

## БЕСШЛАКОВАЯ ДИЕТА

Легко усваиваемая, рафинированная пища, почти не содержащая неперевариваемых веществ<sup>5</sup>

### РАЗРЕШАЕТСЯ:

- мучные изделия и каши: белый хлеб из обогащенной очищенной муки высшего сорта, сдоба, бисквит, баранки (бублики) — без мака, простые крекеры (без добавок), овсяная каша, вермишель и лапша из муки высшего сорта, в том числе белый рис
- мясо и супы: супы на нежирном мясном бульоне, различные, хорошо приготовленные, блюда из нежирной говядины, телатины; куры в отварном виде, также в виде котлет, фрикаделек, суфле; яйца
- рыба: блюда из трески, судака, окуня, щуки (нежирные сорта рыбы!)
- молочные продукты: нежирный творог, сыры, натуральный йогурт (без добавок), не более двух стаканов обезжиренного молока
- овощи: овощные отвары, картофель (без кожуры!)
- фрукты и напитки: мусс, ½ банана, персик, дыня; чай, некрепкий кофе, компоты, кисели и соки, желатильно прозрачные (без мякоти, сухофруктов, ягод и зерен!)
- сладкое: сахар, мед, сироп

### Прием постоянно употребляемых препаратов

- в день исследования за 3–4 часа до его начала возможен прием постоянно употребляемых препаратов (сердечно-сосудистых, снижающих давление, гормонов, сахароснижающих препаратов при диабете)
- противопоказаний для приема вышеуказанных препаратов в дни накануне колпоскопии нет
- в случае приема других препаратов рекомендуется проконсультироваться с врачом о возможности их применения в день исследования

### ИСКЛЮЧИТЬ:

- все зерносодержащие продукты (цельное зерно, продукты с содержанием размельченных зерен, орехов, мака, кокосовой стружки и т.д.)
- все свежее и сушеные овощи и фрукты, изюм и ягоды, все разновидности зелени (петрушка, укроп, салат, кинза, базилик и т.п.)
- щи и борщи из капусты, а также капусту в любом виде (как свежую, так и прошедшую кулинарную обработку)
- молочные супы, супы-крем, окрошку
- жирные сорта мяса, мясо утки, гуся
- копчености и соленья, колбасы, сосиски
- консервы
- жирные сорта рыбы
- соленые и маринованные грибы
- молочные продукты (йогурт, содержащий наполнители (фрукты, мюсли), пудинг, сливки, сметана, мороженое, жирный творог)
- острые приправы (хрен, перец, горчица, лук, уксус, чеснок), а также все приправы (соусы) с зернами, травами
- алкогольные напитки, квас, газированную воду, напитки из чернослива
- сладости, не включенные в перечень разрешенных
- бобовые, горох, чечевицу и др.
- черный хлеб