

# ДИЕТЫ ПРИ СРК:

может ли полезное  
быть вкусным?

## Общие рекомендации

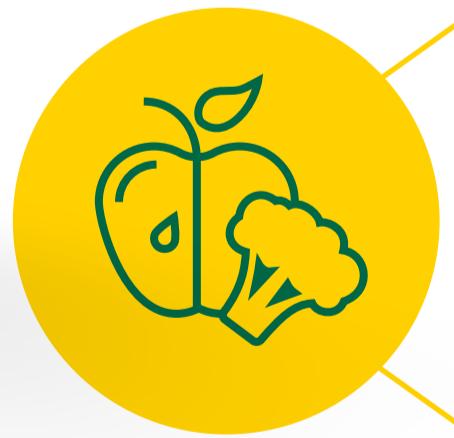
### Low-FODMAP

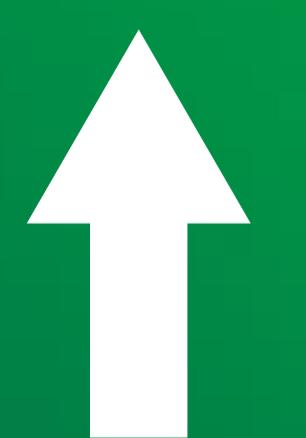
СРК – синдром  
раздраженного кишечника.



## СРК / ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТЕ



-  **Принимать пищу регулярно** в специально отведенное для этого время, избегать приема пищи в спешке, в процессе работы.
-  **Не пропускать приемы пищи** и не допускать длительных перерывов между приемами пищи.
-  **Вести пищевой дневник** для выявления продуктов, употребление которых приводит к усилению симптомов заболевания. Это может способствовать большей приверженности к предложенной схеме диетотерапии.
-  Пациентам с СРК следует рекомендовать **умеренные физические нагрузки**, которые приводят к достоверному уменьшению основных симптомов заболевания.
-  При диарейном и смешанном вариантах СРК возможно назначение **аглютеновой диеты** или **диеты с низким содержанием олиго-ди-моносахаридов и полиолов** (Low-FODMAP).



## У 70% ПАЦИЕНТОВ С СРК

УЛУЧШИЛОСЬ САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПИТАНИЯ

Основано на рекомендациях по диете при СРК National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE), РИМ IV и Клинических рекомендациях МЗ РФ по СРК.  
1. Moayyedi P, Quigley EM, Lacy BE, et al. The effect of dietary intervention on irritable bowel syndrome: a systematic review. Clin Transl Gastroenterol 2015:e107. 2. Usai-Satta P, Bellini M, Lai M, Oppia F, Cabras F. Therapeutic Approach for Irritable Bowel Syndrome: Old and New Strategies. Curr Clin Pharmacol. 2018;13(3):164-172. 3. Danilo Paduano, , Arianna Cingolani, Elisabetta Tanda and Paolo Usai. Effect of Three Diets (Low-FODMAP, Gluten-free and Balanced) on Irritable Bowel Syndrome Symptoms and Health-Related Quality of Life. Nutrients 2019, 11, 1566.

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ.

Материал подготовлен при поддержке ООО «Эбботт Лэбораториз»

RUS2271508 (v1.0)



# СРК С ДИАРЕЕЙ

Преобладающий симптом — диарея



## РЕКОМЕНДОВАНО

### Обильное питье — не менее 8 чашек в день



простая вода или напитки без кофеина, например, травяной чай



## ОГРАНИЧИТЬ



### Газировка, кофеин



### Клетчатка

цельнозерновой хлеб, отруби, крупы, орехи, семечки, (кроме льна)



### Фрукты и овощи

свежие — до 240 г., сушеные — до 25 г., фруктовый сок — до 250 мл.



### Резистентный крахмал

бобовые, жареный картофель и др.



