



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).

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 вторая фаза диеты.

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

Группа продуктов	Употреблять в пищу
Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none">• Рисовое молоко• Lactaid®• Соевое молоко• Миндальное молоко• Овсяное молоко• Соевый сыр• Йогурт без наполнителей

Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Запеченный или вареный картофель либо сладкий картофель-батат без кожуры или картофельное пюре • Запеченная, жареная или вареная юкка либо пюре из юкки • Запеченные, жареные или вареные плантаны либо пюре из плантанов • Консервированные или хорошо приготовленные овощи без семян, стеблей и кожуры (например, стручковая фасоль, тыква, морковь и спаржа)
Фрукты и соки	<ul style="list-style-type: none"> • Бананы • Яблочное пюре • Запеченные очищенные яблоки • Консервированные мягкие фрукты • Дыня (например, мускусная или мускатная дыня либо арбуз) — не более 1 чашки в день • Разбавленный водой фруктовый сок (кроме сливового) без мякоти

Хлеб и крупы	<ul style="list-style-type: none"> Хлебобулочные изделия из белой пшеничной муки (в том числе пшеничные лепешки, английские маффины или бублики) Соленые или рисовые крекеры и крекеры Грэхема Лапша и макаронные изделия Кускус Мягкие крендели Хлопья с содержанием клетчатки менее 3 граммов (например, Rice Krispies®, Rice Chex® или Corn Flakes®), каши Cream of Rice® Овсяная крупа (не дробленая) Белый рис Рисовая каша
Белки	<ul style="list-style-type: none"> Жареная или запеченная курица (без кожи) Жареная или запеченная индейка (без кожи) Жареная или запеченная постная рыба (треска, морской окунь, минтай, камбала, палтус или тилапия) Яйца, сваренные вкрутую или всмятку, яицница-болтунья, яйца-пашот, яичные белки или Egg Beaters (не более 2 целых яиц в день) Сыр тофу Кремообразное ореховое масло, например арахисовое, миндальное масло, масло кешью и т. д. (1 столовая ложка в день)

Напитки

- Напитки с электролитами (например, Pedialyte®)
- Кофе без кофеина (с Lactaid или молоком растительного происхождения или без него)
- Чай (без кофеина)
- Спортивный напиток Gatorade®
- Crystal Lite®
- Обычные или диетические газированные напитки без кофеина (например имбирный эль, 7UP®, Sprite®, кола), минеральная вода
- Смузи из любых продуктов, приведенных в этом материале

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 2 - Last updated on February 17, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center