

**Александр  
Григорьевич  
Елисеев**

## **Запоры. Что делать?**

Многие на себе ощутили, насколько сильно влияет ритмичность работы кишечника на состояние здоровья и настроение. Как помочь себе? Какие препараты и как долго принимать?

Целесообразно ли это делать? Александр Геннадьевич Елисеев, врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук, имеющий 30-летний опыт работы, дает научно обоснованные, выверенные практикой рекомендации по восстановлению здоровья кишечника.



**Здоровый Образ Жизни**  
и долголетие

А.Г. Елисеев

# ЗАПОРЫ Что делать?



Ровесник классик

## **Александр Григорьевич Елисеев**

### **Запоры. Что делать?**

#### **Введение**

**Оцените преимущества здорового кишечника!**

<i><b>Здоровый кишечник</b></i>	<i><b>Хронический запор</b></i>
Ровное настроение	Эмоциональные расстройства
Доброжелательность	Раздражительность
Высокая работоспособность	Повышенная утомляемость
Хорошая память	Ослабление запоминания
Здоровый сон	Бессонница
Свежее дыхание	Неприятный запах изо рта
Стойкий иммунитет	Пониженный иммунитет
Устойчивость к инфекциям	Восприимчивость к инфекциям
Устойчивость к онкологии	Восприимчивость к онкологии
Чистая кожа, красивые волосы	Болезни кожи и волос

Прежде чем лечить запор, проведите обследование организма.

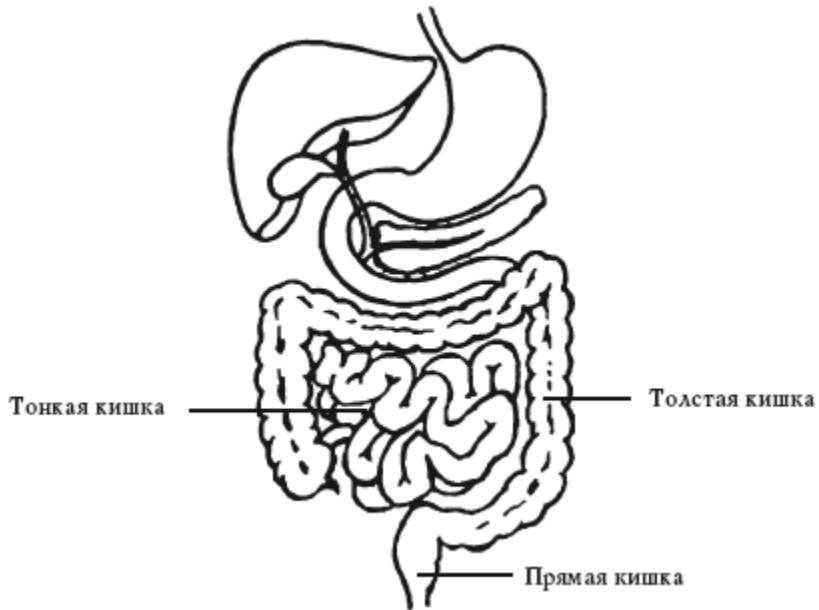
Сделать это необходимо по нескольким причинам:

- в большинстве случаев устранение причины запора приводит к нормализации стула;
- запор может иметь механическое происхождение, то есть служить симптомом (проявлением) сужения или опухоли (в том числе злокачественной) толстой кишки. В этом случае требуется хирургическое лечение.

Основными направлениями лечения запоров являются: изменение питания, применение диеты; увеличение физической активности, занятие ЛФК (лечебной физической культурой, лечебной гимнастикой); медикаментозное лечение.

## Анатомические сведения

Кишечник состоит из двух отделов — тонкого и толстого. Тонкая кишка начинается от желудка и заканчивается впадением в толстую кишку. Длина тонкой кишки в среднем составляет 450 см, ее диаметр колеблется от 30 до 50 мм. Толстый кишечник является конечным участком пищеварительного тракта, его длина колеблется в среднем от 110 до 215 см, достигая нередко 3 метров. Диаметр толстой кишки в начальном отделе составляет 7—14 см и уменьшается к выходному отделу до 4—6 см. У женщин кишечник короче, чем у мужчин. Общая поверхность тонкого и толстого кишечника составляет около 400 квадратных метров, это самый крупный орган в организме человека.



## Причины возникновения запоров

Запор — это нарушение работы кишечника, которое проявляется задержкой, затруднением или систематически недостаточным его опорожнением.

Кишечник отвечает за переваривание пищи, ее всасывание и удаление образуемых шлаков. Переваривание и всасывание

пищевых веществ происходит в основном в тонкой кишке. Толстая кишка выполняет прежде всего резервуарную и эвакуаторную функции — в ней происходит всасывание воды, формирование плотного содержимого (кала) и в определенное время его удаление из организма.

Передвижение кишечного содержимого осуществляется за счет регулярных сокращений кишечника — моторной (двигательной) деятельности толстой кишки.

Здоровый кишечник не только отвечает за своевременный стул, но и определяет состояние иммунитета, поскольку именно в кишечнике сосредоточено около 80 % лимфатической системы организма.

Лимфатическая система вырабатывает различные вещества, защищающие организм от воздействия болезнетворных агентов внешнего (вирусы, микробы и др.) и внутреннего (раковые антигены и др.) происхождения.

Запор — это не самостоятельное заболевание, запор всегда является симптомом, то есть проявлением, какого-либо патологического состояния. Специалисты насчитывают более десяти основных причин возникновения запоров.

Однако чаще всего задержка опорожнения толстой кишки связана с питанием, и такой запор называют алиментарным (от лат.

*alimentarius*

— связанный с питанием). Пищевой фактор может быть единственной причиной запоров у практически здоровых людей.

Питание большинства современных людей нерационально. Чаще всего нерационально питаются школьники старших классов, студенты, представители мелкого и среднего бизнеса, то есть преимущественно молодые люди. Они нередко на ходу, торопясь «перехватывают» сомнительного происхождения продукты питания, продаваемые уличными торговцами, заинтересованными преимущественно в прибыли, а не в качестве. Изделия предприятий быстрого питания, даже имеющих лицензии, специалисты считают безопасными только с одной точки зрения — с гигиенической. Все другие элементы здорового питания и прежде всего сбалансированность, то есть соотношение белков, жиров и углеводов, наличие достаточного количества витаминов, микроэлементов, растительной клетчатки, не выдерживают никакой

критики. Таким образом, контроль за продукцией предприятий быстрого питания существует лишь в том, чтобы человек не отравился; в остальном «наше здоровье в наших руках». Уличная торговля небезопасна и в смысле гигиены — непосредственно на пыльном асфальте одни и те же руки получают деньги, подают еду; о воде, мыле и туалете торговца лучше не думать. Нерациональному питанию способствуют также некоторые профессии: труд в ночную смену, ненормированный рабочий день, «скользящий» график работы.

В основе нерационального питания лежат три ведущих фактора: избыток, недостаток, несбалансированность (от фр. balancer — сохранять равновесие). Каждый из этих факторов может стать самостоятельной причиной дисфункции органа, но в практике чаще всего они сочетаются.

### Избыток.

К запорам приводят избыточное и/или частое употребление рафинированных продуктов и напитков, консервированных продуктов (прежде всего мясных и рыбных), легкоусвояемых сахаров (прежде всего обычного белого рафинированного сахара), жирной пищи, а также преимущественно белковой пищи, консервантов, свежего хлеба из муки мелкого помола, мучнистых блюд. Рафинированный означает «очищенный от примесей, лишенный балластных веществ». Процесс консервирования превращает любые продукты в легкоусвояемую пищу.

Переваривание таких продуктов кишечником происходит легко, в результате формируется небольшое количество кала, должного раздражения кишечника не происходит, эвакуация кишечного содержимого замедляется, развивается хронический запор.

### Недостаток.

Формированию запоров способствует недостаточное поступление в организм пищевых волокон (клетчатки). Старое название пищевых волокон — «балластные вещества».

Балластными веществами пищевые волокна называли потому, что они не перевариваются в желудочно-кишечном тракте

человека. Пищевые волокна — это клетчатка (целлюлоза), гемицеллюлоза, пектиновые вещества и легнин. Клетчатка и гемицеллюлоза имеют углеводную структуру, пектины и легнин — неуглеводную. Пищевые волокна (в дальнейшем будем называть их просто клетчаткой) не только играют важнейшую роль в формировании каловых масс, но и обладают способностью адсорбировать, то есть поглощать, различные токсические соединения. Клетчатка является пищей для бактерий, регулирующих нормальную работу кишечника, она снижает уровень холестерина и обладает умеренным желчегонным действием.

Клетчатку содержат овощи и фрукты — их плоды, корни, листья, стебли, а также ягоды, грибы, крупы, хлеб грубого помола.

Пищевыми волокнами богаты морковь, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек, стручковая фасоль, капуста огородная, овощные и фруктовые соки, инжир, финики, чернослив, курага, некислые яблоки, малина, облепиха, черная смородина, морская капуста, земляника лесная, ежевика лесная, хлеб ржаной или пшеничный грубого помола, хлеб диетический с добавлением пшеничных отрубей.

Не перевариваясь желудочно-кишечным трактом, клетчатка участвует в формировании каловых масс, регулирует двигательную активность кишечника и стимулирует его

перистальтику. Перистальтика (от греч.

*peristalticos*

— охватывающий, сжимающий) — ритмическое сокращение стенок кишечника в целях перемещения его содержимого и эвакуации кала. Недостаток пищевых волокон замедляет перистальтику, способствует формированию запоров и нарушает естественное очищение организма. В рационе типичного современного человека клетчатки недостает.

Задержку эвакуации кала вызывает также недостаточное ежедневное употребление жидкости. Суточная потребность практически здорового человека в жидкости составляет в среднем 2,5 литра (2300–2700 мл). В этот объем входят напитки (чай, соки, кофе, минеральная и обычная вода); жидкость первых блюд; вода, содержащаяся в твердых продуктах; и вода, образующаяся в

организме. Поэтому считается, что при нормальной температуре и обычной физической активности человеку следует выпивать не менее 1 литра жидкости (вода, соки, чай). Недостаток жидкости вызывает обезвоживание и повышение плотности содержимого толстой кишки.