## ИСКЛЮЧИТЬ



### Сахар

сладости и пищевые продукты, содержащие сорбитол



### Жир

продукты с высоким содержанием жира, чипсы, фаст-фуд



### Алкоголь



# СРК С ЗАПОРОМ

Преобладающий симптом — запор



## РЕКОМЕНДОВАНО



### Достаточное питье — до 8 чашек в день

простая вода или напитки без кофеина, например, травяной чай



### Овес или семена льна — 1 ст.л. в день

облегчение симптомов вздутия живота, облегчение продвижения каловых масс по кишечнику



### Фрукты/овощи

+ 80 г. в день в течение 2-х дней



## ОГРАНИЧИТЬ



### Клетчатка

постепенное увеличение до необходимых 30 г в день



# СРК СМЕШАННОГО ТИПА

Симптомы: вздутие живота или метеоризм



## РЕКОМЕНДОВАНО



### Овес или семена льна — 1 ст.л. в день

облегчение симптомов метеоризма и вздутия живота



## ОГРАНИЧИТЬ



### Фрукты

свежие — до 240 г., сушеные — до 25 г., фруктовый сок — до 250 мл.



### Резистентный крахмал

бобовые, цельные злаки, кукуруза, зеленые бананы, отруби, жареный картофель (чипсы, запеканки), макаронные изделия, пицца, торты и пирожные, хлеб с чесноком, обжаренный рис

Основано на рекомендациях по диете при СРК National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE), РИМ IV и Клиническим рекомендациям МЗ РФ по СРК.

1. Moayyedi P, Quigley EM, Lacy BE, et al. The effect of dietary intervention on irritable bowel syndrome: a systematic review. Clin Transl Gastroenterol 2015:e107. 2. Usai-Satta P, Bellini M, Lai M, Oppia F, Cabras F. Therapeutic Approach for Irritable Bowel Syndrome: Old and New Strategies. Curr Clin Pharmacol. 2018;13(3):164-172. 3. Danilo Paduano, , Arianna Cingolani, Elisabetta Tanda and Paolo Usai. Effect of Three Diets (Low-FODMAP, Gluten-free and Balanced) on Irritable Bowel Syndrome Symptoms and Health-Related Quality of Life. Nutrients 2019, 11, 1566.

**ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ.**

Материал подготовлен при поддержке ООО «Эбботт Лэбораториз»

RUS2271508 (v1.0)

# СРК / ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

## ЗАЧЕМ НУЖЕН ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК?

Анализ данных такого дневника позволит пациенту и врачу оценить адекватность питания и выявить наиболее значимые нарушения, определить схему их коррекции, поэтому необходимо аккуратно заполнять пищевой дневник, чтобы исключить продукты, ухудшающие состояние.

Для оценки стереотипа питания и выявления основных погрешностей рекомендуется ведение пациентом дневника питания в течение 3–7 дней с обязательным указанием размера порции, хотя бы в общем виде (штуки, половники, ложки, стаканы и т.д.).



### Пример пищевого дневника

Дата	Прием пищи	Продукт, который мог вызвать симптом	Количество продукта	Симптом	Время появления
7 марта	Завтрак: овсянка на кокосовом молоке, яйцо пашот, апельсиновый сок	Апельсиновый сок	1 кружка (250 мл)	Вздутие, боль в животе	Через полчаса после еды

