***ДИЕТА***

 Бесшлаковая диета составляет основу метода подготовки толстой кишки к проведению колоноскопии. Включает в себя прием легкоусваиваемой пищи, почти не содержащей неперевариваемых веществ и прием прозрачных жидкостей накануне исследования. Соблюдение диеты за 3 дней до проведения исследования или за 5 дней пациентам с хроническими запорами. **При хронических запорах** - за 1-3 дня до подготовки (в зависимости от выраженности запоров) до исследования начать принимать слабительные нерастительного происхождения (бисакодил, гутталакс, дульколакс, слабилен и т. д.), желательно по рекомендации врача-гастроэнтеролога.

 **Разрешаются:**

* Мучные изделия и рис: белый хлеб из очищенной муки высшего сорта, сдоба, баранки ( бублики )- без мака, простые крекеры ( без добавок ), вермишель и лапша из муки высшего сорта, каши ( рисовая, овсяная ), белый (очищенный ) рис;
* Мясо : супы на нежирном мясном бульоне без овощей; различные, хорошо приготовленные, блюда из нежирной говядины, телятины; куры в отварном виде, также в виде котлет, фрикаделек; яйцо;
* Рыба: блюда из трески, судака, окуня, щуки ( нежирные сорта рыбы );
* Молочные продукты: продукты богатые кальцием ( нежирный творог, сыры ), натуральный йогурт ( без добавок !!), нежирный кефир.
* Овощи : овощные отвары, картофель ( без кожуры );
* Фрукты и напитки : ½ банана, персик, дыня. Чай, некрепкий кофе, компоты, кисели и соки ***прозрачные без мякоти , сухофруктов, ягод и зерен!!***
* Сладкое: сахар, мед, желе, сироп;

 **Исключить:**

* все зерносодержащие продукты ( цельное зерно, продукты с содержанием размельченных зерен, орехов, мака, кокосовой стружки и т. д.) ; черный хлеб, крупы;
* все свежие и сушеные овощи и фрукты, изюм и ягоды, особенно с мелкими косточками, все разновидности зелени ( петрушка, укроп, салат, кинза, базилик и т. п.);
* щи и борщи из капусты, а так же капуста в любом виде ( как свежая, так и прошедшая кулинарную обработку );
* жирные сорта мяса, утка, гусь; жирные сорта рыбы;
* копчености и соленья, маринованные грибы, колбасы, сосиски;
* молочные продукты: йогурт, содержащий наполнители( фрукты, мюсли), сливки, сметана, мороженное, жирный творог;
* острые приправы( хрен, перец, горчица, лук, уксус, чеснок)
* алкогольные напитки, квас, газированная вода
* бобовые, горох, чечевица и др.
* сладости, не включенные в перечень разрешенных

Памятка пациенту

 Колоноскопия назначена на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 В день колоноскопии рекомендуется **оказаться от приема пищи**. Рекомендуется прием прозрачных жидкостей: прозрачный мясной бульон, чай, фруктовые соки без мякоти, негазированные минеральные напитки. Не следует употреблять соки и морсы с мякотью и мелкими косточками, молоко и молочные продукты, а также соки, кисели и желе, содержащие красный пигмент. За 3-4 часа до исследования необходимо **оказаться от приема любой жидкости.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(в утреннее время) с 6:00 до 8:00 прием 2-х литров Фортранса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(в обеденное время) с 11:00 до 13:00 прием 2-х литров Фортранса

 ***Раствор готовится из расчета 1 пакетик Фортранса на 1 литр воды.***

***Изменять пропорции ( уменьшать количество жидкости ) НЕЛЬЗЯ!!***

* Раствор пить постепенно, по 1 литру в течение 1 часа, по 1 стакану каждые 15 минут
* Примерно через 1 час после начала приема появится безболезненный жидкий стул
* Опорожнение кишечника завершится выделением прозрачной или слегка окрашенной жидкости через 2-3 часа после приема последней дозы Фортранса
* Прием Фортранса необходимо закончить за 3-4 часа до исследования
* Раствор имеет сладковатый привкус. Для улучшения вкуса его можно пить охлажденным, через коктейльную трубочку (соломинку), в промежутках пить или запивать раствор небольшим количеством воды, сладкого чая, а также рассасывать леденцовую карамель (леденцы типа «барбарисок») или добавить в раствор сок цитрусовых без мякоти и косточек.
* Прекратить приём всех жидкостей следует не позже чем за 2 часа до обследования.
* Не требуется дополнительно (или вместо) проводить процедуру очищения толстой кишки клизмами.
* В последний стакан жидкости добавить пеногаситель — ¼ флакона эмульсии симетикона (сироп, т. е. жидкая форма! Не таблетки и не капсулы!) Эспумизана (или Боботика, или Саб Симплекса)

С собой обязательно принести результаты предыдущих исследований!