



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 жидкие 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">• Рисовое молоко• Lactaid®• Соевое молоко• Миндальное молоко• Овсяное молоко
Овощи	<ul style="list-style-type: none">• Запеченный или вареный картофель без кожуры или картофельное пюре
Фрукты и фруктовые соки	<ul style="list-style-type: none">• Бананы• Яблочное пюре• Разбавленный водой яблочный сок

Хлеб и крупы	<ul style="list-style-type: none"> • Хлеб и продукты из белой пшеничной муки (такие как пшеничные лепешки, английские маффины и бублики без начинки) • Сухие тосты из белого хлеба • Хлопья с содержанием клетчатки менее 3 граммов (например, Rice Krispies®, Rice Chex® или Corn Flakes®), каши Cream of Rice® • Макароны изделия • Белый рис и рисовая каша
Белки	<ul style="list-style-type: none"> • Приготовленные яичные белки или Egg Beaters® • Кремообразное ореховое масло, например арахисовое, миндальное масло, масло кешью и т. д. (1 столовая ложка в день)
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • Сливочное масло (в небольших количествах) • Оливковое масло (в небольших количествах)
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Напитки с электролитами (например, Pedialyte®) • Чай (без кофеина) • Разбавленные водой спортивные напитки (например Gatorade®)
Супы	<ul style="list-style-type: none"> • Прозрачный овощной или куриный бульон
Другое	<ul style="list-style-type: none"> • Подсластители в умеренном количестве (такие как сахар, Equal®, Sweet-N-Low® и Splenda®) • Лимонный сок • Желе без сахара (например, Jell-O®) • Джем без сахара

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.

BRATT Diet Phase 1 - Last updated on February 17, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center