



---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Диета BRATT — Фаза 1

В этом материале описано, что можно есть в ходе 1 фазы диеты BRATT (банан, рис, яблочное пюре, чай, тост).

Целью диеты BRATT является облегчение следующих симптомов желудочно-кишечного тракта:

- диарея (жидкий или водянистый стул);
- рвота.

По мере ослабления симптомов важно постепенно добавлять в рацион привычные блюда.

Диета BRATT ограничивает продукты, которые вы можете употреблять. Проконсультируйтесь со своим клиническим врачом-диетологом о том, как удовлетворить ваши индивидуальные потребности в питании. Убедитесь, что вы потребляете достаточное количество калорий, белков и других питательных веществ.

# Типы клетчатки

Клетчатка — это вид углеводов, которые ваш организм не может переварить. Существует 2 основных вида клетчатки:

- Растворимая клетчатка растворяется в воде и превращается в гель. Это может сделать ваш стул более твердым. Растворимая клетчатка содержится в овсе, персиках, бананах и рисе. Продукты этих типов рекомендуется употреблять в ходе диеты BRATT.
- Нерастворимая клетчатка может быстро проходить через организм. Это может усугубить диарею. Нерастворимая клетчатка содержится в кожуре следующих продуктов:
  - Фрукты и овощи
  - Бобовые, например фасоль и чечевица
  - Семена
  - Цельные злаки

Продукты этих типов не рекомендуется употреблять во время диеты BRATT.

## Потребление жидкости

Важно не только изменить употребляемые продукты, но и пить много воды, жидкостей и есть супы. Употребление достаточного количества жидкости поможет избежать обезвоживания (недостатка воды в организме). Отличным выбором могут быть напитки, содержащие электролиты. Сюда относятся спортивные напитки и прозрачные жидкие пищевые добавки.

Лучше выпивать большую часть жидкости между приемами пищи, а не во время них. Это избавит вас от ощущения переполнения во время приемов пищи.

## Фазы диеты BRATT

Диета BRATT состоит из 2 фаз. Ниже описана первая фаза диеты. При переходе к фазе 2 ваш клинический врач-диетолог или специалист вашей лечащей команды добавит в рацион дополнительные продукты.

Группа продуктов	Можно употреблять
Молоко	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисовое молоко</li> <li>• Lactaid®</li> <li>• Соевое молоко</li> <li>• Миндальное молоко</li> <li>• Овсяное молоко</li> </ul>
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запеченный или вареный картофель без кожуры или картофельное пюре</li> </ul>
Фрукты и фруктовые соки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бананы</li> <li>• Яблочное пюре</li> <li>• Разбавленный водой яблочный сок</li> </ul>
Хлеб и крупы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлеб и продукты из белой пшеничной муки (такие, как пшеничные лепешки, английские маффины и бублики без добавок)</li> <li>• Сухие тосты из белого хлеба</li> <li>• Хлопья с содержанием клетчатки менее 3 граммов (например Rice Krispies®, Rice Chex® или Corn Flakes®, а также Cream of Rice®)</li> <li>• Макароны изделия</li> <li>• Белый рис и рисовая каша</li> </ul>
Белки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приготовленные яичные белки или Egg Beaters®</li> <li>• Кремообразное ореховое масло, например арахисовое, миндальное масло, масло кешью и т. д. (1 столовая ложка в день)</li> </ul>
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сливочное масло (в небольших количествах)</li> <li>• Оливковое масло (в небольших количествах)</li> </ul>
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напитки с электролитами, например Pedialyte®</li> <li>• Чай (без кофеина)</li> <li>• Разбавленные водой спортивные напитки, например Gatorade®</li> </ul>
Супы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прозрачный овощной или куриный бульон</li> </ul>

Другое	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подсластители в умеренном количестве, например сахар, Equal®, Sweet-N-Low® и Splenda®</li><li>• Лимонный сок</li><li>• Желе без сахара, например Jell-O®</li><li>• Джем без сахара</li></ul>
--------	--

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

BRATT Diet Phase 1 - Last updated on April 20, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center