



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"><li>• Рисовое молоко</li><li>• Lactaid®</li><li>• Соевое молоко</li><li>• Миндальное молоко</li><li>• Овсяное молоко</li><li>• Соевый сыр</li><li>• Йогурт без наполнителей</li></ul>

Овощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запеченный или вареный картофель либо сладкий картофель-батат без кожуры или картофельное пюре</li> <li>• Запеченная, жареная или вареная юкка либо пюре из юкки</li> <li>• Запеченные, жареные или вареные плантаны либо пюре из плантанов</li> <li>• Консервированные или хорошо приготовленные овощи без семян, стеблей и кожуры (например, стручковая фасоль, тыква, морковь и спаржа)</li> </ul>
Фрукты и соки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бананы</li> <li>• Яблочное пюре</li> <li>• Запеченные очищенные яблоки</li> <li>• Консервированные мягкие фрукты</li> <li>• Дыня (например, мускусная или мускатная дыня либо арбуз) — не более 1 чашки в день</li> <li>• Разбавленный водой фруктовый сок (кроме сливового) без мякоти</li> </ul>
Хлеб и крупы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлебобулочные изделия из белой пшеничной муки (в том числе пшеничные лепешки, английские маффины или бублики)</li> <li>• Соленые или рисовые крекеры и крекеры Грэхема</li> <li>• Лапша и макаронные изделия</li> <li>• Кускус</li> <li>• Мягкие крендели</li> <li>• Хлопья с содержанием клетчатки менее 3 граммов (например, Rice Krispies®, Rice Chex® или Corn Flakes®), каши Cream of Rice®</li> <li>• Овсяная крупа (не дробленая)</li> <li>• Белый рис</li> <li>• Рисовая каша</li> </ul>
Белки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жареная или запеченная курица (без кожи)</li> <li>• Жареная или запеченная индейка (без кожи)</li> <li>• Жареная или запеченная постная рыба (треска, морской окунь, минтай, камбала, палтус или тилапия)</li> <li>• Яйца, сваренные вкрутую или всмятку, яицница-болтунья, яйца-пашот, яичные белки или Egg Beaters (не более 2 целых яиц в день)</li> <li>• Сыр тофу</li> <li>• Кремообразное ореховое масло, например арахисовое, миндальное масло, масло кешью и т. д. (1 столовая ложка в день)</li> </ul>

Напитки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напитки с электролитами (например, Pedialyte®)</li> <li>• Кофе без кофеина (с Lactaid или молоком растительного происхождения или без него)</li> <li>• Чай (без кофеина)</li> <li>• Спортивный напиток Gatorade®</li> <li>• Crystal Lite®</li> <li>• Обычные или диетические газированные напитки без кофеина (например имбирный эль, 7UP®, Sprite®, кола), минеральная вода</li> <li>• Смужи из любых продуктов, приведенных в этом материале</li> </ul>
---------	--

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](http://www.mskcc.org/pe).

BRATT Diet Phase 2 - Last updated on February 17, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center