### Несбалансированность.

О нарушении физиологического соотношения пищевых веществ в рационе мы уже упоминали. Рациональное питание предусматривает регулярное употребление всех необходимых пищевых ингредиентов в оптимальных соотношениях — белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, микроэлементов, растительной клетчатки. Существует понятие незаменимых факторов питания, то есть веществ, которые не могут быть синтезированы (образованы) самим организмом и без которых организм не может нормально функционировать. Такими факторами являются незаменимые аминокислоты (составные части белков), некоторые витамины, жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, растительные волокна, то есть клетчатка. К пищевому дисбалансу приводит однообразное питание, например преимущественно мясное или молочное. Яркий пример пищевой несбалансированности — белая булка из муки мелкого помола с жирным рубленым мясом или сосиской, облитая майонезом или кетчупом.

Итак, основные факторы нерационального питания, которые приводят к запорам: избыточное употребление рафинированных, консервированных, легкоусвояемых продуктов; недостаток в рационе клетчатки — пищевых растительных волокон; дисбаланс пищевых составляющих.

Усугубляют ситуацию, обусловленную нерациональным питанием: недостаточное употребление жидкости; недостаток физической активности (гиподинамия); дефекты жевательного аппарата. Есть и другие причины запоров. Перечислим их.

### Беременность.

Запоры отмечаются у 11–38 % беременных женщин. Причем затруднение со стулом может сохраняться некоторое время и после родов.

### Возраст.

Частота запоров с возрастом увеличивается. Запоры у пожилых людей довольно распространены: после 60 лет задержка стула или затруднение дефекации отмечают у себя 30–60 % людей.

### Гиподинамические запоры.

Эти запоры развиваются вследствие недостаточной физической активности. Недостаток движения в большей степени присущ пожилым людям, а также больным в послеоперационном периоде. Особые сложности испытывают пациенты, которым оперируют кишечник, однако даже после перелома стопы проблемы с опорожнением кишечника из-за гиподинамии могут резко возрасти. Помимо обездвиживания запор после операций обусловлен наркозом и временным парезом (ослаблением) кишечника, который развивается после любых полостных хирургических вмешательств.

### Заболевания желудочно-кишечного тракта.

Запорами довольно часто сопровождаются геморрой, трещины прямой кишки и другие заболевания аноректальной зоны (от лат. *анус*

— заднепроходное отверстие и от лат.

*ректум*

— прямая кишка). Такие запоры называют проктогенными.

Задержка стула развивается также вследствие расстройства кишечной моторики при синдроме раздраженной кишки — довольно частом функциональном заболевании кишечника. Запоры наблюдаются при кишечном дисбактериозе (дисбалансе населяющих кишечник микробов), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических заболеваниях желчевыводящих путей.

### Медикаментозные запоры.

Запоры обусловлены побочным действием ряда лекарственных средств:

— сердечно-сосудистые средства: верапамил, дилтиазем, нифедипин (син.: кордафлекс, кордипин, кордафен, адалат); анаприлирин (син.: пропранолол, обзидан); атенолол; метопролол (син.: эгилок, метокард); сotalол (син.: сotalекс);

— средства, регулирующие деятельность центральной нервной системы, прежде всего снотворные, успокаивающие, противодепрессивные препараты: анафранил, иксел, коаксил, людиомил, мелипрамин, паксил, феварин, хлордиазепоксид (син.: элениум), диазepam (син.: реланиум, седуксен, сибазон), мерлит, реладорм, дифенин, кодеин, морфин, клопиксол, рисполепт, сероквель, тизерцин, фенобарбитал, барбитал, барбамил и другие барбитураты, донормил;

— мочегонные средства: гипотиазид, индапамид (син.: арифон), фurosемид (син.: лазикс);

— обезболивающие и противовоспалительные средства: ибупрофен (син.: ибуфен, нурофен), индометацин (син.: метиндол), кеторолак (син.: кеторол, торадол), мовалис (син.: мелоксикам), пиroxикам;

— желудочные средства: фамотидин (син.: квамател, гастросидин), омепразол (син.: оmez, лосек), париет, алмагель, алмагель А, алмагель Нео, фосфалюгель, алюминия гидрооксид, кальция карбонат;

— спазмолитические средства: атропин, галидор, но-шпа (син.: дротаверин);

— препараты, содержащие железо: актиферрин, биофер, гемофер, мальтофер, сорбифер дурулес, ферлатум, ферро-фольгамма, феррум лек, хеферол;

— противосклеротические препараты: зокор (син.: сим-вастатин), мевакор (син.: ловастатин, ловастерол), липримар (син.: аторвастатин), холестирамин, холестирол;

— противодиарейные средства: смекта, имодиум (син.: лоперамид). Длительный прием антибиотиков может вызвать дисбактериоз кишечника и последующее расстройство эвакуации кала. Вызывают запоры и сами слабительные, особенно в случае злоупотребления ими.

### Заболевания нервной системы.

К неврогенным запорам могут приводить стрессы, психическое перенапряжение, затянувшаяся депрессия, повреждение или сдавление спинного мозга, распространенный склероз и другие.

К неврогенным относится и так называемый ситуационный

запор, развивающийся вследствие волевого подавления стула (привычный запор). Развитию привычного запора способствуют такие факторы, как, например, утренняя спешка, антисанитарные условия, чувство ложного стыда.

### Механические запоры.

Они обусловлены препятствием на пути перемещения кишечного содержимого (сужения кишки как результат перенесенных заболеваний, опухоли).

### Аномалии развития толстой кишки

(от греч.

*anomalia*

— отклонение от нормы) относятся к врожденным причинам запоров.

### Заболевания мочеполовой системы:

мочекаменная болезнь, хроническое воспаление придатков матки, простатит.

### Заболевания эндокринных желез:

климакс, некоторые случаи сахарного диабета, патология параситовидных желез.

### Токсические запоры.

Они возникают вследствие действия некоторых ядовитых веществ на кишечник (свинец, ртуть, таллий) и могут развиваться при хронических профессиональных отравлениях.

Исследованиями последнего времени установлено, что в развитии запора имеет значение наследственность.

## Симптомы запора

Может показаться странным, что само понятие «запор» трактуют по-разному не только пациенты, но и врачи. И прежде всего это касается такого показателя, как частота стула. Частота стула зависит от многих факторов и в том числе от особенностей питания, двигательной активности, привычек человека, наличия или отсутствия заболеваний.

Принято считать, что нормальная частота стула у взрослого здорового человека колеблется от 3 раз в день до 3 раз в неделю. При ежедневном употреблении натуральных продуктов питания с достаточным содержанием пищевых растительных волокон и высокой двигательной активности стул может быть 2–3 раза в день, фактически по числу приемов пищи. С другой стороны, при относительно редком опорожнении кишечника (3 раза в неделю, практически через день) может не наблюдаться выраженных отклонений в состоянии здоровья конкретного человека. В моей практике был уникальный случай: у пациентки на протяжении всей ее сознательной жизни опорожнение кишечника происходило 1 раз в неделю. При этом она считала такое положение нормальным, ощущала себя здоровой и никогда не жаловалась на работу кишечника. В стационар она попала по поводу хронического панкреатита — воспаления поджелудочной железы.

Тем не менее хроническую задержку опорожнения кишечника более чем на 48 часов следует рассматривать как запор. Другими основными симптомами запора являются:

- затруднение опорожнения кишечника при ежедневном стуле, что проявляется сильным напряжением (выраженном усилием) при дефекации;
  - ощущение неполного опорожнения кишечника, в том числе и при дефекации несколько раз в день. В этих случаях кал обычно сухой, плотный, в виде темных комков или шариков («овечий кал»).
- К проявлениям запора могут относиться ощущение расширения и боли в животе, чувство облегчения после стула или отхождения газов, повышенное газообразование и вздутие живота.

## Особенности запора у детей

Особенность медицинской трактовки запора у детей состоит в том, что время задержки стула более четко регламентировано — 36 часов. И регулярную задержку стула у ребенка выше 36 часов, сопровождающую затруднением опорожнения кишечника, чувством неполного его освобождения и отхождением малого количества плотного кала, педиатры расценивают как запор. Принято считать, что запоры у детей развиваются из-за несогласованности в работе отдельных систем растущего организма.

Одной из причин запора у стеснительных детей может быть сознательное подавление дефекации при некоторых обстоятельствах, например в начале посещения детского учреждения. Данный фактор по существу никто не исследовал. Но представьте: сначала ребенка приучали к отправлению физиологических потребностей в одних условиях, затем он попадает в иные условия, где приходится перестраивать поведение, адаптироваться к новым и обязательным условиям существования. У взрослых людей описана аналогичная форма задержки стула термином «запор путешественника», что также связано с изменением условий жизни человека. Способствуют формированию запора у ребенка также затянувшееся утреннее пребывание в постели, утренняя спешка, отсутствие нормальных гигиенических условий, чувство ложного стыда (воспитание ребенка включает приобретение навыков гигиены).

### Особенности запора у пожилых людей

Пожилые люди чаще других жалуются на запоры. Наиболее характерными причинами запоров в этой возрастной группе на фоне естественной перестройки организма являются малоподвижный образ жизни, снижение мышечного тонуса, малый объем потребляемой пищи и жидкости, недостаток в пище растительных волокон, частое употребление лекарств и злоупотребление слабительными препаратами.

### Особенности запора в послеоперационном периоде

Если вам или вашим близким предстоит плановая операция, то следует заранее позаботиться о нормализации стула после оперативного вмешательства. Дело в том, что даже непродолжительный постельный режим в сочетании с неизбежным стрессом (ожидание операции) способствуют задержке стула; послеоперационный запор развивается и в том случае, если операция произведена не на кишечнике. Поэтому у хирурга нужно уточнить характер и объем оперативного вмешательства, предполагаемую продолжительность постельного послеоперационного режима, заранее побеспокоиться о рекомендуемых продуктах питания и медикаментах (для облегчения стула в послеоперационном периоде многие хирурги рекомендуют применять слабительные свечи).

## Диета

Диета при запоре должна быть полноценной, содержать нормальное количество белков (60—100 г), жиров (60—100 г), углеводов (400—450 г), витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

В рационе страдающего запором должно быть повышенено содержание пищевых волокон (клетчатки). При невысокой калорийности клетчатка, подавляя аппетит, ускоряет насыщение, способствует увеличению массы и разжижению кишечного содержимого, ускоряет его продвижение по кишке. Несмотря на очевидную пользу пищевых волокон, потребление клетчатки может сопровождаться вздутием живота. Кроме того, при запоре у пожилых людей большое количество клетчатки может вызвать недержание кала в связи с невозможностью контролировать выделение мягких каловых масс. Поэтому содержание пищевых волокон в рационе следует повышать постепенно! И хотя точной дозы суточного потребления клетчатки нет, по мнению большинства специалистов в области питания, следует съедать не менее 25–30 г пищевых волокон в день.

