***Рациональное, сбалансированное питание***

***при дивертикулярной болезни***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Рекомендуются | Не рекомендуются |
| **Хлеб и другие мучные изделия** | хлеб из муки грубого помола и отрубями | Белый хлеб, сдоба, печенье, торты, пирожные |
| **Овощи,****Фрукты****ягоды** | свекла, кабачки, баклажаны, картофель, тыква, томаты, сельдерей;яблоки, цитрусовые, авокадо, бананы, дыня;клубника, земляника, черника, вишня, черешня | бобовые;овощи, фрукты, ягоды с грубой кожурой;виноград, киви, арбуз, гранат |
| **Мясо, рыба, яйца** | диетические сорта мяса;рыба (любые виды);яичные омлеты | жирные сорта мяса, шпик |
| **Крупы** | гречка, рис, овсянка, ячменная крупа | манная крупа |
| **Кисломолочные продукты** | продукты малой и средней жирности: йогурт, кефир, ряженка, творог, сметана | цельное молоко |
| **Напитки** | свежеприготовленные соки (при газообразовании – наполовину разбавить водой) | крепкий чай, кофе какао, сладкие газированные напитки; квас; любой алкоголь |
| **Другое** |  | Грибы, любые сладости |