Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Диета с малым содержанием клетчатки

В этом материале описано, что такое диета с малым содержанием клетчатки. Здесь описано, какие продукты следует включить в рацион при соблюдении диеты с малым содержанием клетчатки, а какие исключить. Также здесь приведены примеры рецептов.

Информация о клетчатке

Клетчатка содержится во фруктах, овощах, фасоли, бобовых, орехах и злаковых. Клетчатка не переваривается (не усваивается) организмом. Существует 2 вида клетчатки:

- **Нерастворимая клетчатка** содержится в основном в цельнозерновых продуктах и отрубях. Нерастворимая клетчатка не расщепляется в воде, поэтому ваш организм не сможет ее переварить. Из-за этого ваш стул (кал) станет объемнее и плотнее.
- **Растворимая клетчатка** содержится в таких продуктах, как овес, горох, фасоль, яблоки, цитрусовые и перловая крупа. Растворимая клетчатка расщепляется в воде, образуя гель.

Для получения дополнительной информации о типах клетчатки проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом.

Информация о диете с малым содержанием клетчатки

Диета с малым содержанием клетчатки подразумевает малое количество как нерастворимой клетчатки, так и растворимой. Содержание клетчатки не должно превышать 2 граммов на порцию пищи или 3 граммов на прием пищи. Суточное потребление клетчатки не должно превышать 10 граммов. Ознакомьтесь с разделом «Как найти информацию о содержании клетчатки на этикетке с указанием пищевой ценности», чтобы научиться определять содержание клетчатки в порции пищи.

При соблюдении диеты с малым содержанием клетчатки уменьшается объем непереваренной пищи, которая движется через пищеварительный тракт (желудок и кишечник). Объем стула уменьшится. Производимый вашим организмом стул будет продвигаться по пищеварительному тракту более медленно.

Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам диету с малым содержанием клетчатки по многим причинам. Ниже перечислены распространенные причины.

- Если у вас обострение воспаления кишечника (inflammatory bowel disease (IBD)). К IBD относится болезнь Крона и язвенный колит. Кишечник также называют толстой кишкой.
- Если вы проходите радиотерапию области таза и нижнего отдела кишечника.
- Если у вас сильная диарея (жидкий водянистый стул) или диарея, которая не проходит.
- Если вы недавно перенесли операцию по формированию колостомы или илеостомы.
- Если вы недавно перенесли операцию на желудочно-кишечном тракте.
- Если у вас кишечная непроходимость. Кишечная непроходимость возникает, когда что-либо препятствует прохождению пищи через кишечник. Причиной этого может быть опухоль или рубцовая ткань, образовавшаяся после операции.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом

«Причины, по которым вам может быть необходимо соблюдать диету с малым содержанием клетчатки» в конце этого материала.

Продолжительность соблюдения диеты с малым содержанием клетчатки зависит от причин ее назначения. Некоторые люди соблюдают ее в течение короткого промежутка времени. Другим может потребоваться соблюдать ее дольше. Ваш медицинский сотрудник расскажет, чего стоит ожидать.

Соблюдайте диету с малым содержанием клетчатки до тех пор, пока ваш медицинский сотрудник или клинический врач-диетолог не скажет вам, что можно прекратить ее соблюдение.

Как найти информацию о содержании клетчатки на этикетке с указанием пищевой ценности

На всех упакованных продуктах есть этикетка с указанием пищевой ценности. На этикетке с указанием пищевой ценности приводится информация о содержании определенных питательных элементов в продукте или напитке. Содержание клетчатки указано в строке «Dietary Fiber» (см. рисунок 1).

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Рисунок 1. Как найти количество клетчатки на этикетке с указанием пищевой ценности

Во время соблюдения диеты с малым содержанием клетчатки выбирайте продукты, содержащие не более 2 граммов клетчатки на порцию. Продукт с этикеткой, изображенной слева, не является продуктом с малым содержанием клетчатки, поскольку в одной его порции содержится 4 грамма клетчатки. Продукт с этикеткой, изображенной справа, является продуктом с малым содержанием клетчатки, поскольку в одной его порции содержится 2 грамма клетчатки.

Во время соблюдения диеты с малым содержанием клетчатки обращайте внимание на размер порции в верхней части этикетки с указанием пищевой ценности (см. рисунок 2). Ваша порция должна соответствовать указанному размеру. Увеличивая или уменьшая рекомендованный размер

порции, вы изменяете общее количество клетчатки в порции пищи.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Рисунок 2. Как найти размер порции и количество порций в упаковке на этикетке с указанием пищевой ценности

Какие продукты и напитки следует включить в рацион при соблюдении диеты с малым содержанием клетчатки, а какие исключить

Соблюдая диету с малым содержанием клетчатки:

- Откажитесь от сырых фруктов и овощей. Вместо них выбирайте приготовленные или консервированные фрукты и овощи.
- Откажитесь от продуктов из цельной пшеничной муки и

цельнозерновых продуктов. Выбирайте продукты из очищенных злаков, поскольку в них почти не содержится клетчатка. Выбирайте хлебобулочные изделия из белой пшеничной муки без добавления цельных злаков, отрубей и семян.

  - В некоторые продукты и напитки добавляется клетчатка. К таким продуктам относятся высокоочищенные продукты (например, белый хлеб) и продукты нерастительного происхождения, такие как йогурт, мороженое и энергетические батончики. Это делается, чтобы продукты казались более полезными. Однако добавленная клетчатка не так же полезна для здоровья, как и та, что содержится в продуктах от природы. Важно обращать внимание на информацию на этикетках с указанием пищевой ценности всех продуктов, которые вы употребляете. Добавленная клетчатка также учитывается в общем суточном потреблении клетчатки.