Высокое содержание пищевых волокон имеют апельсины, зеленый горошек, клубника, малина, морковь, свекла, сухофрукты (особенно чернослив), фасоль, финики, овсяная и гречневая крупы, пшеничные отруби, хлеб из муки грубого помола.

Следует ограничить потребление или полностью исключить из рациона продукты и блюда, замедляющие опорожнение кишечника и усиливающие процессы брожения в кишечнике.

Кулинарная обработка предусматривает ограничение жарки, рекомендуется готовить блюда путем отваривания, запекания, тушения, готовить их на пару. Следует ежедневно употреблять продукты из сырых овощей и фруктов (салаты и винегреты).

Режим питания должен быть дробным — 5–6 раз в день: первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, на ночь кефир (простокваша, ряженка, кислое молоко).

На первый взгляд такой режим может показаться нереальным. Но если учесть, что второй завтрак — это, например, 2 яблока, а полдник — 50 г размоченных сухофруктов, то проблема не кажется неразрешимой. Зерновые блюда (каши) следует есть утром на завтрак.

Питьевой режим: при нормальной температуре и обычной физической нагрузке взрослому человеку за день следует выпивать не менее 1 литра жидкости в виде минеральной и обычной воды, соков, некрепкого чая и некрепкого кофе (свободная жидкость).

Общее количество жидкости, потребляемой взрослым человеком в сутки (с учетом первых блюд и воды, содержащейся в твердых продуктах), в среднем составляет 2 литра. Лицам пожилого возраста рекомендуется употреблять меньшее количество жидкости, так как дополнительная водная нагрузка может негативно отразиться на сердечно-сосудистой системе. Пожилым людям, имеющим проблемы со стулом, в среднем рекомендуется употреблять 1,5 л жидкости в день.

## Продукты и блюда, способствующие запору

### 1.

Рафинированные продукты и напитки. Процесс рафинирования, то есть очистки от примесей и балластных веществ, способствует превращению пищи в легкоусвояемую. Процесс консервирования также превращает любые продукты в легкоусвояемую пищу. Особенно способствуют появлению запора мясные и рыбные консервы, в то время как консервированные овощи и фрукты

благодаря содержанию в них клетчатки на эвакуаторную функцию толстой кишки негативного действия не оказывают.

2. Преимущественно белковая пища. Питание преимущественно мясом, рыбой, молочными продуктами формирует хронический запор.
  3. Фрукты с вяжущими свойствами: айва, гранаты, груши, кизил, ягоды черники и брусники.
  4. Овощи с раздражающими и вызывающими брожение свойствами: репа, редька, лук, чеснок, редис и грибы. Повышают газообразование бобовые, щавель, шпинат, капуста.
  5. Белый хлеб из муки мелкого помола, сдобные и кондитерские изделия, в том числе с кремом (торты, пирожные, пончики и т. д.).
  6. Тугоплавкие жиры животного происхождения: сало свиное, баранье, говяжье, комбижиры.
  7. Крепкие прозрачные бульоны, слизистые супы.
  8. Вязкие каши (особенно манная, рисовая), макаронные изделия и блюда из них, бобовые и блюда из них (допускается ограниченное употребление рассыпчатых гречневой, перловой, пшеничной каши, сваренных на воде с добавлением молока, или в виде запеканок из этих круп).
  9. Напитки: чай черный и зеленый, особенно крепкий, крепкий черный натуральный кофе, какао, кисели, натуральные красные вина. Повышенное газообразование вызывают яблочный и виноградный соки.
  10. Шоколад и шоколадные конфеты.
- Кроме вышеперечисленного, задерживает опорожнение кишечника любая пища в протертом виде, теплые и горячие блюда.

#### Продукты и блюда, способствующие эвакуации кишечного содержимого и нормализации стула

1. Фрукты свежие и сушеные. Рекомендуется употреблять свежие спелые фрукты, преимущественно сладкие и кисло-сладкие. Кислые сорта можно употреблять при хорошей индивидуальной переносимости. Сушеные фрукты рекомендуется употреблять, предварительно размочив в воде. Особено показаны при запорах апельсины, размоченные в воде чернослив, курага, урюк, инжир, а

также настои из них и пюре из сухофруктов. Рекомендуются ягоды в сыром виде, а также сушеные, предварительно размоченные в воде.

2. Овощи сырье, отварные, тушеные — в виде салатов, пюре, запеканок, гарниров. Выраженным послабляющим действием обладают свекла, морковь, тыква, дыня, цветная капуста, капуста огородная, кабачки, листовой салат. Рекомендуемые блюда: салаты и винегреты из сырых и вареных овощей, заправленные растительным маслом (заправлять винегреты и салаты майонезом не рекомендуется), пюре из свеклы и моркови. Белокочанную капусту, томаты (помидоры), зеленый горошек и стручковую фасоль при хорошей переносимости разрешается употреблять в отварном виде.

3. Кисломолочные продукты: кефир, простокваша, кислое молоко, ряженка, йогурт. Послабляющим действием обладает также молочная сыворотка.

4. Напитки: соки фруктовые сладкие (сливовый, абрикосовый, то есть соки с мякотью), овощные (томатный, морковный, свекольный, тыквенный, картофельный).

5. Мед, мармелад, пастила, зефир, повидло из сладких сортов ягод и фруктов, джемы, варенье.

6. Ламинария — морская капуста. Послабляющим эффектом обладают также апельсин, инжир (смоковница), слива.

### Рекомендуемые продукты и блюда

1. Хлеб из муки грубого помола пшеничный или с добавлением пшеничных отрубей, вчерашний (до 300–350 г/сутки). Черный хлеб можно употреблять при хорошей переносимости, вчерашний. В ограниченном количестве разрешается несдобное печенье, несдобные пироги с мясом, яблоками, другими фруктами и ягодами, с вареньем или повидлом из сладких сортов ягод и фруктов, а также сухой бисквит, сливочные сухари.

2. Первые блюда рекомендуется готовить на некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульонах, а лучше вегетарианские на овощном отваре: борщи, свекольники, супы из сборных овощей, супы с перловкой крупой, с цветной капустой, супы фруктовые.

3. Блюда из мяса и птицы рекомендуются вареные или запеченные, готовить их лучше куском, рубленые — реже. Используйте мясо нежирных сортов: говядину, телятину, курицу, индейку, кролика.

Рыбу готовят также в отварном виде, паровую или заливную, преимущественно куском. Используйте рыбу нежирных сортов: судака, леща, навагу, треску, карпа, щуку, хек. При хорошей переносимости разрешается употребление в ограниченном количестве вымоченной сельди.

4. Каши рекомендуются рассыпчатые (гречневая, перловая, ячневая).

5. Яйца и блюда из них: в день 1–2 яйца всмятку или в виде омлета.

6. Из жиров предпочтение отдается сливочному маслу (животный жир) и оливковому маслу (растительный жир). Можно использовать и другие растительные масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, рапсовое). Рекомендуется следующее соотношение жиров: растительное масло 40–50 %, животный жир 50–60 %. Жиры следует употреблять преимущественно в натуральном виде, добавляя их в готовые блюда.

7. Молоко, молочные продукты и блюда из них. Молоко или 10 %-ные сливки добавляют в чай или в готовые блюда. Пресное молоко способствует газообразованию. Творог разрешается свежий некислый (пресный) в натуральном виде, а также в виде запеченых пудингов, ватрушек, ленивых вареников. Свежую некислую сметану в небольших количествах можно употреблять в виде приправы к готовым блюдам. Разрешается также неострый сыр в небольших количествах. Предпочтение отдавайте кисломолочным продуктам (кефир, простокваша, кислое молоко, ряженка, йогурт).

8. Напитки: минеральные воды, родниковая вода. Если местную родниковую воду, используемую для питья и для приготовления первых блюд, можно рекомендовать смело, то прием минеральных вод имеет свои особенности и регламентирован правилами.

Принято, что при нормальной кислотности минеральную воду принимают за 45–60 минут до еды; при повышенной кислотности — за 1,5 часа до еды или же сразу после еды; при пониженной секреции — за 15–30 минут до еды или во время приема пищи.

При запорах обычно рекомендуют высокоминерализованные и среднеминерализованные воды в холодном виде по 150–200 мл 3 раза в день (Ессентуки № 17, Баталинская, Ижевская, Семигорская). Разрешается некрепкий чай с молоком (черный и зеленый), кофе суррогатный некрепкий с молоком, отвар шиповника. Из алкоголя разрешены белые виноградные вина и шампанское.

Соусы и пряности. Разрешены зелень петрушки, укропа, кинзы, сельдерея, а также корица и гвоздика. Употребление лаврового листа рекомендуется ограничивать.

Можно употреблять фруктовые соусы, белый соус с добавлением небольшого количества сметаны.

### Диетические рекомендации из научных (официальных) источников

Принимать по утрам натощак стакан прохладной воды или фруктового сока.

- Ежедневно, по 3 раза в день употреблять перед основной трапезой по 100 г салата из сырых овощей.
- Ежедневно употреблять не менее 0,5 кг различных фруктов и овощей.
- Употреблять хлеб только из муки грубого помола (мука 1-го и 2-го сорта).
- Употреблять пшеничные отруби. Отруби залить кипятком (чтобы они набухли и стали мягче), надосадочную жидкость слить, а разбухшие отруби добавлять в компоты, кисели, супы.  
Курс лечения должен длиться 6 недель. В первые 2 недели принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, затем по 1–2 столовые ложки 3 раза в день. При достижении послабляющего эффекта дозу следует понизить до 1,5–2 чайных ложек 3 раза в день.
- Употреблять чернослив:
  - 1) вечером замочить 10 ягод чернослива, утром выпить настой и съесть ягоды;
  - 2) ежедневное 2-кратное — утром и вечером — употребление приготовленного настоя из 24 плодов чернослива (съедать по 12 плодов и выпивать по 0,5 стакана настоя утром и вечером).

### Диетические рекомендации народной медицины

- Утром натощак принимать мед, или сырую тертую морковь, или яблоки, или салат.

— Финики от запоров: 5 фиников залить 0,5 литра кипятка и проварить в течение нескольких минут, полученный отвар процедить, половину выпить утром натощак, а вторую половину — вечером перед сном.

Также считается, что отвар фиников нейтрализует избыток соляной кислоты в желудке и помогает избавиться от изжоги.

— Через мясорубку пропустить по 100 граммов курагу, чернослив, инжир. В смесь добавить 100 г меда и 5–7 г сенны (травы).

