



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">• 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 добавок) • Сухие тосты из белого хлеба • Хлопья с содержанием клетчатки менее 3 граммов (например Rice Krispies®, Rice Chex® или Corn Flakes®, а также 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, например сахар, Equal®, Sweet-N-Low® и Splenda®• Лимонный сок• Желе без сахара, например Jell-O®• Джем без сахара

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.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center