



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЛАСТНОЕ
ОБЛАСТНОЕ
КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

ДИЕТА ПРИ СИНДРОМЕ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Синдром раздраженного кишечника (СРК) — функциональное расстройство, в основе которого лежат нарушения чувствительности и двигательной активности кишечника, а также психоэмоциональные расстройства. В клинической картине преобладают явления дискомфорта и постоянной ноющей или резкой боли в животе, проходящей после опорожнения кишечника, чувством неполного опорожнения кишечника.

Причинами возникновения этого заболевания, которым страдают не менее 20% взрослого населения, являются, прежде всего, стресс и перенесенные ранее кишечные инфекции. У детей СРК диагностируют с четырехлетнего возраста.

Медикаментозная терапия СРК затруднена и редко дает стойкий клинический эффект вследствие недостаточной изученности природы этого заболевания. В то же время хорошие результаты дает диетотерапия, целью которой является исключение из рациона углеводов, плохо подвергающихся перевариванию и вызывающих процессы брожения и газообразования в кишечнике.

Записаться на прием к специалистам в системе платных услуг:

- при личном обращении в ГАУ РО «ОКДЦ» (г. Ростов н/Д, ул.Пушкинская, 127)
- через Контакт-центр: +7 (863) 227-00-00
- при помощи сайта окдц.рф
- через чат-бот в Телеграм «Хочу к врачу ОКДЦ», отсканировав QR-код:



Продукты, подлежащие исключению		Продукты, рекомендуемые на замену
Молоко, творог, сливочный сыр, сметана, мороженое		Безлактозное молоко, безлактозный йогурт, сыр бри, твердые сорта сыра, оливковое масло вместо сливочного
Яблоки, виноград, груши, арбузы, сухофрукты, концентрированные фруктовые соки		Бананы, черника, клубника, клюква, апельсин, лимон, лайм, киви, дыня
Брокколи, цветная и белокочанная капуста, артишоки, лук, спаржа		Баклажаны, зеленая фасоль, сельдерей, морковь, шпинат, кабачок, тыква. Можно добавлять базилик, перец чили, кориандр, имбирь, петрушку, мяту, розмарин
Бобовые (фасоль, горох, чечевица, соя), орехи, грибы		Рис, овес, просо, тапиока (саго). При отсутствии непереносимости глютена разрешены глютен-содержащие продукты (пшеница, ячмень, рожь)
Острые приправы, маринады, газированные напитки, сдоба, шоколад		Разрешено: нежирные сорта мяса и рыба (не жареные), супы на легком бульоне
Подсластители (заменители сахара): сорбит, ксилит, мальтоза и маннит		Ограничено: сахар, кленовый сироп.