Так как в состав смеси входит растение с послабляющим действием (сенна), то рецепт следует рассматривать как лекарственное средство, изготовленное в домашних условиях. Принимайте лекарство по 1 столовой ложке непосредственно перед сном, разведя в 0,5 стакана воды. Продолжительность приема смеси — 2–4 недели. Смесь следует хранить в холодильнике.

Если сенну в смесь не добавлять, то состав можно употреблять достаточно долго (курага, чернослив, инжир и мед сами по себе очень полезны и обладают слабительным действием без сенны).

— При запорах знахари рекомендовали пить воду, в которой долго варились сливы или овес, а также чай из сушеных вишнен и яблок.

— Огуречный рассол можно применять в качестве слабительного в течение месяца, если огурцы выдержаны в соленой воде без специй.

— Капустный рассол при запорах народная медицина советует употреблять в теплом виде.

## Перечень блюд и технология их приготовления

Для лечебного питания больных, страдающих хроническими заболеваниями кишечника с преобладанием запоров, диетологи разработали специальную диету (диета № 3 в лечебных учреждениях).

### Первые блюда

суп вегетарианский с вермишелью, суп вегетарианский перловый с овощами, суп вегетарианский картофельный (картофель мелко нашинкован),

суп вегетарианский из сборных овощей (овощи мелко нашинкованы),

борщ вегетарианский (овощи мелко нацинкованы), борщ вегетарианский летний (овощи мелко нацинкованы), окрошка с квасом, окрошка на кефире, свекольник холодный

### Вторые блюда из мяса

мясо отварное (говядина или баранина), отварное сердце в соусе, отварной язык, отварная кура, отварные сосиски, фрикадельки паровые из говядины, котлеты паровые из говядины, рулет из говядины паровой, фаршированный омлетом, бефстроганов из отварной говядины, овощное рагу с отварной говядиной, плов с отварной говядиной на растительном масле, картофельная запеканка, фаршированная отварной протертой говядиной, картофельная запеканка, фаршированная отварной протертой говядиной, с растительным маслом, голубцы, фаршированные отварной протертой говядиной и рисом, перец, фаршированный отварной протертой говядиной и рисом, кабачки, фаршированные отварной протертой говядиной, кабачки, фаршированные отварной протертой говядиной и рисом

### Блюда из рыбы

отварная треска,  
треска, запеченная в молочном соусе,  
треска, запеченная в молочном соусе, с растительным маслом,  
треска, запеченная в молочном соусе, с яйцом,  
треска отварная под маринадом,  
котлеты паровые из трески,  
морской окунь отварной,  
морской окунь отварной под маринадом,  
отварной минтай

### Блюда из яиц

яйца всмятку, паровой омлет

### Блюда на основе молока

полужирный творог,

творожный пудинг запеченный из жирного или полужирного творога, запеченные сырники, сырники, жареные на растительном масле, жирный кефир, сыр голландский, или швейцарский, или российский

### Блюда из круп и макаронных изделий

каша манная вязкая молочная,  
каша рисовая рассыпчатая,  
запеканка рисовая с фруктовой подливой,  
рисовый плов с фруктами на растительном масле,  
каша из крупы «Геркулес» вязкая,  
каша гречневая рассыпчатая,  
крупеник из гречневой крупы, запеченный с творогом,  
каша пшенная вязкая,  
каша пшенная вязкая молочная с яблоками,  
каша перловая рассыпчатая,  
отварная вермишель с тертым сыром

### Блюда из овощей

отварной картофель,  
картофельное пюре,  
картофельные котлеты запеченные,  
морковные котлеты запеченные,  
свекольные котлеты запеченные,  
зеленый горошек, запеченный с яйцом в растительном масле,  
отварной рис,  
морковь, тушенная в молочном соусе,  
свекла, тушенная в сметанном соусе,  
пюре из свеклы,  
зеленый горошек отварной,  
овощи, тушенные в молочном соусе,  
овощное рагу,  
сложный овощной гарнир

### Холодные блюда, закуски, салаты, винегреты

заливная рыба (окунь), селедочный паштет,

морковь, тертая с сахаром и растительным маслом, морковный салат со сметаной, свекольный салат с растительным маслом, салат из свеклы и яблок со сметаной, салат из свеклы и яблок с растительным маслом, зелень укропа со сметаной, зелень петрушки со сметаной, помидорный салат с растительным маслом, салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом, салат из свежих помидоров и сладкого перца с растительным маслом, огуречный салат с растительным маслом, салат из свежих огурцов и листьев салата с растительным маслом, салат из свежих огурцов, листьев салата, зеленого лука с растительным маслом, овощной салат с мясом, винегрет с растительным маслом, баклажанная икра, кабачковая икра

#### Сладкие блюда, фрукты, ягоды, напитки

печеное яблоко,  
отвар шиповника,  
компот из сухофруктов,  
кисель и желе из виноградного сока,  
молочное желе,  
мусс из фруктового сока

#### Мучные блюда

пирожки с яблоками, пирожки с черносливом

#### Примерное однодневное меню

##### Первый завтрак

паровой омлет и каша рассыпчатая (например, рисовая, гречневая, перловая), некрепкий чай

##### Второй завтрак

печеные яблоки

## Обед

вегетарианский суп из сборных овощей, бефстроганов из отварной говядины, тушеные овощи (морковь, свекла)  
или  
пюре из свеклы, компот

## Полдник

любой из салатов

## Ужин

окунь отварной с картофельным пюре,  
фруктовое желе

На ночь:  
1 стакан кефира

### 1. Суп вегетарианский из овощей

#### Ингредиенты:

морковь, картофель, белокочанная капуста, консервированный зеленый горошек, репчатый лук, корень и зелень петрушки, сливочное масло, овощной отвар, соль, сметана 20 %-ной жирности.

#### Способ приготовления.

Мелко нарезать репчатый лук, морковь, корень петрушки и пассеровать их в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла. Довести овощной отвар до кипения, добавить в него мелко нацинкованную белокочанную капусту, мелко нарезанный картофель и варить в течение 10–15 минут.

Затем добавить коренья, зеленый консервированный горошек, посолить и варить 10–15 минут до готовности.

Перед употреблением суп посыпать мелко нарезанной зеленью и заправить сметаной.

## 2. Щи из свежей капусты вегетарианские

Ингредиенты:

капуста белокочанная, морковь, картофель, томаты (или томат-паста), репчатый лук, корень петрушки и зелень петрушки, сливочное масло, вода или овощной отвар, соль, сметана 20 %-ной жирности.

Способ приготовления.

Мелко нарезать репчатый лук, морковь, корень петрушки, пассеровать их в небольшом количестве воды с добавлением масла; если используется томат-паста, то ее добавить незадолго до окончания процесса. Белокочанную капусту освободить от верхних листов, промыть, мелко нарезать соломкой, залить горячей водой, довести до кипения, затем в отвар добавить мелко нарезанный картофель, коренья, мелко нарезанные помидоры, варить на медленном огне до готовности.

Перед употреблением посыпать мелко нарезанной зеленью, заправить сметаной.

## 3. Вегетарианский борщ

Ингредиенты:

морковь, свекла, белокочанная капуста, репчатый лук, корень петрушки, томат-паста, сливочное масло, сахар-песок, лимонная кислота, овощной отвар или вода, сметана 20 %-ной жирности.

Способ приготовления.

Морковь, репчатый лук, корень петрушки очистить, промыть, мелко нарезать и пассеровать в небольшом количестве воды с добавлением масла. Свеклу поделить на 2 части. Одну часть натереть на крупной терке, добавить лимонную кислоту, масло и туширить в небольшом количестве воды в кастрюле с закрытой крышкой на сильном огне в течение часа, затем — на малом огне. Белокочанную капусту освободить от верхних листов, промыть, нарезать соломкой, залить горячей водой, довести до кипения, затем в отвар добавить мелко нарезанный картофель, спустя 10–15 минут добавить тушеную свеклу, коренья, томат-пасту, соль, сахар, варить на медленном огне до готовности. Вторую часть свеклы сварить в кожуре, очистить, мелко нарезать соломкой и ввести в борщ непосредственно одновременно с кореньями и томат-пастой.

#### 4. Суп вегетарианский с вермишелью

Ингредиенты:

овощной отвар, репчатый лук, морковь, корень петрушки, сливочное масло, картофель, вермишель, сметана 20 %-ной жирности, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления.

Нацинковать репчатый лук, морковь и корень петрушки, пассеровать их в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла. Мелко нацинковать картофель. В овощной отвар добавить подготовленные овощи и картофель, посолить, варить до готовности. Отдельно отварить вермишель в большом количестве воды, слить воду через сито, соединить вермишель с овощным бульоном, довести до кипения.

Перед употреблением суп заправить сметаной.

#### 5. Вегетарианский борщ (летний вариант)

Ингредиенты:

молодая свекла с ботвой, репчатый лук, морковь, корень петрушки, томаты, вода или овощной отвар, лимонная кислота, сливочное масло, сметана 20 %-ной жирности.

#### Способ приготовления.

Мелко нарезать лук, на крупной терке натереть морковь и свеклу, добавить масло и лимонную кислоту, пассеровать в воде до готовности. Отдельно пассеровать черешки ботвы свеклы. В горячую воду (бульон) ввести овощи, после закипания добавить томаты и свекольную ботву, соль, варить до готовности на слабом огне.

### 6. Окрошка на кефире

#### Ингредиенты:

картофель, зеленый лук, свежие огурцы, говядина, куриное яйцо, кефир, кипяченая вода, сахар-песок, сметана 20 %-ной жирности, соль.

#### Способ приготовления.

Говядину отварить, нарезать соломкой. Отварить картофель, нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук промыть, мелко нарезать. С огурцов срезать кожицу, нарезать соломкой; если у огурцов тонкая кожица и мелкие семена, их можно не очищать. Сварить вкрутую яйцо, разделить на дольки. Все подготовленные компоненты соединить, добавить сахар, соль, сметану. Кефир развести прохладной кипяченой водой, залить им подготовленные продукты.

### 7. Свекольник холодный

#### Ингредиенты:

свекла, морковь, зеленый лук, свежие очищенные огурцы, куриное яйцо, сахар-песок, отвар свеклы, лимонная кислота, сметана 20 %-ной жирности, соль.

#### Способ приготовления.

Свеклу разрезать пополам и из одной половины приготовить свекольный отвар, для чего ее очистить и нарезать на дольки, залить водой, варить с добавлением лимонной кислоты на малом огне 15–20 минут. Полученный отвар настоять, процедить.

Вторую половину свеклы отварить до готовности в кожуре, затем охладить и нарезать соломкой. Морковь нашинковать соломкой, пассеровать в небольшом количестве воды до готовности. С огурцов срезать кожицу, нарезать соломкой. Сварить вкрутую яйцо и порубить. Все подготовленные компоненты соединить, добавить сахар, соль, развести свекольным отваром, заправить сметаной.