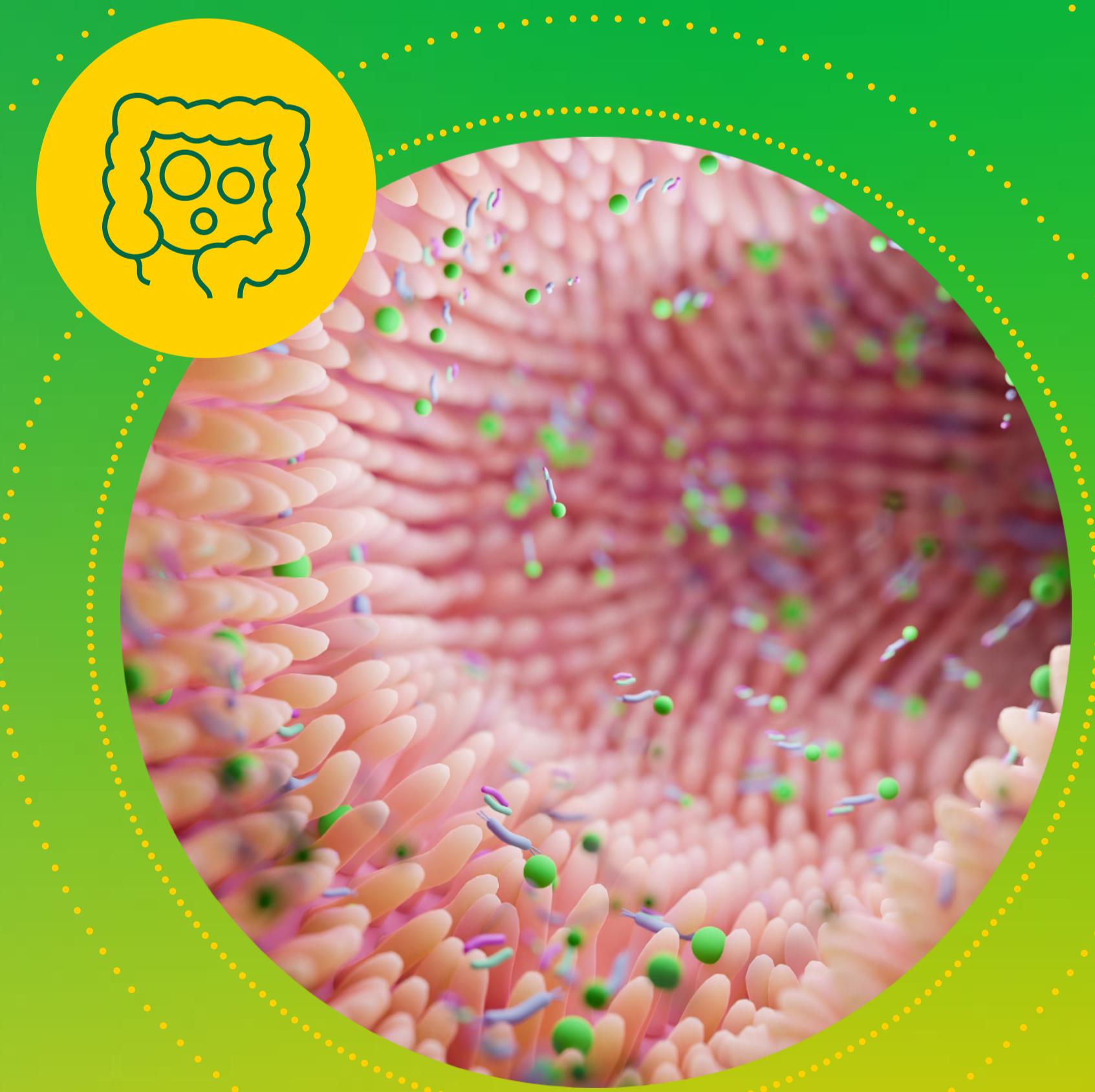


Не забывайте, что пациенту рекомендуется питаться регулярно, не пропускать приемы пищи, не есть поздно вечером, не торопиться, тщательно пережевывать пищу, есть сидя.

# СРК / ДИЕТА LOW-FODMAP

## ЗАЧЕМ НУЖНА ДИЕТА LOW-FODMAP?

Для уменьшения таких симптомов, как: абдоминальная боль, вздутие, урчание, расстройства стула. Некоторые компоненты пищи плохо всасываются, оказывают осмотический эффект и быстро ферментируются бактериями. Это приводит к притоку жидкости в просвет кишечника и образованию избыточного количества газа, что обуславливает растяжение кишечника и нарушение его перистальтики.



### Такими ферментируемыми компонентами пищи являются:

- лактоза
- фруктаны
- многоатомные спирты:
- фруктоза
- галактаны
- сорбит, ксилит, маннит



В английском языке их сокращенно называют FODMAP, что является аббревиатурой словосочетания «ферментируемые олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы».

