# Диета за 2-3 дня до исследования (колоноскопия)

(легко усваиваемая, рафинированная пища, практически не содержащая не перевариваемых веществ)

**Разрешается:**

- ***Мучные изделия:*** белый хлеб из очищенной муки высшего сорта, сдоба, бисквит, баранки (без мака), простые крекеры (без добавок), вермишель и лапша из муки высшего сорта.
- ***Мясо:*** мясные бульоны, различные, хорошо приготовленные, блюда из нежирной говядины, телятины; куры в отварном виде, также в виде котлет, фрикаделек, суфле; яйцо.
- ***Рыба:*** блюда из трески, судака, окуня, щуки (нежирные сорта рыбы)
- ***Молочные продукты:*** продукты богатые кальцием (нежирный творог, сыры), натуральный йогурт (без добавок!), не более 2-х стаканов обезжиренного молока
- ***Овощи:*** овощные отвары, картофель без кожуры
- ***Фрукты:*** 1\2 банана, манго
- ***Напитки:*** чай, какао, некрепкий кофе, компоты, кисели и соки прозрачные без мякоти, сухофруктов, без ягод и зёрен!!!
- ***Сладкое:*** сахар, мёд, желе, сироп

**Запрещается:**

- ***Мучные изделия и крупы:*** все зерносодержащие продукты (цельное зерно, продукты с содержанием размельченных зерен, орехов, мака, кунжута, кокосовой стружки и т.д.), черный хлеб, крупы каши!!!!!!!нельзя, бобовые, горох, чечевица и др.
- ***Овощи и фрукты:*** все свежие и сушеные овощи и фрукты, капуста в любом виде (как свежая, так и прошедшая кулинарную обработку), изюм и ягоды, особенно с мелкими косточками, все разновидности зелени (петрушка, укроп, салат, кинза, базилик и т.п.)
- ***Супы:*** щи, борщи, молочные супы, супы-крем, окрошка
- ***Мясо, рыба:*** жирные сорта рыбы и мяса, утка, гусь, копчености, колбасы, сосиски
- ***Молочные продукты:*** йогурт, содержащий наполнители (фрукты, мюсли), пудинг, сливки, сметана, мороженое, жирный творог
- ***Приправы и консервы:*** острые приправы (хрен, перец, горчица, лук, уксус, чеснок, петрушка), а также все приправы (соусы) с зернами, травами, соленья, консервы, соленые и маринованные грибы, морские водоросли
- ***Напитки:*** алкогольные, квас, газированная вода, напитки из чернослива и напитки содержащие ягоды.

**Примерный рацион питания ребенка во время диеты желательно 2 -3 дня по возможности:**

9.00 завтрак: белый хлеб с маслом и сыром, омлет без добавок (без лука и овощей), чай сладкий.
13.00 обед: куриная котлета + картофельное пюре+ белый хлеб (без зерен), чай, суфле или пастила.
16.00 полдник: йогурт без наполнителя (или творожок без наполнителя).
19.00 ужин: куриный бульон+ отварная курица+ хлеб белый (без зерен).

**День перед колоноскопией:**

9.00 Завтрак разрешенные продукты, жидкости
До 16.00 бульоны, жидкости

**Пикопреп** с 16.00-18.00 первая доза
С 22.00 вторая доза
ВАЖНО: после приема каждой дозы препарата необходимо дополнительно выпивать любую прозрачную жидкость 40-50 мл на кг веса ребенка (максимум 2 литра *по возможности*).

**Клизмы!!!**

Если ребенок соблюдал правильную диету и выпил достаточное количество препарата и жидкости, то клизмы не рекомендуются!

В сомнительной подготовке:

**Клизмы с физиологическим раствором**

-комнатной температуры

-накануне исследования в 20.00

-в день исследования – в 06.00 утра.

**Объем разовой клизмы:**

- до 6 мес – 15 мл/кг массы тела,
- от 6 мес до 1 года – 20 мл/кг,
- старше 1 года – 30 мл/кг.