- Выпивайте каждый день не менее 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) не содержащей кофеина жидкости. Это поможет предотвратить запор.

В таблицах ниже приводятся более подробные рекомендации о том, какие продукты следует включить в рацион, а какие исключить. Возможно, у вас появятся вопросы о продуктах, не приведенных в данных таблицах, или вы захотите записаться на прием к клиническому врачу-диетологу. В таком случае позвоните вашему клиническому врачу-диетологу амбулаторного отделения по телефону 212-639-7312. Вы можете связаться с сотрудником отделения с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

Злаковые

Злаковые, которые следует включить в рацион	Злаковые, которые следует исключить из рациона

• Продукты с содержанием клетчатки менее 2 граммов на порцию • Белая мука • Хлеб, бейглы, булочки и крекеры из белой муки или муки высшего сорта • Вафли, гренки и блины из белой муки • Шлифованый рис, лапша и макаронные изделия • Холодные или горячие каши из белой муки или муки высшего сорта, например из кукурузных хлопьев, воздушного риса и очищенной кукурузной крупы, а также каши Cream of Wheat® и Cream of Rice®.	• Хлеб, булочки, крекеры и макароны из муки грубого помола или цельной муки • Бурый и дикий рис • Перловая крупа, овес и другие цельные злаки, например киноа • Каши из цельных злаков или отрубей, например из измельченной пшеницы или хлопьев с отрубями • Хлеб и каши с семенами, орехами, сухофруктами или кокосом • Попкорн

Белки

Белки, которые следует включить в рацион	Белки, которые следует исключить из рациона
• Мягкое полностью приготовленное мясо, например говядина, рыба, баранина, свинина и птица без кожи • Постные мясные деликатесы, например индюшиная или куриная грудка • Полностью приготовленные яйца • сыр тофу; • Однородное ореховое масло, например однородное миндальное и арахисовое масло, масло из кешью и семян подсолнечника	• Жареное мясо, птица и рыба • Мясные деликатесы, например копченые колбаски или салями • колбасу и бекон. • Хот-доги • Жирное мясо, например говяжьи, свиные или бараньи ребра • Суши • Сушеная фасоль, горох и чечевица • Хумус • Орехи и семена • Ореховое масло с кусочками орехов, например миндальное и арахисовое масло с кусочками орехов • Креветки

Молочные продукты

Молочные продукты, которые следует включить в рацион	Молочные продукты, которые следует исключить из рациона

Продукты, помеченные звездочкой (*), содержат лактозу. Если у вас непереносимость лактозы, употребление продуктов на основе коровьего или козьего молока может усугубить диарею.
 	
• Пахта*
• Обезжиренное и нежирное (1% или 2%) молоко*
• Безлактозное молоко, например молоко Lactaid®
• Сухое и сгущеное молоко*
• Обогащенное молоко растительного происхождения, например миндальное, кокосовое и рисовое молоко, а также молоко из кешью
  ○ Это молоко не является хорошим источником белка. Вам потребуется употреблять дополнительную белковую пищу.
• Обогащенное гороховое или соевое молоко
  ○ У некоторых людей это молоко может вызывать газообразование и вздутие живота.
• Йогурт с живыми культурами без добавления фруктов, гранолы или орехов
• Безлактозный йогурт
• Кефир (многие из них не содержат лактозы)
• Сыр*, например чеддер, швейцарский сыр и пармезан
  ○ У нежирных, прессованных, твердых и зрелых сортов сыра обычно небольшое содержание лактозы.
• Безлактозное мороженое
• Безлактозный творог
• Изолят сывороточного белка
	• Молоко и молочные продукты (если у вас непереносимость лактозы)
	• Йогурт с добавлением фруктов, гранолы или орехов

Овощи

Овощи, которые следует включить в рацион	Овощи, которые следует исключить из рациона
• Полностью приготовленные (мягкие при прокалывании вилкой) овощи без семян и кожуры, например морковь и вершки спаржи ○ Откажитесь от овощей из списка «Овощи, которые следует исключить из рациона». • Очищенный картофель, включая белый, красный, сладкий и желтый картофель • Процеженный овощной сок	• Все сырые или недоготовленные овощи • Ростки люцерны и фасоли • Приготовленная зелень или шпинат • Овощи с высоким содержанием клетчатки (овощи с содержанием клетчатки более 2 граммов на порцию), например горох и кукуруза • Авокадо • Приготовленные овощи, которые вызывают газообразование, например свекла, брокколи, брюссельская, белокочанная, квашеная и цветная капуста, лимская фасоль, грибы, бамия, лук, пастернак, перец и картофельные шкурки

Фрукты

Фрукты, которые следует включить в рацион	Фрукты, которые следует исключить из рациона
• Фруктовый сок (за исключением сливового) • Спелые бананы • Дыня, например мускусная или мускатная дыня, и арбуз без косточек • Яблочное пюре • Приготовленные фрукты без кожуры и семян • Мягкие консервированные фрукты в собственном соку (за исключением ананаса) • Замороженные фрукты с содержанием клетчатки менее 2 граммов на порцию	• Все свежие фрукты, за исключением тех, что указаны в списке «Фрукты, которые следует включить в рацион» • Все сухофрукты, включая чернослив и изюм • Консервированные фрукты в густом сиропе • Фруктовый сок с мякотью • Фрукты, подслащенные сорбитом ○ Сорбит не является клетчаткой, но он может оказать слабительный эффект (привести к опорожнению кишечника). • Сливовый сок • Ананас

