

СТОЛ №4

Блюда при заболевании кишечника

с рекомендациями специалиста

меню на 4 недели
таблица «можно/нельзя»
БЖУ в каждом рецепте



190
РЕЦЕПТОВ



Диетические столы. Здоровое
меню по рекомендациям врачей

Стол № 4. Блюда при заболевании кишечника

«ЭКСМО»

2026

УДК 641.56
ББК 36.996

Стол № 4. Блюда при заболевании кишечника / «Эксмо»,
2026 — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям
врачей)

ISBN 978-5-04-254806-2

Диетическое питание – не значит «нельзя». Напротив, «можно» и «нужно», главное – знать, что и как приготовить. Эта книга поможет сделать щадящий рацион разнообразным и не только полезным, но и вкусным. Вместо приевшегося меню из риса и сухарей – самые разные супы, каши, блюда из рыбы и нежирного мяса и другие варианты на каждый день. Больше не нужно ломать голову над тем, что же приготовить на завтрак, обед и ужин.

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-04-254806-2

, 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 4»	7
Как устроена система «Стола № 4»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Стол № 4. Блюда при заболевании кишечника

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Предисловие

«Стол № 4» – лечебная диета, которую назначают в острый период и при обострении заболеваний кишечника, сопровождающихся выраженной диареей. Ее задача – снизить нагрузку на пищеварительную систему, уменьшить воспаление и ограничить процессы брожения и гниения.

Эту диету применяют при инфекционных и воспалительных поражениях кишечника, энтеритах, колитах, энтероколитах, а также при обострении хронических кишечных болезней. Колит представляет собой воспаление толстой кишки, а энтероколит – воспаление тонкой и толстой кишки одновременно. В обоих случаях питание строят по принципу максимального щажения кишечника.

Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 4»

Как устроена система «Стола № 4»

«Стол № 4» включает несколько вариантов, которые различаются по степени строгости и соответствуют разным этапам заболевания. Вариант 4а используют при выраженных бродильных процессах и более строгом ограничении углеводов. Вариант 4б назначают в период затухающего обострения, когда рацион начинают постепенно расширять. Вариант 4в применяют на стадии выздоровления, при переходе к более полноценному питанию.

Основные принципы

Питание по «Столу № 4» направлено на уменьшение механического, химического и термического раздражения слизистой оболочки кишечника. Из рациона исключают продукты и блюда, которые усиливают секрецию пищеварительных желез, стимулируют желчеотделение, вызывают брожение, плохо перевариваются и ухудшают течение заболевания.

Пищу готовят на пару или путем варки. Жарение исключается. Блюда подают в жидком, полужидком, мягком или протертом виде. Питание должно быть дробным, небольшими порциями, обычно 5–6 раз в день. Перед употреблением дайте блюду немного остыть. Следите за тем, чтобы еда была теплой (не холодной и не горячей) – это снижает раздражение слизистой оболочки кишечника.

В рацион включают пищу, которая легче переваривается и меньше раздражает слизистую оболочку кишечника. Разрешаются подсушенный пшеничный хлеб и сухари, слизистые и протертые супы на слабом нежирном бульоне, каши на воде из риса, овсяной, гречневой или манной крупы. Допускаются нежирное мясо и рыба в отварном или паровом виде, паровые котлеты, кнели, фрикадельки и суфле. Из молочных продуктов используют свежий протертый нежирный творог. Яйца подают всмятку или в виде парового омлета. Из сладких блюд подходят кисели и желе, из напитков – некрепкий чай, отвар шиповника или ягодные отвары.

Исключают свежий хлеб, сдобную выпечку, жирное мясо и рыбу, копчености, колбасы, консервы, цельное молоко, жирные молочные продукты, сырые овощи и фрукты с грубой клетчаткой, бобовые, грибы, перловую и пшеничную крупу. Не используют также острые соусы, специи, маринады, газированные напитки, квас и алкоголь. Жареные блюда не допускаются.

