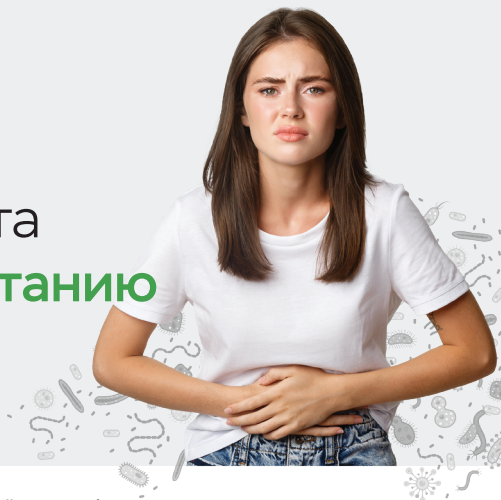


# Памятка для пациента

## Рекомендации по питанию при паразитозе



**Соблюдение диеты и режима питания способствует скорейшему излечению от гельминтов и ускорению процесса выздоровления. Основные принципы питания включают следующие пункты:**

- ☑ Питание должно быть сбалансированным, содержать необходимое количество белков, жиров и углеводов. Также необходимо придерживаться принципов раздельного питания.
- ☑ Не принимать пищу, богатую патогенной микрофлорой (сырые продукты животного происхождения, термически необработанные и плохо промытая пища).
- ☑ Важно поддержание слабощелочной среды в организме. Поэтому рекомендуется употреблять пищу, улучшающую кислотно-щелочной баланс (овощи, ягоды). Диета при чистке от паразитов направлена на ощелачивание! Очень эффективен бананово-лимонный коктейль. Есть больше кислых ягод (клюква, черника, брусника, морошка), которые создают в организме неблагоприятную среду для паразитов, кстати, клюквенный сок является эффективным природным средством от трихомонады.
- ☑ Рекомендуются продукты, усиливающие перистальтику кишечника — цельнозерновой хлеб, овощи, отруби и злаки, которые богаты растительной клетчаткой и препятствуют развитию запоров.
- ☑ Не переедать, нормализовать пищевой режим, пить больше кипяченой воды (не менее 2 л. в день). Это поможет быстрее выводить из организма продукты обмена паразитов и ускорит выздоровление.
- ☑ Не употреблять продукты, богатые углеводами, дрожжи (сладости, сдоба, выпечка), так как они являются благоприятной средой для размножения паразитов и различных грибков (даже сладкие фрукты лучше заменить на кислые). Если очень хочется сладкого, то можно добавлять в еду мед (1-2 чайные ложки в день).
- ☑ Избегать употребления рафинированных продуктов (сахар, белый рис, пшеничная мука).
- ☑ Исключить продукты с высоким содержанием красителей, стабилизаторов, аллергенов, синтетических добавок.
- ☑ Необходимо отказаться от фастфуда, жирной, жареной, копченой, консервированной пищи, крепких чая и кофе.
- ☑ Стараться употреблять только натуральные, незамороженные продукты, которые готовят на пару, варят или запекают.
- ☑ Ограничить употребление алкоголя, а лучше полностью отказаться от его приема.
- ☑ Есть больше зелени, пить натуральные фруктовые соки, морсы, компоты.

### Список запрещенных продуктов

- продукты, богатые сахаром: сладости, сдоба, выпечка (дрожжи);
- жирное мясо и морепродукты, жареное, копченое;
- этанолсодержащие напитки: водка, пиво, коньяк;
- кофе, газированные сладкие напитки;
- хлеб, макаронные изделия, пшеничная мука;
- изделия с консервантами, красителями, синтетическими добавками.

## Рекомендации по питанию при протозоозах

(заболевания, вызванные простейшими микроорганизмами (лямблиоз, токсоплазмоз и т. д.)\*)

### Исключить простые углеводы, а именно:

- сладкое (сахар, мед, шоколад, сладкую газировку, конфеты, кондитерские изделия);
- все мучное из белой муки (хлеб, батоны, пирожки, булки, печенье, пряники, пирожное, торты и т. д.);
- молоко в чистом виде, мороженое, сладкие молочные коктейли, сливки жирные;
- сладкие фрукты (бананы, персики, виноград, дыня, изюм, инжир)
- каша манная
- бобовые, горох
- хрен, редька, редис, репа, шпинат
- алкоголь
- острые приправы (черный перец, чеснок, лук) и соусы, майонез, кетчуп
- соленое, копченое, жирное, маринованное
- жидкие соки, квас, газировка

### Ограничить:

- колбаса, сосиски, паштеты
- макароны — 1 раз в неделю
- картофель — 1 раз в неделю

### Предпочтительно:

- овощи (капуста, морковь, огурцы, помидоры, свекла)
- фрукты (киви, апельсины, грейпфруты, лимон, кислые яблоки)
- ягоды чем кислее, тем лучше (брусника, клюква, красная смородина, вишня)
- запеченные яблоки
- квашеная капуста
- крупы (рис, греча, кукуруза), остальные крупы 1 раз в неделю
- кисломолочные продукты (кефир, своротка)
- несладкие йогурты — жирность невысокая
- нежирные сорта мяса и рыбы
- хлеб с отрубями
- нежирный сыр
- нежирный творог
- яйца

\*Составлено и рекомендовано Миляковой Ф. Р. — врач высшей категории, педиатр, инфекционист (гельминтолог).

**Важно!** Придерживаться диеты на весь период лечения до отрицательных контрольных анализов. Режим питания должен быть дробный — 3-5 раз в день небольшими порциями

При грудном вскармливании рекомендуется на время терапии перейти на адаптированные питательные смеси. Употреблять достаточное количество воды и полезных напитков (морсы, компоты, приготовленные из ягод и сухофруктов), можно отвар из трав ромашки, плодов шиповника.



## 9-ка СТОПразит®

ПОЛИЭкстракт 9-ти растений  
МОЩНЫЙ УДАР ПО ПАРАЗИТАМ

- Избавление от паразитов
- Нормализация пищеварения
- Выведение токсинов



Заказ по тел.: 8 (800) 222-05-28. Звонок по России бесплатный.

Произведено: ООО «Витаукт-пром», Россия.

385774, Республика Адыгея, Майкопский р-н, ст. Абадзехская, ул. Клубная, 59 а.

WWW.VITAUCT.RU