Жиры и растительные масла

Жиры, которые следует включить в рацион	Жиры, которые следует исключить из рациона
При диарее не употребляйте более 8 чайных ложек жиров и масел в день. • Отдавайте большее предпочтение маслам (например, оливковому или рапсовому), чем твердым жирам (например, сливочному маслу или маргарину) • Кокосовое масло • Масло авокадо • Ореховое или кунжутное масло	• Измельченные или цельные кокосы • Нарезанный, пюреобразный или целый авокадо

Напитки

Напитки, которые рекомендуется включить в рацион	Напитки, которых стоит избегать
Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день. Лучше всего пить главным образом обычную воду. При диарее вам может быть необходимо пить больше жидкости, чтобы восполнить потерянный объем жидкости. • Кофе без кофеина • Чай без кофеина • Напитки для восстановления водного баланса, например Pedialyte® • Напитки с различными вкусами без искусственных сахаров и сахарных спиртов, таких как ксилит и сорбит	Не употребляйте больше 12 унций (350 мл) в день напитков с добавлением кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы. • Напитки с кофеином, например обычный кофе, обычный чай, газированные и энергетические напитки ○ Употребление кофеина может усугубить диарею. • Напитки, подслащенные сорбитом или другими заменителями сахара, например сукралозой • Алкогольные напитки

Пищевые добавки, принимаемые через рот

Пищевые добавки, которые следует включить в рацион	Пищевые добавки, которые следует исключить из рациона

Добавки с содержанием клетчатки менее 2 граммов на порцию, например:	Добавки с содержанием клетчатки более 2 граммов на порцию, например:
• Ensure® Original • Ensure Plus® • Ensure High Protein • Ensure Clear • BOOST High Protein • BOOST Breeze® • BOOST Pudding • Carnation Breakfast Essentials® • Premier Protein® Clear™ • Premier Protein Original • Orgain®. • Scandishake® • Scandishake без содержания лактозы **Всегда проверяйте содержание клетчатки на этикетке с указанием пищевой ценности.** Пищевые добавки одного производителя, но с разными вкусами, могут содержать разное количество клетчатки.	• BOOST® Original • BOOST Plus® • BOOST Glucose Control® • Glucerna® • Nepro® • Carnation Breakfast Essentials® Light Start®

Как безопасно обращаться с продуктами питания

Важно безопасно обращаться с продуктами питания при приготовлении еды дома. Это поможет снизить риск возникновения пищевого отравления.

- Часто мойте руки и рабочие поверхности (в том числе блендер).
- Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от овощей, фруктов и других продуктов в холодильнике.
- Используйте одну разделочную доску для сырого мяса, птицы и морепродуктов, а другую для овощей и фруктов.
- Во время приготовления пищи используйте пищевой термометр, чтобы

убедиться, что внутреняя температура мяса, птицы, морепродуктов и яиц достигла безопасной для употребления.

- Убирайте приготовленные блюда или купленные продукты в холодильник либо морозильную камеру не позднее, чем через 2 часа после их приготовления или покупки.
- Избегайте употребления продуктов, которые с большей вероятностью могут вызвать пищевое отравление. К таким продуктам относятся:
  - непастеризованное или сырое молоко, сыр, другие молочные продукты, а также мед;
  - немытые свежие фрукты и овощи;
  - сырые или не подвергнутые тепловой обработке побеги овощей (например люцерна и ростки фасоли);
  - холодные или не подвергнутые тепловой обработке мясные деликатесы (мясная нарезка) и сосиски.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Рецепты блюд с малым содержанием клетчатки

Утренние яичные кексы

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

Ингредиенты

☐ 1 небольшая картофелина (russet potato), очищенная от кожуры ☐ 8 крупных яиц ☐ ½ чашки обезжиренного творога или творога жирностью 2% ☐ 2 унции (60 г) тертого сыра чеддер	☐ 1 небольшой измельченный болгарский перец ☐ 2 столовых ложки кетчупа ☐ Антипригарный спрей

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (177 °C).
2. Порежьте картофель кубиками и поместите в закрытое блюдо. Поместите блюдо в микроволновку на 5 минут, а затем оставьте его на 5 минут.
3. В большой миске взбейте яйца. Добавьте творог, тертый сыр чеддер, измельченный болгарский перец, кетчуп и порезанный кубиками картофель.
4. Смажьте форму для выпекания 12 кексов или застелите ее формочками для кексов либо пергаментной бумагой. Равномерно выложите яичную смесь в каждую из 12 ячеек.
5. Запекайте до образования на яичных кексах золотистой корочки (около 15–18 минут).

В порции: 191 калория, 11 г углеводов, 10 г жиров, 2 г клетчатки, 14 г белка

Картофельная фриттата

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты

☐ Антипригарный спрей ☐ 1 средний картофель (например, картофель Yukon gold или russet), очищенный и порезанный тонкими пластинками ☐ 4 крупных яйца (1 целое яйцо и 3 яичных белка)	☐ ¼ чашки безлактозного молока ☐ Чесночный порошок, паприка, сушеный орегано, соль и перец (по желанию) ☐ ¼ чашки тертого соевого сыра

Примечание. Вместо целого яйца можно использовать ½ чашки Egg Beaters® или жидких яичных белков.

Инструкции

1. Нагрейте антипригарную сковороду среднего размера на умеренном огне.
2. Слегка смажьте сковороду антипригарным спреем. Выложите порезанный пластинками картофель и закройте сковороду. Готовьте до мягкости (около 10 минут), периодически помешивая.
3. В это время в большой миске взбейте целое яйцо, яичные белки, молоко и приправы по вкусу.
4. Вылейте яичную смесь поверх картофеля и посыпьте сверху сыром. Уменьшите огонь до слабого, закройте сковороду и готовьте, пока яйца не станут твердыми (около 5–8 минут).

