

Рекомендации по диете с низким содержанием пищевых волокон

Рекомендуемые продукты:	Продукты, которые следует избегать :
Хлеб, хлопья, каши, рис и макаронные изделия: <ul style="list-style-type: none"> - Белый хлеб, булочки, печенье, круассаны и подсушенные хлебцы - Вафли, гренки и блины - Белый рис, лапша, макаронные изделия и очищенный варёный картофель - Простые и подсолённые крекеры - Каши: манная, рисовая - Хлопья марок: «Puffed Rice», «Rice Krispies», «Corn Flakes» и «Special K» 	Хлеб, хлопья, каши, рис и макаронные изделия: <ul style="list-style-type: none"> - Хлеб или булочки с орехами, семечками или фруктами - Хлеб из цельнозерновой или грубой непросеянной ржаной муки, ржаной хлеб и кукурузный хлеб - Картофель с кожурой, коричневый или дикорастущий рис и гречка
Овощи: <ul style="list-style-type: none"> - Мягкие отваренные и консервированные овощи без семян: морковь, головки спаржи, зеленые или восковые бобы, тыква, шпинат, лимская фасоль 	Овощи: <ul style="list-style-type: none"> - Сырые или приготовленные на пару овощи - Овощи с семенами - Квашеная капуста - Тыква крупноплодная, горох, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста, лук, цветная капуста, печёные бобы, горох и кукуруза
Фрукты: <ul style="list-style-type: none"> - Фруктовый сок без мякоти - Консервированные фрукты, кроме ананасов - Спелые бананы - Дыни и арбузы 	Фрукты: <ul style="list-style-type: none"> - Чернослив и черносливовый сок - Сырые или сушёные фрукты - Все ягоды, инжир, финики и изюм
Молоко/молочные продукты: <ul style="list-style-type: none"> - Молоко, простое или со вкусовыми добавками - Йогурт, заварной крем и мороженое - Сыр и творог 	Молоко/молочные продукты: <ul style="list-style-type: none"> - Йогурт с орехами или семечками
Мясо и другие белки: <ul style="list-style-type: none"> - Прокрученная, доведённая до полной готовности, мягкая говядина, баранина, ветчина, телятина, свинина, рыба, птица и субпродукты - Яйца - Арахисовое масло без орешков 	Мясо и другие белки: <ul style="list-style-type: none"> - Жёсткое, жилистое мясо с хрящами - Сухая фасоль, горох и чечевица - Арахисовое масло с орешками - Тофу
Жиры, закуски, сладости, приправы и напитки: <ul style="list-style-type: none"> - Маргарин, сливочное масло, растительные масла, майонез, сметана и салатные заправки - Простые подливы - Сахар, прозрачное желе, мёд и сироп - Специи, приготовленная зелень и коренья, бульоны и супы с рекомендованными овощами - Кофе, чай и газированные напитки - Простые пирожные и печенье - Желатин, простые пудинги, заварной крем, сливочное мороженое, фруктовое мороженое, леденцы - Кетчуп, горчица, соль, перец, молотые специи - Карамель или крендельки-претцели 	Жиры, закуски, сладости, приправы и напитки: <ul style="list-style-type: none"> - Орехи, семечки и кокосовые орехи - Джем, повидло и варенье - Маринованные огурцы, оливки, острые овощные приправы и хрен - Все десерты с орехами, семечками, сухофруктами, кокосовыми орехами или приготовленные из цельных зёрен или отрубей - Конфеты с орехами или семечками - Попкорн - Крекеры и чипсы, приготовленные из цельных зёрен или отрубей

Советы по очистке толстой кишки

Подготовка кишечника не бывает лёгкой и связана с неудобствами, однако точность и результаты колоноскопии зависят от того, насколько хорошо опорожнён и очищен кишечник. Если это не выполнено должным образом, всю подготовку и саму процедуру в некоторых случаях приходится повторять. Чем больше усилий вы затратите на подготовку, тем больше будете уверены в успешности обследования. Во время процесса очистки вы можете испытывать вздутие живота и тошноту. Прочитайте, пожалуйста, следующие советы, чтобы максимально облегчить для себя эту процедуру.

- Можно купить небольшую упаковку бесспиртовых влажных салфеток для младенцев и использовать их для уменьшения раздражения в области заднего прохода. Для защиты кожи от раздражения можно также пользоваться вазелином.
- Если необходимо, можно пользоваться гидрокортизоновыми кремами, средствами от геморроя или салфетками «Tucks», которые продаются без рецепта.
- Охладите раствор в холодильнике или в миске со льдом. НЕ кладите лёд в стакан, из которого будете пить.
- Поставьте таймер так, чтобы он срабатывал каждые 15 минут, и быстро выпивайте по полному стакану. Действие этого препарата частично основано на синдроме «вымывания» или «сбрасывания»: если ввод жидкости в организм происходит быстро, это способствует очистке толстой кишки.
- Не уходите далеко от туалета!
- Будьте готовы к дискомфорту, пока кишечник не опорожнится (на это потребуется около 2-4 часов).
- У вас будет понос и возможен озноб. Оденьтесь поудобней.
- Продолжайте пить препарат каждые 15 минут, даже если в это время вы сидите на унитазе. Помните, что от быстроты ввода раствора в организм зависит то, как этот раствор сработает в вашем конкретном случае.
- Если у вас появятся тошнота или рвота, ополосните рот водой, сделайте перерыв на 15- 30 минут, а затем продолжите приём препарата.
- Попробуйте сосать карамельки (но не красные и не лиловые).
- Постепенно ваш стул станет достаточно жидким и прозрачным, и вы сможете увидеть дно унитаза. Продолжайте принимать препарат, пока он не закончится.

Если вы следовали рекомендациям по подготовке к этой процедуре и ваш стул стал бесформенным, но имеет вид прозрачной или жёлтой жидкости, вы готовы к обследованию.. Если вы не уверены, что ваша толстая кишка полностью очистилась, позвоните, пожалуйста, в наш офис по телефону: 612-871-1145.