1. Клинические рекомендации РГА и АКР. Синдром раздраженного кишечника 2021 г. 2. Казюлин А.Н., Дичева Д.Т., Русс И.С., Андреев Д.Н. и соавт. Диетотерапия со сниженным содержанием ферментируемых олигосахаридов, дисахаридов, моносахаридов и полиолов (FODMAP) при синдроме раздраженного кишечника// Consilium Medicum 2016 г. №8 – С.75-78. 3. Gibson, P.R., Varney, J., Malakar, S., Muir, J.G. Food components and irritable bowel syndrome. Gastroenterology. 2015; 148: 1158–1174 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4470712/>?dopt=Abstract. 4. Zahedi MJ, Behrouz V, Azimi M. Low fermentable oligo-di-mono-saccharides and polyols diet versus general dietary advice in patients with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. J Gastroenterol Hepatol. 2018;33(6):1192–1199. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6030000/>. 5. McIntosh K, Reed DE, Schneider T et al. FODMAPs alter symptoms and the metabolome of patients with IBS: a randomised controlled trial. Gut. 2017;66(7):1241–1251 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5470770/>. 6. Kortlever T.L., Ten Bokkel Huinink S., Offereins M. et al. Low-FODMAP Diet Is Associated With Improved Quality of Life in IBS Patients-A Prospective Observational Study. Nutr Clin Pract. 2019 Aug;34(4):623–630. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6700000/>.

# СРК / ДИЕТА LOW-FODMAP

1  
ЭТАП

## ИСКЛЮЧЕНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ

Период исключения запрещенных продуктов — 3-6 недель.

При отсутствии купирования жалоб в течение 4 недель необходимо прекратить ее соблюдение и рассмотреть другие терапевтические варианты.

2  
ЭТАП

## РАСШИРЕНИЕ ДИЕТЫ

Введение в рацион продуктов с высоким содержанием веществ FODMAP по схеме: день 1 — употребление маленькой порции продукта, день 2 — употребление стандартной порции продукта, день 3 — употребление большой порции продукта. Ведение пищевого дневника для выявления симптомов и исключения неподходящих продуктов.

3  
ЭТАП

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ РАЦИОНА

Конечным результатом диеты является персонально подобранный рацион, исключающий только те FODMAP продукты, которые вызывают появление симптомов.

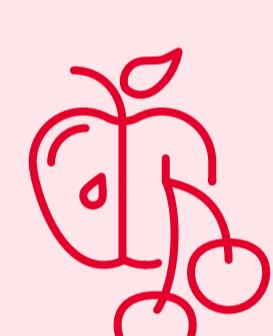
✗ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

✓ ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?



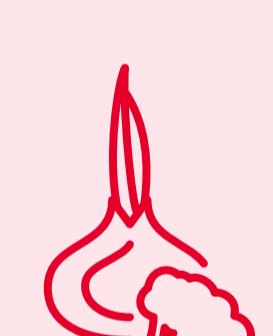
Молоко (коровье, овечье, козье, соевое), йогурты, мягкие сыры (творог, рикотта, маскарпоне), мороженое, сгущенное молоко, заварной крем, сметана, сливки, кефир

Безлактозное молоко (овсяное/ рисовое / миндальное), безлактозный йогурт, твердые сыры (бри, камамбер, чеддер, пармезан), сорбет, сливочное и оливковое масло



Фрукты, особенно яблоко, груша, персик, арбуз, хурма, абрикос, нектарин, вишня; концентрированные фруктовые соки и сухофрукты

Фрукты с низким содержанием фруктозы: бананы, виноград, апельсин, лимон, лайм, киви и дыня. Не больше 1 фрукта на прием; употреблять спелые фрукты. Ягоды (малина, клубника, брусника, черника, клюква) — горсть в сутки



Лук, чеснок, лук-порей, брокколи, цветная и белокочанная капуста, особенно квашеная; маринованные овощи, артишоки, брюссельская капуста, спаржа, авокадо, грибы

Картофель, баклажаны, огурец, болгарский перец, стручковая фасоль, сельдерей, редис, морковь, шпинат, листовой салат, зелень, сладкий картофель, кабачок, свекла, тыква, оливки



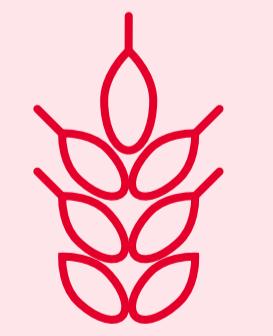
Бобовые: бобы, фасоль, горох, чечевица, нут, соя; кешью, фисташки