В порции: 170 калорий, 23 г углеводов, 4 г жиров, 2 г клетчатки, 14 г белка

Запеканка из французских гренок

Ингредиенты рассчитаны на 8 порций.

Ингредиенты

☐ 2 столовых ложки расплавленного сливочного или кокосового масла ☐ 6 крупных яиц, взбитых ☐ 1½ чашки цельного молока ☐ 15 унций (2 чашки) рикотты из цельного молока ☐ 1 столовая ложка ванильного экстракта ☐ ½ чайной ложки соли	☐ 1 багет, белый хлеб, бриошь или хала (15 унций (425 г)), порезать ломтиками ☐ ¾ чашки (12 столовых ложек) абрикосового или персикового варенья либо яблочного джема ☐ ¼ чашки жирных сливок ☐ Сахарная пудра и кленовый сироп для сервировки

Инструкции

1. Смажьте форму для выпечки размером 9x13 дюймов (23x33 см) расплавленным сливочным или кокосовым маслом.
2. В миске взбейте яйца, молоко, 1 чашку рикотты, ванильный экстракт и соль.
3. Намажьте хлеб с одной стороны вареньем или джемом. Выложите хлеб

в форму для выпечки в 2 слоя вареньем или джемом вверх.

4. Вылейте жидкую смесь поверх хлеба.
5. Закройте миску и поставьте запеканку в холодильник на ночь.
6. Разогрейте духовку до 350 °F (177 °C).
7. Достаньте запеканку из холодильника. Поместите ее в разогретую духовку.
    - Запекайте в течение 45 минут, чтобы текстура запеканки стала мягкой, похожей на хлебный пудинг.
    - Запекайте в течение 1 часа, чтобы текстура запеканки стала более твердой и хрустящей.
    - Если верх запеканки станет слишком быстро подрумяниваться, накройте ее алюминиевой фольгой.
8. В это время в миске взбейте сливки до образования твердых пиков. Аккуратно помешивая, добавьте в них оставшуюся чашку рикотты. При желании добавьте 1 столовую ложку сахарной пудры.
9. Подавайте гренки теплыми со взбитой рикоттой и кленовым сиропом.

В порции: 480 калорий, 60 г углеводов, 17 г жиров, 2 г клетчатки, 20 г белка

Банановые хлебные кексы

Ингредиенты рассчитаны на 12 порций.

Ингредиенты

☐ ½ чашки (1 целая пачка) размягченного сливочного масла ☐ ¾ чашки коричневого сахара ☐ ½ чашки греческого йогурта без наполнителей ☐ 2 яйца ☐ ½ чашки пюре из переспелого банана ☐ 1 чайная ложка ванильного экстракта	☐ 2 чашки муки ☐ 1 чайная ложка разрыхлителя для выпечки ☐ ½ чайной ложки корицы ☐ ½ чайной ложки соли ☐ ¼ чайной ложки пищевой соды ☐ ¼ чайной ложки молотого имбиря

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (177 °C).
2. Взбейте сливочное масло, коричневый сахар, греческий йогурт, банан и ванильный экстракт.
3. В отдельной миске смешайте муку, разрыхлитель для выпечки, корицу, соль, пищевую соду и молотый имбирь.
4. Добавьте банановую смесь в миску с сухими ингредиентами.
5. Застелите форму для выпекания 12 кексов формочками для кексов или пергаментной бумагой. Равномерно выложите тесто в 12 ячеек.
6. Запекайте до золотистой корочки (около 20–25 минут). Для проверки готовности воткните зубочистку в центр кекса и вытащите ее, она должна оставаться чистой.

В порции: 210 калорий, 29 г углеводов, 9 г жиров, 1 г клетчатки, 4 г белка

Простой картофельный суп

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты

☐ 1 картофель для запекания, например Russet или Yukon Gold	☐ 2 чашки мясного бульона

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Запекайте картофель, пока он не будет слегка сжиматься при надавливании (около 30 минут). Будьте осторожны, чтобы не обжечься.
3. Дайте картофелю остыть. Снимите с него кожуру и выбросьте ее.
4. Доведите мясной бульон до кипения.
5. Аккуратно смешайте картофель и мясной бульон в блендере.

Измельчите до однородного пюре.

6. Подавайте блюдо теплым.

В порции: 91 калория, 13 г углеводов, 0 г жиров, 1 г клетчатки, 10 г белка

Гаспачо из арбуза и мяты

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

Ингредиенты

☐ 2 фунта (900 г) порезанного арбуза без косточек ☐ ¼ чашки рубленой свежей хорошо промытой кинзы, а также еще немного для украшения ☐ 3 столовых ложки пастеризованного сока лайма ☐ 2 столовых ложки рубленых свежих хорошо промытых листьев мяты, а также еще немного для украшения	☐ 2 столовых ложки растительного масла; ☐ 1 большой хорошо промытый помидор без семечек, измельченный ☐ 1 большой хорошо промытый очищенный огурец без семечек, измельченный ☐ Соль и перец по вкусу

Инструкции

1. В блендере смешайте арбуз, кинзу, сок лайма, листья мяты, оливковое масло, помидор и огурец. Измельчите до однородного пюре. Добавьте соль и перец по вкусу.
2. Поместите гаспачо в контейнер. Закройте контейнер крышкой. Охладите суп в холодильнике.
3. Украсьте каждую тарелку листьями кинзы и мяты перед подачей.