### 8. Котлеты паровые из говядины

#### Ингредиенты:

говядина, пшеничный хлеб, вода, сливочное масло, соль.

#### Способ приготовления.

Говядину пропустить через мясорубку дважды, смешать с размоченным в воде хлебом, третий раз пропустить через мясорубку, добавить соль, тщательно перемешать. Из фарша сформировать котлеты, приготовить на пару или сварить в небольшом количестве воды.

### 9. Рулет мясной, фаршированный омлетом

#### Ингредиенты:

говядина, пшеничный хлеб, коровье молоко, вода, куриное яйцо, сливочное масло, соль.

**Способ приготовления.**

Говядину дважды пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в воде и отжатым хлебом, пропустить через мясорубку третий раз, добавить соль, тщательно перемешать. Приготовить паровой омлет из молока и яиц, охладить. Фарш выложить тонким слоем на смоченную водой ткань, на середину положить омлет, свернуть в виде рулета, осторожно переместить на противень, смоченный водой, и готовить на пару или в воде.

Перед употреблением блюдо полить маслом.

#### 10. Бефстроганов из говядины

**Ингредиенты:**

говядина, морковь, пшеничная мука, пастеризованное молоко, сметана 20 %-ной жирности, сливочное масло, зелень петрушки, соль.

**Способ приготовления.**

Мясо отварить и нашинковать соломкой, затем поместить его в емкость (сотейник), посолить, добавить предварительно отваренную и протертую морковь, масло, перемешать. Отваривать на слабом огне 10–15 минут.

**Технология приготовления соуса:**

в подсущенную на сковороде пшеничную муку влиять тонкой струйкой горячее молоко, размешивая до получения однородной массы.

Перед употреблением блюдо посыпать зеленью петрушки и залить горячим соусом.

#### 11. Овощное рагу с отварной говядиной

**Ингредиенты:**

говядина, морковь, картофель, репчатый лук, корень петрушки, томаты, консервированный или свежий зеленый горошек, сливочное масло, пшеничная мука, овощной отвар, соль.

**Способ приготовления.**

Мякоть говядины отварить в воде до готовности, нарезать на порционные куски. Репчатый лук, морковь, корень петрушки мелко нарезать, пассеровать в небольшом количестве воды с маслом. Нарезать кубиками картофель, положить его в кастрюлю, добавить зеленый горошек, мелко нарезанные томаты, мясо, лук, петрушку, морковь, все это залить горячим соусом, тушить до готовности.

**Технология приготовления соуса:**

в подсущенную на сковороде пшеничную муку влиять тонкой струйкой горячий овощной отвар, размешивая до получения однородной массы.

## 12. Плов с отварной говядиной

**Ингредиенты:**

мякоть говядины, морковь, репчатый лук, рис, растительное масло, соль, вода.

**Способ приготовления.**

Нарезанную соломкой морковь пассеровать в масле с добавлением небольшого количества воды. Так же, в масле с добавлением воды, пассеровать мелко нарезанный репчатый лук. Отварить до готовности в воде мякоть говядины и нарезать на порционные куски. Положить куски говядины в кастрюлю, добавить горячую воду, морковь, репчатый лук, промытый рис, варить блюдо до загустения, затем накрыть крышкой и довести в течение 30–40 минут в паровом шкафу (в духовке плиты) до готовности.

## 13. Голубцы

Ингредиенты:

капуста белокочанная, говядина, рис, томат-паста, пшеничная мука, масло сливочное, масло растительное, 20 %-ная сметана, овощной отвар, соль.

Способ приготовления.

Отварить в воде капустные листья до полуготовности, охладить, слегка отбить. Отваренный рис перемешать с фаршем из говядины (пропустить мясо через мясорубку дважды) и небольшим количеством растительного масла. Нафаршировать капустные листья подготовленной начинкой, завернуть, поместить в сотейник, залить соусом, добавить растительное масло, закрыть крышкой, тушить до готовности.

Технология приготовления соуса:

в подсущенную на сковороде пшеничную муку влиять тонкой струйкой заправленный по вкусу солью горячий овощной отвар, размешивая до получения однородной массы. Затем добавить томатную пасту и еще раз тщательно перемешать.

Подавать со сметаной.

## 14. Фаршированный перец

Ингредиенты:

сладкий болгарский перец, фарш говяжий (собственного приготовления), сваренный рассыпчатый рис, 20 %-ная сметана, растительное масло, соль.

Способ приготовления.

Перец освободить от плодоножки и сердцевины, промыть, припустить в кипящей воде. Соединить вареный рис с фаршем (мясо дважды пропустить через мясорубку), добавить немного растительного масла и все перемешать. Нафаршировать перцы подготовленной начинкой, поместить в сотейник, залить соусом, туширить до готовности.

Технология приготовления соуса:  
в подсущенную на сковороде пшеничную муку влиять тонкой струйкой заправленную по вкусу солью горячую воду, в которой был припущен перец, размешивая до получения однородной массы. Затем добавить сметану и еще раз тщательно перемешать.

## 15. Отварная баранина

Ингредиенты:  
баранина (грудинка или лопатка), морковь, репчатый лук, корень петрушки.

Способ приготовления.

Мясо, отделив от костей, нарезать крупными кусками и варить с кореньями в течение 1,5–2 часов на слабом огне.

Перед подачей на стол мясо нарезать на порционные куски.

## 16. Отварной язык

Ингредиенты:  
говяжий язык парной или мороженый, репчатый лук, морковь, корень петрушки, соль.

Способ приготовления.

Залить язык горячей водой, посолить, добавить коренья и варить на слабом огне до готовности. Сваренный язык поместить в

холодную воду, незамедлительно снять кожу и нарезать на порционные куски. Затем куски положить в сотейник, залить бульоном, в котором язык варился, довести до кипения.

### 17. Отварная курица

Ингредиенты:

потрошеная курица, корень петрушки, морковь, соль.

Способ приготовления.

Тушку курицы погрузить в горячую воду, довести до кипения, добавить коренья и соль. Варить курицу до готовности на слабом огне, затем разделать на порционные куски.

### 18. Отварная треска

Ингредиенты:

потрошеная треска (или филе трески), морковь, репчатый лук, соль.

Способ приготовления.

Нарезать рыбу на куски с кожей и реберными костями. Отварить куски в воде с добавлением соли, моркови и лука.

### 19. Запеченая треска

Ингредиенты:

филе трески, пастеризованное молоко, пшеничная мука, масло растительное, соль.

Способ приготовления.

Припустить порционные куски рыбы в воде в течение 10–15 минут. Затем рыбку поместить на противень, залить соусом, добавить подсолнечное масло и запечь в духовом шкафу.

Технология приготовления соуса:  
в подсущенную на сковороде пшеничную муку влиять тонкой струйкой горячее молоко, размешивая до получения однородной массы.

## 20. Окунь морской отварной под маринадом

Ингредиенты:  
филе морского окуня, морковь, репчатый лук, корень петрушки, лавровый лист, томат-паста, растительное масло, пшеничная мука, лимонная кислота, соль.

### Способ приготовления.

Филе припустить в подсоленной воде до полуготовности. Вынуть порционные куски из бульона, а его использовать для приготовления маринада. Припущенную рыбку поместить в сотейник, залить маринадом и варить под крышкой при слабом кипении 20 минут.

Технология приготовления маринада:  
нашинковать лук, петрушку, морковь и пассеровать овощную смесь в небольшом количестве воды с маслом, затем добавить томатную пасту, лавровый лист, туширь еще 5 минут. Тушеные овощи залить рыбным бульоном, добавить муку, соль и лимонную кислоту, варить 10–15 минут на слабом огне.

## 21. Паровой омлет

Ингредиенты:

яйца куриные, коровье молоко пастеризованное, соль, сливочное масло.

**Способ приготовления.**

Соединить в емкости молоко и яйца, посолить, хорошо перемешать. Глубокий противень или сковороду с жаропрочным покрытием смазать маслом, вылить в него подготовленную смесь, приготовить на пару до готовности.

Перед употреблением блюдо полить растопленным сливочным маслом.

## 22. Сырники, жаренные в растительном масле

**Ингредиенты:**

творог жирный (лучше 15–18 %-ный), пшеничная мука, куриное яйцо, сахар-песок, растительное масло.

**Способ приготовления.**

Протереть творог, ввести в него яйцо, сахар, муку, все тщательно перемешать, сформировать сырники. Сырники обсыпать мукой, обжарить в масле с обеих сторон и поместить в духовку. Довести до готовности.

## 23. Плов из риса с фруктами

**Ингредиенты:**

рис, изюм без косточек, чернослив, растительное масло, сахар-песок, вода, соль.

**Способ приготовления.**

Рис промыть в холодной, затем в теплой воде, всыпать в кастрюлю с кипящей водой и отваривать до полуготовности. Изюм и чернослив промыть, залить небольшим количеством

горячей воды, из чернослива вынуть косточки, крупно нарезать. Рис и сухофрукты соединить, добавить растительное масло, сахар, соль, накрыть крышкой и поставить в духовку.

## 24. Котлеты морковные

Ингредиенты:

морковь, коровье пастеризованное молоко, куриное яйцо, манная крупа, сахар-песок, сливочное масло, пшеничная мука, сметана 20 %-ной жирности.

Способ приготовления.

Морковь мелко нашинковать или натереть на крупной терке, ввести молоко и тушить на слабом огне до готовности. Всыпать в морковно-молочную массу манную крупу, тщательно размешать, тушить 5—10 минут, затем остудить, добавить яйцо, масло. Из полученной массы сформировать котлеты, панировать их в муке, выложить на смазанный маслом противень, полить сметаной.

Готовить в духовом шкафу.

## 25. Морковь, тушенная в молочном соусе

Ингредиенты:

морковь, молоко коровье пастеризованное, пшеничная мука, сливочное масло, соль.

Способ приготовления.

Морковь нарезать мелкими кубиками или дольками, пассеровать до полуготовности в небольшом количестве воды.

Приготовленный соус влить в морковь, добавить масло и тушить под крышкой на слабом огне до готовности 15–20 минут.

Технология приготовления соуса:

в подсущенную на сковороде пшеничную муку влиять тонкой струйкой горячее молоко, размешивая до получения однородной массы.

## 26. Свекла, тушенная в сметанном соусе

Ингредиенты:

свекла, лимонная кислота, сливочное масло, сметана 20 %-ной жирности, пшеничная мука, овощной отвар.

