



ДИЕТА ПРИ ПРОЯВЛЕНИИ ДИСБАКТЕРИОЗА

Антибактериальные препараты эффективно уничтожают вредные микроорганизмы, но также могут иметь побочное действия, влияя на естественную микробиоту кишечника и изменяя ее. Иногда это может привести к развитию кишечных расстройств. Восстановлению микрофлоры кишечника способствуют специальная диета и пробиотические продукты.

Диета при проявлении дисбактериоза*

- Диета должна быть полноценной по калорийности и содержанию основных физиологических ингредиентов.
- Прием пищи необходимо осуществлять в одни и те же часы, желательно восстановить эндогенный биоритм пищеварения.
- Питание должно быть как можно более разнообразным.

Желательно исключить или ограничить употребление продуктов, агрессивных в отношении собственной флоры:

- мучные: такие как макароны и вермишель из муки высшего сорта
- консервы и полуфабрикаты из мяса, рыбы, бобовых; все виды свинины, баранины; печень, почки, мозги
- тугоплавкие животные жиры, цельное и сгущенное молоко, сладкие йогурты, консервированные овощи и фрукты, сладости, лимонад, мороженое, шоколад.

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А
г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28
WhatsApp: 910-741-97-33





К группе рекомендуемых продуктов, стимулирующих рост полезной микрофлоры кишечника, относятся следующие:



кисломолочные продукты



изделия из пшеницы, ржи, кукурузы, гречихи, проса



чечевица



некоторые овощи - капуста, морковь, кабачки, тыква, артишок, топинамбур



свежие фрукты



неконсервированные фруктовые и овощные соки



мясо и рыба нежирных сортов



орехи



о растительные жиры

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: 910-741-97-33