В порции: 120 калорий, 13 г углеводов, 7 г жиров, 2 г клетчатки, 2 г белка

Куриный пирог тамале

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

Ингредиенты

- ☐ ½ чашки кукурузной крупы
- ☐ 2 чашки куриного бульона с низким содержанием натрия
- ☐ Антипригарный спрей
- ☐ 1–2 чашки измельченной запеченной курицы
- ☐ 1 чашка томатного соуса с низким содержанием натрия
- ☐ 1 чайная ложка сухого молотого чеснока
- ☐ 1 чайная ложка орегано
- ☐ 1 чайная ложка тимьяна
- ☐ ¼ чашки тертого сыра чеддер пониженной жирности
- ☐ Свежая кинза (по желанию)

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (177 °C).
2. Смешайте кукурузную крупу с куриным бульоном в среднем сотейнике Готовьте на среднем огне, часто помешивая, пока смесь не станет густой (около 10–20 минут). Дайте остыть 5 минут.
3. Слегка смажьте небольшую форму для запеканок антипригарным спреем.
4. Распределите кукурузную смесь по дну формы для запеканок.
5. Распределите измельченную курицу поверх основы из кукурузной крупы.
6. Вылейте томатный соус в небольшую миску. Смешайте его с чесночным порошком, орегано и тимьяном. Равномерно вылейте томатный соус поверх курицы, а затем посыпьте сверху тертым сыром.
7. Запекайте, пока сыр не расплавится (около 30 минут).
8. При желании украсьте листьями свежей кинзы перед подачей.

В порции: 227 калорий, 15 г углеводов, 4 г жиров, 1 г клетчатки, 9 г белка

Тако с курицей

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты

☐ ½ чашки воды ☐ ¼ чашки белого риса ☐ Антипригарный спрей ☐ 2 лепешки из пшеничной муки (диаметром 6 дюймов (15 см)) ☐ ¼ чашки тертого соевого сыра	☐ ½ чашки измельченной или нарезанной кубиками жареной либо приготовленной на гриле куриной грудки без кожи ☐ Неострый молотый перец чили, чесночный порошок, соль и перец (по желанию)

Инструкции

1. Доведите воду до кипения в сотейнике на сильном огне. Добавьте рис и убавьте огонь до слабого. Накройте сотейник крышкой и дайте рису покипеть, пока он не станет мягким (около 40–50 минут).
2. Нагрейте большую антипригарную сковороду на среднем огне.
3. Слегка смажьте сковороду антипригарным спреем. Выложите лепешки на сковороду и поставьте ее на средний огонь. Посыпьте их сыром, а затем равномерно распределите приготовленный рис и жареную курицу. При желании посыпьте рис и курицу специями.
4. Готовьте тако, пока начинка не нагреется, а лепешка не начнет подрумяниваться (около 3 минут).
5. Извлеките тако на тарелку. Сверните его в трубочку и подайте.

В порции: 510 калорий, 60 г углеводов, 13 г жиров, 3 г клетчатки, 34 г белка

Примечание. В этом блюде содержится 3 грамма клетчатки. Его следует считать полноценным приемом пищи.

Мясная запеканка из индейки с шалфеем

Ингредиенты рассчитаны на 12 порций.

Ингредиенты

☐ 1 столовая ложка масла из виноградных косточек ☐ 1 измельченная небольшая луковица ☐ 2 измельченных стебля сельдерея ☐ 1 столовая ложка рубленого чеснока ☐ ½ чашки рубленой итальянской петрушки ☐ 3 столовых ложки измельченного шалфея ☐ 3 фунта (1350 граммов) фарша из постной индейки	☐ 2 яйца ☐ 1 столовая ложка соли ☐ Черный перец по вкусу ☐ 1⅓ чашки панировочных сухарей панко ☐ 16 унций (470 мл) подливы с низким содержанием натрия на выбор

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 375 °F (191 °C).
2. Нагрейте масло из виноградных косточек на большой антипригарной сковороде на среднем огне. Добавьте лук, сельдерей и чеснок Готовьте, часто помешивая, пока смесь не станет мягкой, но не начнет подрумяниваться (около 5–7 минут)
3. Снимите сковороду с огня. Дайте остыть.
4. Переложите смесь в очень большую миску. Добавьте петрушку и шалфей. Добавьте фарш индейки, яйца, соль, перец и панировочные сухари панко. Перемешайте.
5. Выложите смесь в форму для выпечки. Мокрыми руками сформируйте рулет. Запекайте в течение 60–65 минут, пока температура внутри блюда не достигнет 165 °F (74 °C).
6. Разогрейте подливу в соответствии с инструкцией на упаковке. Подайте мясную запеканку с разогретой подливой.

В порции: 210 калорий, 12 г углеводов, 12 г жиров, 1 г клетчатки, 25 г белка

Тефтели из индейки по-тайски с кокосовым рисом

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

Ингредиенты

Тефтели по-тайски

- ☐ Антипригарный спрей или растительное масло
- ☐ 1 шт. (крупное)
- ☐ 1 столовая ложка тайской пасты чили
- ☐ 1 столовая ложка тайской пасты карри
- ☐ 1 чайная ложка мелко натертого очищенного имбиря
- ☐ 1 чайная ложка мелко порубленного чеснока
- ☐ 1 щепотка кайенского перца
- ☐ 1 столовая ложка соевого соуса с низким содержанием натрия
- ☐ 1 фунт (450 граммов) фарша из постной (93%) индейки
- ☐ ½ чашки панировочных сухарей панко
- ☐ 1 мелко порубленный перьевой лук

Кокосовый рис

- ☐ 1 чашка необработанного жасминового риса
- ☐ ½ чашки цельного кокосового молока
- ☐ 1 чашка воды
- ☐ 1 щепотка соли

Для подачи

- ☐ 1 чашка замороженного манго
- ☐ Сок 1 лайма или 2 столовых ложки пастеризованного сока лайма
- ☐ ¼ чашки рубленой свежей хорошо промытой кинзы

Примечание. Чтобы не повысить содержание клетчатки в блюде, не используйте более ¼ чашки манго на порцию.