Способ приготовления.

Свеклу очистить от кожуры, промыть, натереть на крупной терке или мелко нашинковать, пассеровать в небольшом количестве воды с добавлением лимонной кислоты и сливочного масла до полуготовности. Добавить сметанный соус и тушить до готовности 20–30 минут.

Технология приготовления соуса:

подсущенную на сковороде пшеничную муку соединить со сметаной, тщательно перемешать до получения однородной массы без комков.

## 27. Овощи, тушенные в молочном соусе

Ингредиенты:

тыква, морковь, консервированный или свежий зеленый горошек, пастеризованное молоко, пшеничная мука, сливочное масло, соль.

Способ приготовления.

Тыкву и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, раздельно до готовности пассеровать в небольшом количестве воды с добавлением масла. Зеленый горошек опустить в воду,

довести ее до кипения, откинуть горошок на сито. Соединить тыкву и морковь с зеленым горошком, залить смесь приготовленным соусом и довести до кипения.

Технология приготовления соуса:  
в подсущенную на сковороде пшеничную муку влиять тонкой струйкой горячее молоко, размешивая до получения однородной массы.

## 28. Овощное рагу

Ингредиенты:  
капуста белокочанная, морковь, тыква, картофель, репчатый лук, растительное масло, корень петрушки, сметана 20 %-ной жирности, пшеничная мука, овощной отвар, соль.

### Способ приготовления.

Картофель нарезать мелкими кубиками, отварить 10–15 минут в воде, отвар слить. Тыкву и морковь нарезать мелкими кубиками, раздельно пассеровать в небольшом количестве воды до полуготовности. Капусту освободить от верхних листьев, мелко нашинковать и пассеровать в небольшом количестве воды до полуготовности. Репчатый лук и петрушку пассеровать в масле с добавлением небольшого количества воды. Затем соединить овощи, залить их приготовленным сметанным соусом, туширить под крышкой на слабом огне до готовности.

Технология приготовления соуса:  
подсущенную на сковороде пшеничную муку соединить со сметаной, добавить немного овощного отвара, все тщательно перемешать до получения однородной массы без комков.

## 29. Салат из моркови

Ингредиенты:  
морковь, сахар-песок, сметана 20 %-ной жирности.

Способ приготовления.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, добавить сахар, заправить сметаной.

### 30. Салат из свеклы

Ингредиенты:  
свекла, растительное масло, соль.

Способ приготовления.

Свеклу вымыть щеткой, отварить в кожуре, затем охладить, очистить, нарезать соломкой, заправить растительным маслом.

### 31. Салат из свеклы и яблок

Ингредиенты:  
яблоки, свекла, растительное масло, лимонная кислота, соль.

Способ приготовления.

Свеклу очистить, мелко нацинковать, сварить до готовности, охладить. Яблоки очистить от кожицы, удалить семенную камеру, нарезать соломкой. Свеклу и яблоки соединить, заправить лимонной кислотой и растительным маслом

### 32. Винегрет

Ингредиенты:

свекла, морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, зеленый лук, огурцы соленые, яблоки, растительное масло, соль.

**Способ приготовления.**

Свеклу и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, по отдельности пассеровать до готовности, охладить. Сварить картофель, нарезать мелкими ломтиками. Консервированный зеленый горошек прогреть в собственном отваре, отвар слить. Соленые огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать, мелко порубить зеленый лук. Все компоненты соединить, посолить, заправить растительным маслом.

**33. Яблоки печеные**

**Ингредиенты:**  
яблоки, сахар-песок.

**Способ приготовления.**

Яблоки вымыть, удалить семенные камеры, образовавшиеся отверстия заполнить сахаром, уложить яблоки в емкость с жаропрочным покрытием или на противень, добавить немного воды. Яблоки запечь в духовом шкафу.

**34. Компот из сухофруктов**

**Ингредиенты:**  
курага, чернослив, сахар-песок, вода.

**Способ приготовления.**

Сухофрукты перебрать, промыть, залить горячей водой, нагреть до кипения и добавить сахар. Готовить компот в течение 10–20 минут.

### 35. Пирожки с черносливом

Ингредиенты:

чернослив, пшеничная мука, пастеризованное молоко, яйцо куриное, сахар-песок, сливочное масло, дрожжи, соль.

Способ приготовления.

Приготовить дрожжевое тесто (мука, молоко, яйца, сахар, соль, дрожжи). Тесто должно подняться. Из теста сделать пирожки с начинкой из чернослива, уложить их на смазанный маслом противень, смазать пирожки сверху яйцом, выпекать в духовке.

Начинка:

чернослив залить небольшим количеством горячей воды, выдержать время для набухания, затем удалить кисточки; мелко нарезать и соединить с сахаром.

### Лечебная гимнастика

Одновременно с изменением характера питания для нормализации работы кишечника необходимо увеличить двигательную активность. Отышите в себе волю и каждый день заставляйте себя двигаться, двигаться и двигаться: занимайтесь гимнастикой дома, запишитесь в бассейн, в фитнес-клуб, совершайте прогулки или пробежки. Наиболее полезны для избавления от запора упражнения для мышц живота и поясницы. Гимнастические упражнения лучше всего выполнять по утрам, до приема пищи, однако можно заниматься в любое другое удобное для вас время, но только не с полным желудком! От времени трапезы до начала занятий должно пройти не менее 2–6 часов.

Перед началом выполнения упражнений рекомендуется выпить 100–200 мл прохладной воды (при отсутствии аллергии в воду можно добавить 1 чайную ложку меда).

Одновременно следует приобрести привычку (выработать рефлекс) освобождать прямую кишку в определенное время. Проснувшись, для активизации перистальтики выпейте стакан прохладного фруктового или овощного сока или воды (с медом), затем выполните комплекс гимнастических упражнений и попытайтесь освободить кишечник. Может случиться и так, что уже после выпитой жидкости вы почувствуете позыв в туалет.

## Упражнения

### Поза полулотоса



### Последовательность выполнения:

сядьте на пол, положив левую ногу на правое бедро и по возможности вывернув пятку;

покачайте вверх-вниз правое колено, стараясь прижать его плотнее к полу;  
то же проделайте другой ногой. Одно колено всегда касается пола; держите спину прямо;  
сложите молитвенно ладони вместе на уровне груди («здравствуй, солнце!»).  
Если трудно класть ногу на бедро, опустите ногу на пол так, чтобы ее подошва касалась бедра. Ежедневно по нескольку минут прижимайте ногу к полу, чтобы разработать суставы, сделать их гибкими.

Дополнительный эффект:

успокаивает нервную систему, способствует гибкости суставов, помогает уменьшить жировые отложения на животе, оказывает лечебное воздействие на пояснично-крестцовый отдел позвоночника при остеохондрозе.

### Пашимотанасана



Последовательность выполнения:  
сидьте на пол, вытянув ноги;

на вдохе поднимите руки вверх и заложите их за голову; на несколько секунд задержите дыхание; максимально расслабьте мышцы рук и поднимайте руки вверх и вперед (голова должна находиться между рук), наклоняя вперед и туловище;

наклонитесь вперед так, чтобы грудь и голова легли на ноги, а руками обхватите щиколотки (можно большие пальцы ног) — тело напоминает складной нож; втяните живот, чтобы увеличить наклон, задержите дыхание на максимальное время, расслабьте все мышцы тела; теперь одновременно с медленным, спокойным вдохом через нос плавно поднимите туловище, голову и руки вверх и назад (голова все время находится между руками) и вернитесь в исходное положение.

Дополнительный эффект:

эффективно при лечении кишечных катаров, геморроя, диабета, остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника.

### Салабхасана

Внимание!

Противопоказано выполнять при межпозвоночных грыжах, хроническом аппендиците, желчнокаменной болезни, при выраженных заболеваниях сердечной мышцы.



Последовательность выполнения:

лягте на живот, ноги вытяните и сведите вместе, руки вытяните вдоль туловища;  
коснитесь лбом пола, чтобы почувствовать сильное натяжение кожи в области затылка и напряжение мышц шеи; медленно

поднимите левую ногу, сокращая мышцы нижней части спины и ягодиц;  
упритесь в пол левой рукой, при этом часть тяжести приходится также и на живот, который нельзя отделять от пола; поднимайте ногу как можно выше, можете сделать несколько махов вверх-вниз в тазобедренном суставе (нога вытянута);

NB!

Высота, на которую вы поднимаете ногу, не имеет значения — цель упражнения в том, чтобы сокращение мышц нижней части спины и ягодиц усиливало прилив крови к поясничной области;

задержите ногу в поднятом положении на 3–4 секунды; опустите ногу на пол;  
при поднятии левой ноги нужно опереться на левую руку и напрячь мышцы только левой стороны тела.  
При выполнении лечебной позы не следует вращать тазом.  
Поднятая нога не должна быть сильно напряжена.

Дополнительный эффект:

эффективно для людей пожилых или страдающих болями в спине, так как при выполнении не требует перенапряжения мышц. Помогает при нарушении деятельности органов желудочно-кишечного тракта, для профилактики заболеваний мочеполовой системы, для нормализации работы почек.  
Ликвидирует отложения на животе и бедрах.

Триконасана



#### Последовательность выполнения:

расставьте ноги шире плеч (расстояние около метра), а руки разведите в стороны;  
поворните правую ногу на 90° наружу, левую чуть-чуть влево и наклонитесь вправо, при этом правой рукой коснитесь правой ноги как можно ближе к лодыжке, а левую руку поднимите вверх (руки должны составлять прямую линию);  
посмотрите на левую руку;  
не задерживая дыхания, оставайтесь в этой позе от 10 до 30 секунд;  
медленно примите исходное положение. То же повторите в левую сторону.  
Страйтесь не сгибать коленей, плечи должны быть расправлены.

#### Дополнительный эффект:

усиливает иммунитет, в том числе сопротивляемость острым вирусным инфекциям, укрепляет мышцы бедер и ног, массирует органы в нижней части живота, оказывает общее омолаживающее действие.

#### Маха мудра



Последовательность выполнения:

сядьте на пол, ноги вытянуты, спина прямая; согните правую ногу и подтяните ступню как можно ближе к телу; колено должно лежать на полу; вытяните руки и медленно скользите ими к ступне, сгибая при этом верхнюю часть тела вперед.

Должно возникнуть ощущение, что позвонки «ходят»; крепко ухватитесь за ногу там, где вам удастся: за колено, лодыжку или за икру;

согните руки локтями наружу и вниз и слегка подтянитесь вперед и вниз. Чтобы не получить растяжения, делайте движение плавно, без рывков, не насилийте себя; медленно выпрямитесь. Повторите упражнение с другой ногой.