Тофу, арахис, миндаль, каштаны, кедровые и грецкие орехи, фундук



Мед, варенье, патока, сорбит, маннит, ксилит, малтитол

Сахар, варенье из клубники или малины, темный шоколад, кленовый сироп, мармелад



Продукты с пшеницей: хлеб, яичная лапша, блины, зерновые батончики, печенье, сухари; рожь, ячмень, полба, кус-кус, манная крупа, мюсли

Рис, гречка, овес, просо, булгур, киноа, тапиока, кукуруза; безглютеновые хлеб и паста; крекеры, хлебцы грубого помола — гречневые, рисовые; бисквит



Свинина, баранина, сосиски, колбасы и субпродукты

Индейка, курица, кролик, говядина, ягненок, сало, яйца; супы и бульоны, сваренные на воде, мясе, птице; судак, хек, треска, горбуша, дорадо, тунец или морепродукты

1. Казюлин А.Н., Дичева Д.Т., Русс И.С., Андреев Д.Н. и соавт. Диетотерапия со сниженным содержанием ферментируемых олигосахаридов, дисахаридов, моносахаридов и полиолов (FODMAP) при синдроме раздраженного кишечника// Consilium Medicum 2016 г. №98 – С.75-78. 2. Gibson, P.R., Varney, J., Malakar, S., Muir, J.G. Food components and irritable bowel syndrome. Gastroenterology. 2015;148: 1158–1174 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4470003/> 3. Zahedi MJ, Behrouz V, Azimi M. Low fermentable oligo-di-mono-saccharides and polyols diet versus general dietary advice in patients with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. J Gastroenterol Hepatol. 2018;33(6):1192–1199. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6000000/> 4. McIntosh K, Reed DE, Schneider T et al. FODMAPs alter symptoms and the metabolome of patients with IBS: a randomised controlled trial. Gut. 2017;66(7):1241–1251 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5467673/> 5. Kortlever T.L., Ten Bokkel Huinink S., Offereins M. et al. Low-FODMAP Diet Is Associated With Improved Quality of Life in IBS Patients-A Prospective Observational Study. Nutr Clin Pract. 2019 Aug;34(4):623–630. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6700000/>

# СРК / МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ПН



- З Каша овсяная с безлактозным молоком, орехами и ягодами. Чай.
- В Бутерброд: безглютеновый хлеб, мясо курицы или индейки, твердый сыр.
- О Куриный бульон, запеченный картофель с мясом. Сок тыквенный.

- П Орехи. Черный шоколад.
- У Салат из свежих овощей и зелени с яйцом. Стакан воды.

ВТ



- З Каша гречневая с маслом, морковные котлеты. Кофе.
- В Коктейль из спелого банана, замороженной клубники, семян льна и миндального молока.
- О Рыбный суп, запеченный лосось, рисовая лапша, разрешенные овощи. Чай.

- П Кукурузные хлопья.
- У Греческий салат (помидоры, огурцы, маслины, оливковое масло, фета). Клюквенный морс.

СР



- З Омлет, безглютеновое печенье, сливочное масло, твердый сыр. Чай.
- В Тыквенная каша с пшеном.
- О Бульон, говяжьи котлеты на пару, гречневая каша с зеленью. Компот из разрешенных ягод.

- П Ягоды или фрукты (апельсин, ананас).
- У Фаршированные перцы с фаршем из индейки и коричневым рисом. Стакан воды.