Инструкции

1. Разморозьте манго, оставив его в холодильнике на ночь или поставив в микроволновую печь на 1 минуту. Разделите его на 4 порции (по ¼ чашки) для украшения.
2. Подготовьте рис. В сотейнике смешайте кокосовое молоко, воду, соль и рис. Доведите смесь до кипения на среднем огне. Накройте сотейник крышкой, убавьте огонь до слабого и дайте рису покипеть, пока он не станет мягким (около 20 минут).
3. Разогрейте духовку до 350 °F (177 °C). Смажьте металлический противень маслом или антипригарным спреем.

4. В большой миске смешайте яйцо, соевый соус, пасту чили, пасту карри, имбирь, чеснок, кайенский перец и соевый соус. Добавьте индейку, панировочные сухари панко и перьевой лук. Тщательно перемешайте.
5. Скатайте из смеси плотные шарики диаметром 1 дюйм (2,5 см), у вас должно получиться примерно 30 шариков. Переложите тефтели на подготовленный противень.
6. Запекайте тефтели примерно 15–20 минут, перевернув их по истечении половины этого времени. Готовьте пока температура в центре тефтелей, проверенная с помощью кулинарного термометра, не достигнет 165 °F (74 °C).
7. Подайте тефтели с рисом. Украсьте блюдо лаймом, кинзой и манго.

В порции: 480 калорий, 53 г углеводов, 17 г жиров, 1 г клетчатки, 28 г белка

Курица с лаймом и кокосом

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

Ингредиенты

- ☐ 2 фунта (900 граммов) куриных грудок без костей и кожи
- ☐ 3 столовых ложки растительного масла
- ☐ 1 лайм с цедрой
- ☐ 1 чайная ложка молотой зиры
- ☐ 1½ чайной ложки молотого кориандра
- ☐ 2 столовых ложки соевого соуса с низким содержанием натрия
- ☐ 1½ чайной ложки кошерной соли
- ☐ 2 столовых ложки сахара
- ☐ 2 чайных ложки порошка карри
- ☐ ½ чашки кокосового молока
- ☐ 4 столовых ложки рубленой свежей кинзы

Инструкции

1. С помощью молотка для мяса отбейте куриные грудки между листами вощеной бумаги, чтобы их толщина была не более ⅛ дюйма (8 мм).
2. Поместите грудки в миску и смешайте с цедрой лайма, зирой, кориандром, соевым соусом, солью, сахаром, порошком карри и кокосовым молоком.

3. Закройте миску и поставьте в холодильник на 1–2 часа.
4. Достаньте курицу из маринада, маринад не выливайте.
5. Используя горячий сотейник, сковороду-гриль или чугунную сковороду, обжаривайте курицу с обеих сторон, пока температура внутри курицы, измеренная с помощью кулинарного термометра, не станет равна 165 °F (74 °C).
6. Перелейте маринад в сотейник и доведите до кипения. Убавьте огонь и кипятите маринад в течение 2 минут, помешивая, чтобы он не пригорел.
7. Полейте блюдо соусом и украсьте кинзой и дольками лайма.

В порции: 330 калорий, 10 г углеводов, 20 г жиров, 1 г клетчатки, 28 г белка

Филе лосося с соусом из йогурта и авокадо

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

Ингредиенты

☐ ½ авокадо (примерно 3,5 унции или 100 г)	☐ 1 столовая ложка воды, а также еще немного при необходимости
☐ ½ чашки греческого йогурта	☐ 1 чайная ложка соли
☐ 3 столовых ложки рубленого укропа	☐ 1 чайная ложка черного перца
☐ 1 зубчик чеснока	☐ 4 филе лосося (3 унции (90 г))
☐ 2 столовых ложки лимонного сока	☐ 1 столовая ложка оливкового масла

Примечание: Используйте только немного авокадо, чтобы не повысить содержание клетчатки.

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Сделайте йогуртовый соус, смешав в кухонном комбайне до однородного состояния авокадо, греческий йогурт, укроп, чеснок, сок лайма, воду, соль и перец по вкусу. При необходимости добавьте еще 1 столовую ложку воды, чтобы добиться нужной консистенции.

3. Выложите рыбные филе кожей вниз на застеленный фольгой противень. Приправьте солью и перцем и сбрызните оливковым маслом. Запекайте рыбу до готовности, (около 8–10 минут). (Более толстые филе из центральной части рыбы готовятся дольше, а более тонкие из хвостовой части — быстрее.)
4. Подайте блюдо горячим с ¼ чашки (или меньше) соуса из йогурта, авокадо и укропа.

В порции: 280 калорий, 6 г углеводов, 18 г жиров, 3 г клетчатки, 24 г белка

Примечание. В этом блюде содержится 3 грамма клетчатки. Его следует считать полноценным приемом пищи.

Рецепты пюре

Фруктовый смузи

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты

☐ ⅔ чашки обезжиренного ванильного йогурта ☐ ½ чашки пастеризованного фруктового нектара ☐ ⅔ чашки хорошо промытых охлажденных или замороженных фруктов на ваш выбор	☐ 1 столовая ложка меда ☐ 4 кубика льда

Примечание. Чтобы не повысить содержание клетчатки в блюде, не используйте более ⅔ чашки фруктов.