Разрешенные и запрещенные продукты и блюда

ГРУППА ПРОДУКТОВ	РАЗРЕШЕНЫ	ЗАПРЕЩЕНЫ	РАЗЛИЧИЯ 4А, 4Б, 4В
Хлеб и выпечка	Подсушенный пшеничный хлеб, сухари из белого хлеба	Свежий хлеб, сдоба, ржаной хлеб, грубая выпечка	При 4а хлеб и другие углеводные продукты ограничивают строже. При 4б рацион расширяют, но хлеб остается щадящим. При 4в питание постепенно приближается к обычному.

Супы	Слизистые и протертые супы на слабом нежирном бульоне, супы с хорошо разваренными крупами	Крепкие и жирные бульоны, грубые и наваристые супы	При 4б допустимы более разнообразные супы на некрепких бульонах. При 4в выбор становится шире, но раздражающие и слишком наваристые блюда по-прежнему исключают.
Крупы и каши	Протертые каши на воде из риса, овсяной, гречневой, манной крупы	Пшеничная, перловая крупа, бобовые, грубые каши	При 4а каши ограничивают особенно резко, поскольку уменьшают долю углеводов. При 4б и 4в ассортимент круп постепенно расширяют с учетом переносимости.
Мясо и птица	Нежирные сорта мяса и птицы в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделек, суфле	Жирное мясо, мясо куском, колбасы, консервы	При 4а долю белка увеличивают за счет мясных блюд и протертого творога. При 4б и 4в форма подачи становится менее строгой.
Рыба	Нежирная рыба в отварном или паровом виде	Жирная рыба, соленая рыба, икра, консервы	При 4б и особенно 4в рацион расширяют, но жирные, соленые и резко раздражающие рыбные продукты по-прежнему исключают.
Молочные продукты	Свежий протертый творог	Цельное молоко	При 4а творог особенно важен как белковый продукт. При 4б и 4в набор допустимых блюд постепенно расширяют.
Яйца	Яйца всмятку, паровой омлет, яйца в блюдах	Жареные яйца	Во всех вариантах яйца сохраняются только при щадящей кулинарной обработке.
Овощи и зелень	В строгом варианте только в сильно щадящей форме, если они включаются в блюда	Свежие овощи, зелень	При базовом столе № 4 свежие овощи исключают. При 4б и 4в рацион расширяют постепенно, ориентируясь на переносимость.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда	Пюре из яблок без кожицы, кисели, желе	Сырые фрукты и ягоды, избыток сладостей	При 4а сахар и другие углеводные продукты ограничивают строже. При 4в набор сладких блюд и фруктов постепенно расширяют.
Напитки	Некрепкий черный или зеленый чай, отвар шиповника, некоторые ягодные отвары, соки, разведенные водой	Газированные напитки, алкоголь	Во всех вариантах сохраняется отказ от раздражающих напитков.
Соусы, специи, закуски	В базовом варианте почти не используются	Острые соусы, специи, большинство закусок	При 4б допускаются некоторые неострые соусы на некрепких бульонах. При 4в рацион становится свободнее, но без раздражающих продуктов.
Способ приготовления	Варка, приготовление на пару, протертые и теплые блюда	Жарение, грубая и раздражающая подача	Для 4б сохраняются вареные и паровые, преимущественно протертые блюда. Для 4в допускаются также запекание, варка и более щадящая, но уже не обязательно протертая подача.

Срок назначения

«Стол № 4» обычно применяют недолго, в период наиболее выраженных кишечных симптомов. По мере улучшения состояния рацион постепенно расширяют.

Важное замечание

Не каждый колит или энтероколит требует именно «Стола № 4». В современной практике лечебное питание подбирают с учетом диагноза, тяжести заболевания, фазы процесса и индивидуальной переносимости продуктов. Однако в классической системе лечебного питания этот вариант остается основным при заболеваниях кишечника, протекающих с диареей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.