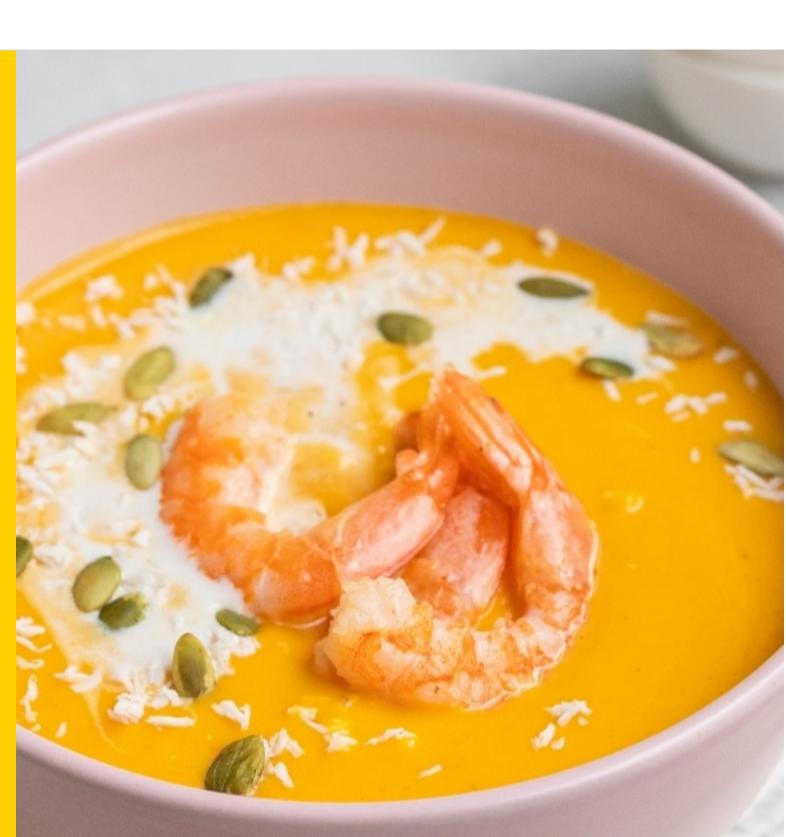
ЧТ



- З Яйца пашот, тост из безглютенового хлеба, твердый сыр. Кофе.
- В Тыквенно-овсяные оладьи на растительном молоке.
- О Рисовый суп на курином бульоне с картофелем и морковью, куриная отбивная со свежими овощами. Чай.

- П Бисквит.
- У Жареные креветки с коричневой рисовой лапшой. Томатный сок.

ПТ



- З Каша овсяная со сливочным маслом, 1 спелый банан. Чай.
- В Запеченный кабачок.
- О Тыквенный суп с креветками, запеченная треска с болгарским перцем, сельдереем и морковью.

- П Безлактозный йогурт и фрукт.
- У Салат с молодым картофелем, томаты с фета. Стакан воды.

СБ



- З Блинчики из безглютеновой муки на овсяном молоке. Клюквенный морс.
- В Салат из огурцов и помидоров.
- О Суп с куриными фрикадельками, тушеная говядина с пастернаком. Чай.

- П Крекеры.
- У Запеченный в кожуре картофель, отварная курица с прямыми травами и оливками. Стакан воды.

ВС



- З Омлет с сыром чеддер, болгарским перцем, шпинатом, оливками и помидорами, тосты без глютена. Кофе.
- В Суфле из мяса.
- О Суп-пюре из разрешенных овощей, запеченная курица, свежий салат из тертоей моркови и твердого сыра. Компот из разрешенных ягод.

- П Банановый йогурт.
- У Запеченная рыба на подушке из болгарского перца, моркови, сельдерея и цукини, коричневый рис. Стакан воды.

З – завтрак

В – второй завтрак

О – обед

П – полдник

У – ужин

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ.

Материал подготовлен при поддержке ООО «Эбботт Лэбораториз»

RUS2271508 (v1.0)

# СРК / РЕЦЕПТЫ

## ОВСЯНАЯ КАША

ЗАТРАК

1 часть овсяной каши – 100 г., 3 части воды – 300 г., 1 часть кокосового молока – 100 г.

Когда вода закипит, всыпаем овсянку, вливаляем кокосовое молоко, чуть солим. Варим до готовности. В готовую кашу можно добавить чайную ложку топленого масла гхи. Закрываем крышку и даем настояться 5-10 минут. Для придания сладкого вкуса можно украсить ее мелко нарезанным бананом, изюмом или щепоткой обычного сахара. Главное — в меру. Солить нужно обязательно — именно это дает вкус и сладость на контрасте даже с минимальным количеством сахара. Густоту каши регулируем количеством воды. Можно и вовсе обойтись без молока и заменить его водой. Для вкуса посыпать готовое блюдо корицей. Для разнообразия часть овсянки можно заменить тертой на мелкой терке тыквой. Можно сырую, а лучше предварительно запеченную в духовке.