Инструкции

1. Положите все ингредиенты в блендер.
2. Смешайте до однородного состояния.

В порции: 270 калорий, 49 г углеводов, 0 г жиров, 2 г клетчатки, 16 г белка

Морковно-банановый смузи

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты

☐ ½ небольшого банана ☐ ¼ чашки измельченной хорошо промытой моркови	☐ ½ чашки пастеризованного апельсинового сока ☐ 1 чашка кубиков льда

Инструкции

1. Положите все ингредиенты в блендер.
2. Смешайте до однородного состояния.

В порции: 113 калорий, 27 г углеводов, 0 г жиров, 2 г клетчатки, 1,5 г белка

Смузи из шпината

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты

☐ 1 чашка хорошо промытого шпината ☐ ½ чашки пастеризованного апельсинового сока ☐ ½ чашки мангового сорбета	☐ 1 столовая ложка пастеризованного сока лайма ☐ 1 столовая ложка мяты

Примечание: Используйте малое количество шпината, чтобы не повысить содержание клетчатки.

Инструкции

1. Положите все ингредиенты в блендер.
2. Смешайте до однородного состояния.

В порции: 170 калорий, 42 г углеводов, 0 г жиров, 0,5 г клетчатки, 2 г белка

Пюре из зимней тыквы и моркови

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

Ингредиенты

☐ 1 мускатная тыква (3 фунта (1350 г) или меньше, разрезанная вдоль и очищенная от семян) ☐ 3 небольших моркови, порезанных тонкими пластинками ☐ 1 зубчик чеснока, порезанный тонкими пластинками ☐ ¼ чайной ложки тимьяна	☐ 1 столовая ложка несоленого сливочного масла, порезанного на небольшие кусочки ☐ 2 чашки воды ☐ Соль и перец по вкусу

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (177 °C).
2. Поместите тыкву разрезанной стороной вниз на противень, слегка смазанный растительным маслом.
3. Запекайте тыкву в течение 45 минут или до мягкости.
4. Соедините морковь, чеснок, тимьян и воду в сотейнике.
5. Закройте крышкой и доведите до кипения. Кипятите на слабом огне в течение 20 минут или пока морковь не станет мягкой.
6. Переложите содержимое сотейника в кухонный комбайн и измельчите в пюре.
7. Очистите тыкву от кожуры и пюрируйте ее вместе с морковью.
8. Приправьте солью и перцем по вкусу.
9. Распределите пюре равномерным слоем по неглубокой форме для выпечки, смазанной сливочным маслом.
10. Положите сверху кусочки сливочного масла.

11. Запекайте в течение 20 минут или пока оно не станет горячим, после чего блюдо можно подавать.

В порции: 70 калорий, 10 г углеводов, 3 г жиров, 2 г клетчатки, 1 г белка

Крем-суп

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Это рецепт простого крем-супа. Добавляйте в него любые овощи, специи и сухие травы, которые вам нравятся.

Ингредиенты

☐ 1 чашка простого белого соуса (см. рецепт ниже) ☐ ½ чашки овощного пюре или овощного детского питания (например, стручковая фасоль, тыква, грибы или спаржа)	☐ Соль и перец по вкусу ☐ Травы по вкусу, например укроп, чеснок или тимьян (по желанию)

Примечание. Чтобы не повысить содержание клетчатки в блюде, не используйте более ½ чашки овощей.

Инструкции

1. Приготовьте простой белый соус.
2. Смешайте его с овощами. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. При желании добавьте травы.

Простой белый соус

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

Ингредиенты

☐ 1 чашка молока (обезжиренного, 1%-го, цельного, безлактозного или обогащенного растительного молока)	☐ 2 столовых ложки любого растительного или сливочного масла ☐ 2-3 столовых ложки муки

Примечание. Можно приготовить простой коричневый соус; для этого вместо молока нужно взять ⅔ чашки говяжьего или куриного бульона с низким содержанием натрия.

Инструкции

1. Смешайте муку и растительное или сливочное масло в сотейнике. Чем больше вы добавите муки, тем гуще будет соус.
2. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, пока смесь не станет однородной и не начнет закипать.
3. Снимите с огня. Добавьте, помешивая, молоко.
4. Убавьте огонь до слабого и доведите до кипения, постоянно помешивая.
5. Через 2–3 минуты соус начнет густеть, после чего его будет можно снять с огня.

В порции: 200 калорий, 17 г углеводов, 11 г жиров, 2 г клетчатки, 6 г белка

Черешневый мусс с сыром рикотта

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

Ингредиенты

☐ 15 унций (2 чашки) рикотты ☐ 3 столовых ложки просеянной сахарной пудры ☐ ¼ чайной ложки экстракта миндаля ☐ 1 чайная ложка ванильного экстракта	☐ 2 чашки консервированной черешни ☐ ½ чашки кусочков полусладкого шоколада, слегка измельченных в блендере

Инструкции

1. Положите рикотту в миску среднего размера.
2. Взбейте рикотту электрическим миксером на высокой скорости до однородного состояния (около 3 минут). Взбивая сыр, медленно добавляйте сахарную пудру.
3. Добавьте экстракты миндаля и ванили.
4. Накройте мусс. Охладите его в холодильнике.
5. За 15 минут до подачи мусса достаньте его из холодильника и добавьте черешню. Уберите мусс обратно в холодильник до подачи.
6. Подавайте мусс с посыпкой из измельченного шоколада.