Дополнительный эффект:

укрепляет мышцы живота и ног, активизирует деятельность кишечника, оказывает общее омолаживающее действие.

### Урдха прасарита падасана

Последовательность выполнения:

лягте на спину, руки ладонями вниз положите под таз; медленно поднимайте прямые ноги, через 15 секунд они должны оказаться под прямым углом к полу; оставайтесь в этом положении несколько секунд;



теперь медленно опускайте ноги — чем ближе к полу, тем медленнее.

Дополнительный эффект:  
укрепляет мышцы бедер и живота, убирает жировые  
отложения и нормализует вес тела, укрепляет мышцы спины,  
массирует органы пищеварения.

Техника выполнения упражнений

Осваивайте по одному упражнению в неделю, выполняя его ежедневно. Делать каждое упражнение следует не торопясь, предварительно отпустив от себя все беспокоящие мысли. Во время упражнения почувствуйте связки, суставы, мышцы, испытайте удовольствие от мышечного напряжения. Не делайте упражнение без желания и через силу. Настройте себя на тренинг, и у вас обязательно все получится.

По мере освоения упражнений составьте себе комплекс, после месяца занятий поменяйте упражнения. Комбинируйте их. Общее правило гласит, что нагрузки следует увеличивать постепенно, поэтому начинать выполнение упражнений следует с минимального числа повторений. Затем по мере адаптации мышц и суставов, по мере тренированности число повторений можно и нужно постепенно увеличивать.

Возможно, что выполнение упражнений не дало скорого эффекта — кишечник не проснулся. В этом случае выполните следующее упражнение:

после глубокого вдоха надуйте живот (выпячиваем брюшную стенку),  
задержите дыхание на 5—10 секунд,  
затем, делая полный выдох, одновременно втяните живот,  
вновь задержите воздух на 5—10 секунд.  
Вдохи и выдохи повторите 3 раза, затем после вдоха натужьтесь. Отдохните и повторите упражнение, но не более 7—10 раз в общей сложности.

Возможно, что потребуется некоторое время для достижения эффекта, но у многих освобождение кишечника происходит уже в первые дни.

### Внимание!

Прежде чем начинать занятия гимнастикой, посоветуйтесь с врачом. Возможно, у вас есть заболевания, при которых противопоказаны даже эти общедоступные упражнения.

Массаж передней брюшной стенки

Все виды массажа выполняются натощак.

Массаж выполняется ладонью правой руки, сверху кладется левая рука. Если вы левша, поменяйте руки местами. Движения должны быть плавными, не давящими, руки от живота во время кругового движения не отрывайте.

1. Массируйте живот по большому кругу в течение 1–2 минут.

2. Массируйте область вокруг пупка, также в течение 1–2 минут.

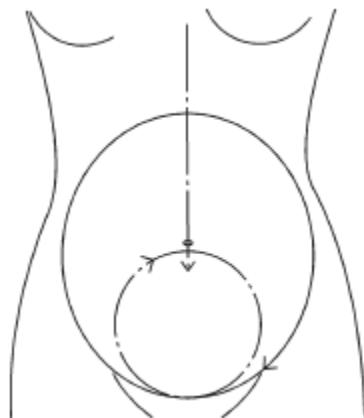
Массаж передней брюшной стенки делать по часовой стрелке.

После круговых массажных движений по ходу кишечника выполняйте поглаживание живота по направлению сверху вниз. Для этого с двух сторон одновременно от ребер с боков и вниз по направлению к лобку обеими ладонями делайте массирующие движения. Движения выполняются как бы треугольником, вершина которого находится внизу.

Движения делайте только сверху вниз, продолжительность массажа — 1 минута.

Заключительное массажное действие: ладони, положенные одну на другую, совершают движение от солнечного сплетения вниз по направлению к лобку. Продолжительность — 1 минута.

Если после массажа быстрого эффекта нет, позавтракайте и снова попытайтесь освободить кишечник. Однако при этом следует избегать чрезмерного напряжения, так как это усугубляет расстройство дефекации; длительного пребывания в туалете.



Оригинальный метод криомассажа (от греч. kryos

— холод) передней брюшной стенки для устранения задержки стула был опубликован в журнале «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры» (1992, № 4). По мнению авторов, данная медицинская технология позитивно зарекомендовала себя у лиц, длительно страдающих запорами, у нее отсутствуют побочные эффекты.

Я, оценив силу воздействия метода, рекомендовал его пациентам, а сейчас хочу предложить вам.

Данный метод лечения запоров основан на сочетании термического («умеренный») холод — от 0 до  $-30^{\circ}\text{C}$ ) и механического (массаж) воздействия на кишечник через переднюю брюшную стенку.

Технология предусматривает массаж передней брюшной стенки авторским криопакетом по классическому пути — по ходу толстой кишки (по ходу часовой стрелки). Криопакет имеет температуру от  $-11$  до  $-13^{\circ}\text{C}$ , объем — от 300 до 500 мл.

Авторская методика предусматривает выполнение одной процедуры криомассажа по 5—12 минут в день циклами длительностью по 2—5 минут и с перерывами между циклами массажа длительностью 1—2 минуты.

Криопакет можно изготовить в домашних условиях, если воду заморозить (например, в форме куска мыла) в камере бытового холодильника. Перед процедурой самодельный криопакет оберните плотной материей.

## Лекарственные средства

При запорах используют слабительные лекарственные средства как природного, так и синтетического происхождения.

Из средств природного происхождения чаще других применяют сенну (кассия), разновидности крушины (в том числе жостер), ревень, подорожник.

Многие популярные слабительные средства производят крупнейшие фармакологические компании на основе лекарственных растений: агиолакс (agiolax), депурафлюкс (depuraflux), мукофальк (mucofalk), мусинум (mucinum), регулакс (regulax).

Среди лекарственных средств синтетического происхождения наиболее популярны сегодня бисакодил, гутталакс (син.: натрия

пикосульфат, лаксигал, слабилен), лактулоза (син.: дюфалак, лизалак, нормазе), форлакс. По-прежнему популярен сульфат магния (сернокислая магнезия).

Если обратиться к разным справочникам по фармакотерапии, выпущенным в последние 10–15 лет, то окажется, что для лечения запоров предлагается около 60 различных лекарственных средств. Среди них есть препараты, прошедшие проверку временем. Так, в учебнике по фармакологии, выпущенном в 1952 году (академика Н. В. Вершинина), указано более 20 слабительных препаратов, в рецептурном справочнике для врачей и студентов (1964) — 12 средств, в наиболее известном в советское время пособии по фармакотерапии «Лекарственные средства» (М. Д. Машковского, 1977) — 17 слабительных средств, в справочнике «Лекарственные препараты зарубежных фирм в России» (1993) — 12 препаратов, в Регистре лекарственных средств в России (1999) — 26 препаратов, в Регистре лекарственных средств в России (2002) — 18 наименований, в фармакологическом справочнике Видаль (2003 и 2005) — около 20 слабительных лекарственных средств (во всех учебниках и справочниках включены синонимы и аналоги).

До настоящего времени из прошлого дошли слабительные средства на основе сennы, крушины, ревеня, магния сульфат, а также касторовое масло и вазелиновое масло. Однако и касторовое, и вазелиновое масло рекомендуют употреблять изредка, как одноразовое средство «по требованию».

Все используемые для устранения запоров лекарственные средства различаются механизмом действия:

стимуляция перистальтики кишечника (бисакодил, препараты сennы), размягчение каловых масс (касторовое масло, глицерол), увеличение объема содержимого кишечника (морская капуста, ламинарид, пшеничные отруби),

осмотическое действие (от греч.

osmos

— давление) — форлакс.

Формы выпуска слабительных препаратов различны: таблетки, капли, гранулы для приема внутрь; выпускаются также ректальные свечи.

## Особенности слабительных средств

Подавляющее число слабительных препаратов достаточно дешево.

Препараты продаются без рецепта.

Пациенты считают слабительные средства достаточно эффективными и удобными для применения.

Слабительные средства чаще других лекарств страдающие запорами начинают принимать самостоятельно, без врачебных рекомендаций и последующего контроля.

Слабительными средствами злоупотребляют чаще всего (особенно часто злоупотребляют такими стимулирующими слабительными средствами, как бисакодил, препараты сенны, пикосульфат натрия).

Обращение к врачу следует, как правило, после того, как в результате длительного бесконтрольного приема слабительных наступает их побочное действие (в том числе усиливается запор!).

## Основные правила приема слабительных лекарственных средств

— Слабительные препараты противопоказаны при пищевых (алиментарных), неврогенных и эндокринных запорах.

— Слабительные препараты в большинстве случаев должны играть вспомогательную роль; назначать их следует по возможности короткими курсами, стремясь наладить самостоятельное опорожнение кишечника.

- По возможности следует избегать применения слабительных средств при хронических запорах.

— Постоянный, привычный прием слабительных приводит первоначально к зависимости от препарата и к необходимости постоянно увеличивать его дозу, затем — к осложнениям от самого лекарства, одним из которых является запор (формирование порочного круга).

— Слабительные препараты следует применять обоснованно: перед хирургическими вмешательствами и диагностическими процедурами (осмотр кишки);

в послеоперационном периоде у больных, находящихся на постельном режиме;

для облегчения боли во время дефекации, когда натуживание может ухудшить течение сопутствующих заболеваний (обострение геморроя, грыжа);

при проктогенных запорах; при медикаментозном запоре; при упорных запорах у пожилых людей, особенно при атонии кишечника.

Как и любые лекарственные средства, слабительные могут вызывать побочные действия и приводить к осложнениям. При употреблении слабительных, чаще всего длительный период, возможны следующие побочные эффекты:

аллергические реакции,  
лекарственная диарея (понос),  
воспаление кишечника,  
поражение печени и почек,  
изменения на ЭКГ,  
развитие рака.

Очень опасна кишечная непроходимость — заболевание, при котором нарушается прохождение содержимого по кишечнику вследствие закрытия его просвета или сдавления или вследствие нарушения функционирования кишечника. Слабительные препараты могут нарушать двигательную (моторную) функцию кишечника и приводить к развитию кишечной непроходимости. Кишечная непроходимость проявляется болью в животе, рвотой, вздутием живота, задержкой газов и стула. Требуется экстренное лечение в условиях стационара.

...

NB!

Наиболее безопасным среди слабительных средств при однократном приеме остается магния сульфат (33 %-ный раствор, 100 мл).

