



---

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) .

Цель диеты BRATT — облегчить симптомы, связанные с желудочно-кишечным трактом, такие как диарея (жидкий или водянистый стул) или рвота. По мере ослабления симптомов важно постепенно добавлять в рацион привычные блюда.

Диета BRATT ограничивает продукты, которые вы можете употреблять. Важно проконсультироваться с вашим клиническим врачом-диетологом, чтобы рацион отвечал вашим потребностям в потреблении калорий, белка и других питательных элементов.

## Виды клетчатки

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

**Нерастворимая клетчатка.** Этот тип клетчатки может быстро проходить через организм и усугублять диарею. Нерастворимая клетчатка содержится в кожуре фруктов и овощей, в бобовых (например, фасоли и чечевице), семенах и цельных злаках. Продукты этих типов не рекомендуется употреблять в ходе диеты BRATT.

**Растворимая клетчатка.** Этот тип клетчатки 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.

# Потребление жидкости

Важно не только изменить употребляемые продукты, но и пить много воды, жидкостей и есть супы. Подойдут также напитки, содержащие электролиты, например спортивные напитки и прозрачные жидкости пищевые добавки. Употребление достаточного количества жидкости поможет избежать обезвоживания (недостатка воды в организме).

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 ко второй фазе ваш клинический врач-диетолог или специалист вашей медицинской бригады добавит в рацион дополнительные продукты.

Группа продуктов	Употреблять в пищу
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>

<b>Хлеб и крупы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлеб и продукты из белой пшеничной муки (такие как пшеничные лепешки, английские маффины и бублики без начинки)</li> <li>• Сухие тосты из белого хлеба</li> <li>• Хлопья с содержанием клетчатки менее 3 граммов (например, Rice Krispies®, Rice Chex® или Corn Flakes®), каши Cream of Rice®</li> <li>• Макаронные изделия</li> <li>• Белый рис и рисовая каша</li> </ul>
<b>Белки</b>	<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>
<b>Жиры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сливочное масло (в небольших количествах)</li> <li>• Оливковое масло (в небольших количествах)</li> </ul>
<b>Напитки</b>	<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>
<b>Супы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прозрачный овощной или куриный бульон</li> </ul>
<b>Другое</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подсластители в умеренном количестве (такие как 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>

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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