

## Продукты с низким содержанием клетчатки

В течение одной недели перед обследованием важно есть пищу с низким содержанием клетчатки, при употреблении которой через вашу прямую кишку будет проходить меньшее количество продуктов пищеварения.

Что вам следует есть	Чего вам следует избегать
<b>Хлеб, крупы, рис и макаронные изделия</b>	
Белый хлеб, булочки, сухое печенье, круассаны Тосты Мельба, вафли, гренки, блины, обычные и содовые крекеры Белый рис, лапша, макаронные изделия, макароны, очищенный картофель Манная или рисовая каша Хлопья: воздушный рис, рисовые хлопья, кукурузные хлопья, хлопья Special K	Хлеб и булочки с орехами, семечками или фруктами Цельнозерновой или ржаной хлеб, памперникель и кукурузный хлеб Неочищенный картофель, коричневый или дикий рис и греча
<b>Овощи</b>	
Тушеные и консервированные овощи без семечек Морковь, ростки спаржи, зеленая и восковая фасоль	Сырые или пареные овощи, листья салата, приправы к салату, салаты, овощи с семечками, квашеная капуста, тыква, горох, кукуруза, брокколи, брюссельская и обычная капуста, лук, цветная капуста, запеченные бобы
<b>Фрукты</b>	
Фруктовый сок без мякоти Консервированные фрукты (кроме ананасов) Арбуз, дыня и свежие бананы	Сливы и сливовый сок Сырые или сушеные фрукты Любые ягоды, фиги, инжир и изюм
<b>Молоко и молочные продукты</b>	
Молоко (обычное или со вкусовыми добавками) Йогурт, заварной крем, мороженое Сыр и творог	Йогурт с орехами или семечками
<b>Мясо, птица (курица, утка, индюшка), рыба, фасоль и яйца</b>	
Рубленая и жареная говядина, баранина, ветчина, телятина, свинина, рыба, птица, внутренности Яйца, арахисовая паста без орехов	Жесткое жилистое мясо с хрящами Фасоль, горох и чечевица Арахисовая паста с орехами
<b>Жиры, закуски, сладости, приправы и напитки</b>	
Маргарин, масло, растительное масло, майонез, сметана, соусы к салатам Сахар, прозрачное желе, мед и сироп Острые и сушеные приправы, мясной бульон и супы, приготовленные из разрешенных овощей Кофе, чай, газированные напитки Блины и печенье, претцели Студень, запеканка, заварной крем, мороженое, фруктовое мороженое, леденцы, карамель	Орехи, семечки и кокосы Джем, мармелад и варенье Соленые огурцы, оливки, соус релиш, хрен Все десерты с орехами, семечками, сухофруктами, кокосами или приготовленные из цельнозерновой муки или отрубей Сладости, приготовленные из орехов или семечек Воздушная кукуруза (попкорн)