При покупке слабительного средства проверяйте наличие аннотации и внимательно ее изучите, обращая внимание не только на показания, но и на противопоказания и побочные действия препарата. Принимайте

лекарственное средство в соответствии с рекомендациями, изложенными в аннотации, не превышайте рекомендуемую дозу препарата и длительность приема. Ни одно слабительное средство не является абсолютно безопасным; любое слабительное может привести к развитию побочных явлений и осложнениям, в том числе к кишечной непроходимости.

### Краткая характеристика средств, продаваемых в аптеках

#### Агиолакс (Agiolax)

Растительный препарат, содержащий подорожник и сенну.

Показания: лекарство можно применять при любых запорах, детям и пожилым людям; однако беременным и кормящим женщинам препарат разрешается принимать под контролем врача.

Противопоказания: кишечная непроходимость.

Побочные действия: поражение почек (появление в моче эритроцитов и белка, их в норме быть не должно); потеря организмом важных веществ (особенно калия); поражение кишечника (отложение в слизистой оболочке кишечника пигментов).

Длительное применение препарата не рекомендуется.

#### Лактулоза (Lactulose)

синонимы: дюфалак (Duphalac), порталак (Portalak) и др.

Препарат синтетического происхождения.

Показания: при запорах любого происхождения, а также при дисбактериозе кишечника, заболеваниях печени, инфицировании кишечника сальмонеллами и кишечной палочкой.

Противопоказания: непроходимость кишечника, повышенная чувствительность к препарату.

Побочные действия: в первые дни лечения возможен метеоризм, исчезающий спустя 2–3 дня. При длительном приеме больших доз

лактулозы возможны боли в животе, тошнота, понос — прекращайте лечение или уменьшайте дозу.

При продолжительном лечении могут возникнуть повышенная слабость, утомляемость, головная боль, головокружение, боли в мышцах, судороги, аритмия, потеря электролитов.

### Сенна (Cassia)

Растительный препарат.

Препараты на основе сенны (кассия,alexандрийский лист) выпускаются под разными названиями: регулакс (Regulax), сенналакс (Sennalax), сеннозиды А и Б (Sennosides A & B), бекунис (Bekunis dragees) и др.

Противопоказания: спастический запор, кишечная непроходимость, боль в животе неясного происхождения, ущемленная грыжа, острые воспалительные заболевания брюшной полости (аппендицит, перитонит, неспецифический язвенный колит, болезнь Крона), желудочно-кишечные и маточные кровотечения, цистит, нарушение водно-электролитного баланса, повышенная чувствительность к компонентам препарата, возраст до 6 лет, беременность, кормление грудью.

Побочные действия: спазмы желудка, коликообразная боль в животе, метеоризм; при длительном применении возможны аллергические реакции, потеря калия и связанные с этим мышечная и сердечная слабость, альбуминурия (белок в моче), гематурия (эритроциты в моче), а также отложение меланина в слизистой оболочке кишечника.

Предостережение: если вы принимаете сердечные гликозиды, противоаритмические препараты, тиазидные диуретики, гормоны коры надпочечников, препараты из корня солодки, то прием сенны нужно или согласовать с врачом, или применить другое слабительное средство.

Препараты сенны специалисты рекомендуют использовать только в тех случаях, когда грамотное и продолжительное изменение питания или применение набухающих препаратов не дает нужного эффекта.

### Бисакодил (Bisacodyl)

синоним: дульколакс (Dulcolax) и др.

Синтетический препарат.

Противопоказания: кишечная непроходимость, боли в животе неизвестного происхождения, острые воспалительные заболевания кишечника, ущемленная грыжа, желудочно-кишечные и маточные кровотечения, повышенная чувствительность. Во время беременности прием лекарственного препарата возможен только по согласованию с врачом; на время грудного вскармливания прием бисакодила прекращают.

Побочные действия: тошнота, боль и вздутие живота, ощущение тяжести, кишечная колика; при длительном применении или передозировке возможно развитие атонии кишечника, диареи и обезвоживания.

Предостережение: при заболеваниях печени и почек прием препарата возможен только после консультации с лечащим врачом.

### Бисакодил, ректальные суппозитории (свечи)

Механизм слабительного действия: бисакодил удерживает в просвете кишечника воду, раздражает рецепторы слизистой оболочки толстой кишки и усиливает перистальтику. Слабительный эффект развивается в течение первого часа.

Противопоказания: острые воспалительные заболевания кишечника, ректальное кровотечение, острый геморрой, острый проктит, спастический запор, кишечная непроходимость.

Побочные действия: возможны боль в животе, диарея, болезненные ощущения в анальной области; реже — мышечная слабость, понижение артериального давления.

Предостережение: при беременности и кормлении грудью, нарушении функции печени и/или почек применение свечей следует согласовать с врачом.

### Депурафлюкс (Depuraflux)

Комплексный растительный препарат, содержащий крушину, анис, тмин, кориандр, фенхель, мяту, сенну, золототысячник, полевой хвощ.

Противопоказания: кишечная непроходимость.

Мукофальк  
(Mucofalk)

Препарат растительного происхождения на основе подорожника.  
Противопоказания: кишечная непроходимость, сужение желудочно-кишечного тракта, тяжелая форма сахарного диабета, возраст до 12 лет.

Побочные действия: в начале приема препарата могут наблюдаться усиление метеоризма и чувство переполнения в животе; иногда наблюдаются аллергические реакции в виде крапивницы. Препарат содержит углеводы, поэтому прием препарата больными сахарным диабетом должен быть согласован с лечащим врачом. Кроме того, мукофальк следует принимать не ранее чем через 2 часа после любых других лекарств.

Форлакс  
(Forlax)

синоним: макроголь 4000.

Синтетический препарат.

Показания: для симптоматического лечения запора у взрослых. Он может использоваться при беременности и при грудном вскармливании, при сахарном диабете.

Противопоказания: неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, кишечная непроходимость, боль в животе неясного происхождения, сердечная недостаточность тяжелой степени, детский возраст, повышенная чувствительность к препарату.

Побочные действия: в случае передозировки может развиться понос, который, как правило, прекращается спустя 24–48 часов после отмены препарата. При приеме форлакса возможны боли в животе, тошнота, аллергические реакции в виде сыпи, крапивницы, отеков (появляются очень редко).

Форлакс следует принимать не ранее чем через 2 часа после любых других препаратов.

...

Внимание!

Слабительные препараты даже на основе исключительно лекарственных растений нередко обладают выраженными побочными эффектами и противопоказаны значительной части пациентов.

Запор может быть связан с дисбактериозом кишечника — нарушением нормального соотношения микроорганизмов, населяющих кишечник. В этих случаях назначают лекарственные препараты, нормализующие микрофлору кишечника: бифибумбактерин, бифиформ, линекс, хилак форте и др. Эти препараты значительно безопаснее для организма, однако, как и любое лекарство, принимать их можно только по показаниям, то есть при наличии установленного дисбактериоза кишечника.

## Фитотерапия

Слабительными свойствами обладают многие растения:  
алоэ  
бузина черная  
горец почечуйный  
земляника лесная  
золототысячник  
крушина ломкая (ольховидная)  
крушина слабительная (жостер)  
лен  
одуванчик лекарственный  
подорожник блошный  
расторопша  
ревень дланевидный (лекарственный)  
ромашка  
сенна (кассия)  
стальник полевой  
солодка  
тмин обыкновенный  
укроп  
фенхель  
щавель конский

**Алоэ:**

сок растения рекомендуется пить по 1–2 чайных ложки 2–3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

**Жостер слабительный:**

1 столовую ложку цельных ягод заливают стаканом воды, доводят до кипения и настаивают в теплом месте 2 часа. Затем процеживают и принимают по 0,5 стакана перед сном.

**Льняное семя:**

1 чайную ложку семян залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать, укутав, в течение 4–5 часов. Принимать перед сном весь стакан.

**Одуванчик лекарственный:**

2 чайные ложки корней одуванчика залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настаивать в течение 8 часов, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

**Рябина красная:**

используют созревшие до наступления морозов плоды. В большую бутыль насыпать слой отобранных и промытых ягод, сверху засыпать слоем сахарного песка и оставить в теплом месте, прикрыв горловину. Сахар, постепенно растворяясь, образует сироп, который следует процедить и отжать до того, как он забродит (3–4 недели). Далее в сироп добавить спирт из расчета 25 г на 500 мл сиропа. Готовый сироп принимать по 0,5–1 рюмке натощак, пока не наладится стул. При необходимости курс лечения можно повторить.

**Сенна.**

Слабительное действие принимаемого растения отмечается обычно на 2—3-й день, при этом дозировку нужно индивидуализировать.

Необходимо также знать, что при применении растения возможны побочные эффекты: боли в животе, вздутие живота (метеоризм), выраженное усиление кишечной перистальтики (громкое урчание в животе).

### Крушина ольховидная.

При использовании препаратов на основе крушины возможны побочные эффекты — боли в животе, жидкий стул. Используют растение обычно в виде отвара, а также в виде жидкого или сухого экстракта.

...

### Внимание!

Нередко приходится слышать, что использование трав абсолютно безвредно. Многие считают, что если «химии» следует опасаться, то лекарственные растения можно принимать бесконтрольно долго. Это не так. Многие так называемые химические препараты — извлечение из растений действующего начала. Поэтому, как и другие лекарственные средства, настои и отвары целебных растений можно употреблять в рекомендуемых специалистом дозах и в течение рекомендуемого времени. Курс лечения одним лекарственным растением или одним сбором из лекарственных растений составляет в среднем 2 недели; затем или меняют растение (сбор), или делают перерыв; продление срока лечения следует согласовывать с врачом.

### Сборы (готовят отвары):

жостер слабительный, плоды бузина черная, цветки  
крушина ольховидная, кора  
бузина черная, цветки  
анис обыкновенный, плоды  
фенхель, плоды

>

крушина ольховидная, кора  
крапива двудомная, листья  
донник лекарственный, трава

>

сенна, листья  
крушина, кора  
жостер, плоды  
анис, плоды  
солодка, корень

### Несколько слов в напутствие

Напоминаю, что идеальный вариант — опорожнение кишечника 1 раз в день, причем без значительных усилий, консистенция стула мягкая.

Нужно стремиться к опорожнению кишечника не только каждый день, но и в одно и то же время.

Избегайте чрезмерного напряжения при дефекации.

Никогда не игнорируйте спонтанно появляющиеся позывы, не задерживайте стул.

При принятии лекарственных слабительных средств правильной является минимальная доза, вызывающая стул мягкой консистенции.

ЖЕЛАЮ ВАМ НАСТОЙЧИВОСТИ В ОБРЕТЕНИИ  
ЗДОРОВЬЯ!