



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## Диета BRATT — Фаза 2

В этом материале описано, что можно есть в ходе 2 фазы диеты BRATT (Banana, Rice, Applesauce, Tea, Toast — 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 в ходе 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). Подойдут также напитки, содержащие электролиты, например 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 вторая фаза диеты.

В ходе этой фазы к продуктам, разрешенным во время фазы 1, добавляются дополнительные продукты. Они будут добавлены в ваш рацион, когда продукты из фазы 1 будут усваиваться без усугубления симптомов, связанных с желудочно-кишечным трактом.

Группа продуктов	Можно употреблять
Молоко и молочные продукты	<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> <li>• Соевый сыр</li> <li>• Йогурт без наполнителей</li> </ul>
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запеченный или вареный картофель либо сладкий картофель-батат без кожуры или картофельное пюре</li> <li>• Запеченная, жареная или вареная юкка либо пюре из юкки</li> <li>• Запеченные, жареные или вареные плантаны либо пюре из плантанов</li> <li>• Консервированные или хорошо приготовленные овощи без семян, стеблей и кожуры, например стручковая фасоль, тыква, морковь и спаржа</li> </ul>
Фрукты и соки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бананы</li> <li>• Яблочное пюре</li> <li>• Запеченные очищенные яблоки</li> <li>• Консервированные мягкие фрукты</li> <li>• Дыня, например мускусная или мускатная дыня либо арбуз, не более 1 чашки в день</li> <li>• Разбавленный водой фруктовый сок (кроме сливового) без мякоти</li> </ul>
Хлеб и крупы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлебобулочные изделия из белой пшеничной муки, в том числе пшеничные лепешки, английские маффины или бублики</li> <li>• Соленые или рисовые крекеры и крекеры Грэхема</li> <li>• Лапша и макаронные изделия</li> <li>• Кускус</li> <li>• Мягкие крендели</li> <li>• Хлопья с содержанием клетчатки менее 3 граммов (например Rice Krispies®, Rice Chex® или Corn Flakes®, а также Cream of Rice®)</li> <li>• Овсяная крупа (не дробленая)</li> <li>• Белый рис</li> <li>• Рисовая каша</li> </ul>

<p><b>Белки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жареная или запеченная курица (без кожи)</li> <li>• Жареная или запеченная индейка (без кожи)</li> <li>• Жареная или запеченная постная рыба, например треска, морской окунь, минтай, камбала, палтус или тилапия</li> <li>• Яйца, сваренные вкрутую или всмятку, яичница-болтунья, яйца-пашот, яичные белки или Egg Beaters (не более 2 целых яиц в день)</li> <li>• Сыр тофу</li> <li>• Кремообразное ореховое масло, например арахисовое, миндальное масло, масло кешью и т. д. (1 столовая ложка в день)</li> </ul>
<p><b>Напитки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напитки с электролитами, например Pedialyte®</li> <li>• Кофе без кофеина (с Lactaid или молоком растительного происхождения или без него)</li> <li>• Чай (без кофеина)</li> <li>• Спортивный напиток Gatorade®</li> <li>• Crystal Lite®</li> <li>• Обычные или диетические газированные напитки без кофеина, например имбирный эль, 7UP®, Sprite®, кола</li> <li>• Минеральная газированная вода</li> <li>• Смужи из любых продуктов, приведенных в этом материале</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 2 - Last updated on April 20, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center

**Дата последнего обновления**

Апрель 20, 2026

Learn about our [Health Information Policy](#).

## Поделитесь своим мнением

## Поделитесь своим мнением

Ваш отзыв поможет нам скорректировать образовательные материалы, предоставляемые пациентам. Данные, предоставленные вами в этой форме обратной связи, будут недоступны для сотрудников вашей лечащей команды. Пожалуйста, не используйте эту форму для вопросов о вашем лечении. Если у вас есть вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Хотя мы читаем все отзывы, мы не можем ответить на все вопросы. Мы просим не указывать свое имя или какую-либо персональную информацию в этой форме обратной связи.

Was this information easy to understand?

Yes

Somewhat

No

Что следует объяснить более подробно?

Не вводите свое имя или любую персональную информацию.

Отправить