В порции: 300 калорий, 30 г углеводов, 17 г жиров, 2 г клетчатки, 10 г белка

Причины, по которым вам может быть необходимо соблюдать диету с малым содержанием клетчатки

В этом разделе приведены причины, по которым ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам соблюдать диету с малым содержанием клетчатки.

Обострение IBD (включая болезнь Крона и язвенный колит)

IBD возникает, когда ваша иммунная система атакует часть желудочно-кишечного тракта. Желудочно-кишечный тракт — это путь, который пища проходит, после того как вы ее проглотили. Он состоит из ротовой полости, пищевода, желудка, тонкой кишки, толстой кишки и анального отверстия. IBD чаще всего поражает тонкую или толстую кишку.

Когда иммунная система атакует желудочно-кишечный тракт, возникают следующие симптомы:

- непроходящая диарея;

- боль в брюшной полости (животе);
- кровь в стуле;
- Потеря веса
- слабость (чувство сильной усталости или ощущение, что у вас меньше сил, чем обычно);

IBD — это хроническое заболевание, но его симптомы непостоянны. Возникновение симптомов называется обострением.

Чрезмерное употребление клетчатки может вызвать диарею и боль в брюшной полости или усугубить симптомы. Употребление продуктов с небольшим содержанием клетчатки или без нее может помочь предотвратить или ослабить симптомы. Когда обострение пройдет, важно обратиться к вашему врачу или клиническому врачу-диетологу. Вам помогут безопасно вернуть клетчатку обратно в рацион.

Радиотерапия области таза и нижнего отдела кишечника

Радиотерапия области таза и нижнего отдела кишечника может вызвать следующие побочные эффекты:

- Диарея
- Запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно)
- Боль в животе
- газы.

Употребление продуктов с небольшим содержанием клетчатки или без нее может помочь ослабить эти побочные эффекты.

Сильная диарея или диарея, которая не проходит

Диарея может возникать по многим причинам, например, из-за лекарств, инфекции, химиотерапии, радиотерапии или болезни. Способ лечения диареи зависит от причины ее возникновения. Соблюдение диеты с малым содержанием клетчатки — это лишь часть лечения. Если у вас сильная

диарея или если диарея не проходит, сообщите об этом вашему медицинскому сотруднику. Следуйте полученным рекомендациям для устранения симптомов.

Продукты с высоким содержанием клетчатки ускоряют процесс перемещения пищи и жидкости через желудочно-кишечный тракт. Это утверждение справедливо в особенности для пищи с нерастворимыми волокнами, например, цельнозерновых круп, пшеничных отрубей и орехов. Если пища перемещается по желудочно-кишечному тракту слишком быстро, диарея может возникать чаще. Продукты с высоким содержанием клетчатки также могут вызывать газообразование и дискомфорт.

Соблюдение диеты с малым содержанием клетчатки может помочь справиться с диареей. Лучше всего, чтобы небольшое количество клетчатки, получаемое при этой диете, было растворимой клетчаткой. Растворимая клетчатка помогает сделать стул объемнее. Продукты из цельных злаков или отрубей содержат растворимую клетчатку.

Недавно сформированная колостома или илеостома

После операции на толстой или прямой кишке вам может потребоваться новый способ выведения стула из организма. В этом случае ваш хирург сформирует на вашем животе отверстие. Это отверстие соединят с подвздошной кишкой (последним участком тонкой кишки) или с толстой кишкой. При использовании подвздошной кишки отверстие называется илеостомой. При использовании толстой кишки отверстие называется колостомой. Та часть подвздошной или толстой кишки, которая находится снаружи, называется стомой. Вы будете надевать на стому мешок для сбора стула.

После операции кишечник отечет и на восстановление потребуется время. Организму сложнее переваривать продукты с высоким содержанием клетчатки, что может приводить к газообразованию. Такие продукты также могут заблокировать недавно сформированную илеостому или колостому. Соблюдение диеты с малым содержанием клетчатки может помочь организму восстановиться. Сотрудники вашей медицинской

бригады скажут, сколько вам нужно соблюдать эту диету. Вам также скажут, нужно ли вам внести дополнительные изменения в рацион после операции.

Для получения дополнительной информации о диете после формирования колостомы или илеостомы ознакомьтесь с материалом *Рекомендации по рациону питания при наличии колостомы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy) или *Рекомендации по рациону питания при наличии илеостомы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy).

Недавно перенесенная операция на желудочно-кишечном тракте

В зависимости от типа перенесенной операции на желудочно-кишечном тракте в брюшной полости может возникнуть боль и появиться диарея. Соблюдение диеты с малым содержанием клетчатки может помочь ослабить эти побочные эффекты.

Кишечная непроходимость и сужение кишечника

Кишечная непроходимость возникает, когда что-либо полностью или частично блокирует кишечник, препятствуя прохождению пищи. Причиной кишечной непроходимости может быть опухоль или рубцовая ткань, образовавшаяся после операции.

Пище с высоким содержанием клетчатки сложнее проходить через кишечник. Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам диету с малым содержанием клетчатки, если у вас:

- есть риск возникновения кишечной непроходимости;
- частичная кишечная непроходимость;
- недавно была кишечная непроходимость.

Обязательно соблюдайте все полученные указания.

Также важно тщательно пережевывать пищу и есть медленно. Ваш медицинский сотрудник также может порекомендовать вам разжижать пищу с высоким содержанием клетчатки перед употреблением. Для разжижения пищи ее необходимо измельчить до такой консистенции (текстуры), чтобы вы могли пить ее через соломинку. Благодаря этому такая пища легче переваривается и быстрее перемещается через кишечник.

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.

Low-Fiber Diet - Last updated on August 16, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center