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	• Рисовое молоко • Lactaid® • Соевое молоко • Миндальное молоко • Овсяное молоко • Соевый сыр • Йогурт без наполнителей
Овощи	• 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	• 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	• 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®, а также Cream of Rice® • Овсяная крупа (не дробленая) • Белый рис • Рисовая каша
Белки	• Жареная или запеченная курица (без кожи) • Жареная или запеченная индейка (без кожи) • Жареная или запеченная постная рыба, например 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 газированная вода • Смузи из любых продуктов, приведенных в этом материале

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center