## ОМЛЕТ

ЗАТРАК

Яйца — 2 шт., кокосовое молоко — 80 мл., соль.

Как сделать омлет без молока? Заменим коровье молоко кокосовым и так же взобьем яйца до воздушности. Если кокосового молока под рукой не оказалось, приготовим скрэмбл.

Взбиваем яйца, солим, выливаем на разогретую сковороду. Как только нижний слой чуть схватился, двигаем его лопаточкой. Делаем так несколько раз. Когда кажется, что блюдо сыровато и осталось еще немного, снимаем с плиты. Главное — не передержать. Получится воздушное блюдо, очень похожее на омлет, но без молока. К нему можно добавить свежие или тушеные овощи, малосоленую рыбу, тертый сыр твердых сортов.



## БУЛЬОН

ОБЕД

Мясо на кости (говядина) – 300 г. (или суповой набор), черенки зелени, морковь — 1 шт., кусочек корня сельдерея.

Заливаем мясо на косточке или костный набор водой и ставим на огонь. Когда бульон закипит, убавляем огонь, снимаем пену и варим его на медленном огне с открытой крышкой, желательно 3 часа. Бульон при этом не должен сильно кипеть, он должен чуть булькать. За полчаса до готовности солим, добавляем морковь, сельдерей и пучок зелени (перевязанный ниткой).

После того как бульон готов, достаем все лишнее. Теперь его можно процедить.

После остывания бульон разливаем по пластиковым стаканчикам и замораживаем.

Так вы обеспечите себе запас бульона на целую неделю.

Бульон можно употреблять как самостоятельное блюдо для быстрого утоления голода или как основу для быстрого приготовления супа. В кипящий бульон останется добавить овощи и сварить их. Если вы хотите уменьшить жирность, то после охлаждения легко сможете снять сверху лишний жир.



# СРК / РЕЦЕПТЫ

## КОТЛЕТЫ

## ОБЕД

Мясной фарш – 400 г., кабачок/цукини – 200 г., яйцо куриное – 1 шт., оливковое масло – 1 ст. л., соль, специи.

Натрем кабачок на мелкой терке. Помнем немного его руками, чтобы выделился сок. Яйцо взбьем в отдельной посуде вилкой до однородности или миксером/блендером на самой медленной скорости около минуты. Солим фарш, добавляем яйцо, специи, оливковое масло и тщательно перемешиваем.

Кабачки отжимаем и промакиваем бумажным полотенцем.

Это нужно, чтобы убрать лишнюю воду и чтобы наши котлеты не расползлись.

Снова все перемешиваем. Если получится, можно взбить вилкой. Убираем в холодильник на 20 минут. Смесь охладится и будет держать форму. Пока масса в холодильнике, разогреваем духовку до 180°С. Противень вынимаем сразу, чтобы он не нагрелся. Обмажем его маслом. Зачерпываем столовой ложкой котлетную массу с горкой и выкладываем на противень. Запекаем в духовке 40-50 минут.

На основе этих котлет можно приготовить отличный перекус и брать его с собой.

Достаточно добавить 100-200 г. отварного риса в фарш и получим сытные котлеты 2 в 1 – мясо и рис. Приноровившись их готовить, можно сделать большую партию для заморозки и здорового питания на всю неделю.

## КУРИЦА С ОВОЩАМИ

## УЖИН

Куриная грудка/куриный окорок, морковь – 2 шт., цукини/кабачки, картофель (если хорошо переносится).

Курицу обмазываем оливковым маслом со специями, кладем в середину.

Остальное нарезаем крупными кусками 3 на 3 см и раскладываем по краям.

Солим, посыпаем специями. На дно выливаем 100 мл воды. Ставим в разогретую до 170°С духовку и готовим около 40-50 минут.

Плюс запеченного мяса в том, что его удобно резать, хранить и брать с собой.



## БАНАНОВЫЙ ЩЕРБЕТ

## УЖИН

Банан – 2 шт., кокосовое молоко – 200 мл., сок лайма – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., какао – 1 ч. л.

Загружаем все в блендер и перемешиваем.

Раскладываем по креманкам и убираем в морозильник на 2 часа.

