



Общество с ограниченной ответственностью «Центр Семейной Медицины ВЕРА»

Адрес: 625000, г. Тюмень, ул. Грибоедова, д. 6, корп. 1/3. Тел/факс (3452) 39-07-07, 39-08-08, 70-70-26
ИНН/КПП 7202234639/720301001 ОГРН 1127232036161 E-mail: tmn.vera@gmail.com

Питание детей со склонностью к запорам

Серьезной проблемой детского возраста являются запоры, которыми страдают от 10 до 25% детского населения.

У детей раннего возраста чаще всего имеют место функциональные запоры, обусловленные различными погрешностями в питании: изменением качества и/или количества пищи, режима питания, недостаточным приемом жидкости, а также нарушением нервно-рефлекторной регуляции (дискинетические, гиподинамические, медикаментозные, водно-электролитные запоры).

При функциональных запорах назначается диета, цель которой – восстановление моторно-эвакуационной функции толстой кишки.

Из питания исключают:

- жирные и острые закуски и блюда,
- тугоплавкие животные жиры, маргарины,
- крепкие бульоны,
- копчености,
- пряности,
- маринады,
- овощи с высоким содержанием эфирных масел (лук, чеснок),
- продукты и блюда, которые усиливают процессы брожения и гниения в кишечнике и способствуют развитию метеоризма (бобовые, редьку, редис, сырую белокочанную капусту, орехи),
- жильное мясо, кожу птицы и рыбы, яйца;
- вязкие блюда, замедляющие прохождение пищевого комка по кишечнику (кисели, протертые каши, слизистые супы);
- сильно газированные напитки, вызывающие рефлекторный спазм кишечника.

Ограничиваются продукты, бедные пищевыми волокнами:

- манную и рисовую крупу,
- макаронные изделия,
- кондитерские изделия,
- сладости,
- осветленные фруктовые и овощные соки.

Рекомендуется широко использовать в рационе продукты, богатые растительными волокнами:

- овощи и фрукты (кроме выше перечисленных), преимущественно в сыром виде,
- салаты из свежих овощей с зеленью и растительным маслом,
- соки с мякотью,

сухофрукты (чернослив, курага, инжир),
хлеб из муки грубого помола или с отрубями, подсушенный,
детские продукты, обогащенные пребиотическими волокнами.

В кулинарной обработке блюд, помимо отваривания, допускается лёгкое обжаривание, тушение; пища не измельчается. Температура блюд колеблется от 20 до 60°C. Натощак рекомендуются негазированные минеральные воды.

Важно следить за питьевым режимом малыша, предлагать воду между приемами пищи.

Пример рациона, который представлен в Национальной программе оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации, 2015 г.

Примерное меню для детей со склонностью к запорам

Прием пищи	Меню	Объем
Завтрак	Каша молочная овсяная	150 мл
	Яблоко	30 г
	Фруктовый чай	150 мл
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40 г
	Суп овощной с брокколи	120 мл
	Мясная котлета	50 г
	Гречка отварная	80 г
	Компот из кураги	150 мл
Полдник	Кисломолочный напиток*	180 мл
	Хлеб мультизлаковый	20 г
	Фрукты (сливы)	100 г
Ужин	Овощное рагу	100 г
	Курица	70 г
	Винегрет	100 г
	Вода/травяной чай	100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь*	220 мл

*Рекомендуется использовать специализированные продукты, содержащие пищевые волокна/пребиотики