



Колитът изисква внимателен прием на храни.

Забранени храни

- **пло̀ до̀ ве и зѐ лен̀ чу̀ ци, бѝ ли те су̀ ро̀ ви или сгот̀ вѐ ни; лѐ ща, боб;**
всич̀ ки пър̀ жѐ ни или гот̀ вѐ ни маз̀ нѝ ни, и да се за̀ до̀ во̀ лѝ те с мал̀ ко
су̀ ров зех̀ тин или олио и мал̀ ко мас̀ ло;
- **всич̀ ки сѝ рѐ на, млѐ ка, до̀ ри и кѝ сѐ ло мля̀ ко, яй̀ ца, кай̀ ма, аг̀ неш̀ ко и**
ов̀ че мѐ со, тлъ̀с̀ ти и жѝ ла̀ ви мѐ са, всич̀ ки вѝ до̀ ве тес̀ тѐ ни из̀ дѐ лия
ос̀ вен прѐ пѐ чен хляб, всич̀ ки под̀ п̀ рав̀ ки, вклю̀ чѝ тел̀ но и оцет на
таб̀ лет̀ ки;
- **чай, ка̀ фе, га̀ зѝ ра̀ ни на̀ пит̀ ки, ал̀ ко̀ хол.**

По врѐ ме на крѝ за яж̀ те след̀ нѝ те хра̀ ни:

- ва-рен ориз, грис, ма-ка-ро-ни, дет-с-ки зър-не-ни ка-ши; шун-ка, бя-ло пи-леш-ко ме-со, крех-ка пос-т-на пър-жо-ла, ва-ре-на или пе-че-на пос-т-на ри-ба без под-п-рав-ки, пре-пе-чен хляб, мал-ко шо-ко-лад и кон-фи-тю-р без пло-да, пре-сен зе-лен-чу-ков бул-ьон без зе-лен-чу-ци-те.

То-зи ре-жим е дос-та-тъ-чен, за да спре кри-за-та, ка-то по прин-цип не тряб-ва да се при-ла-га по-ве-че от 3-4 дни.

Меж-ду кри-зи-те (а и за да ги предотврати-те)

из̀ бяг̀ вай̀ те

- твър-ди, ци-пес-ти и влак-нес-ти зе-лен-чу-ци, зе-ле, пло-до-ве със сем-ки, недоб-ре уз-ре-ли пло-до-ве, пор-то-ка-ли и дру-ги цит-ру-си, тур-шии, ки-се-ло зе-ле и дру-ги фер-мен-ти-ра-ли хра-ни, маз-ни и жи-ла-ви ме-са, пър-же-ни и сил-но пре-пе-че-ни хра-ни, сил-ни под-п-рав-ки и оцет, ко-зу-нак, то-пъл хляб, рох-ки яй-ца, га-зи-ра-ни

на-пит-ки и ал-ко-хол, боб, ле-ща.

Ве-ро-ят-но сте за-бе-ля-за-ли, че има-те не-по-но-си-мост към оп-ре-де-ле-ни хра-ни, ко-и-то про-во-ки-рат ос-т-ри ко-лит-ни кри-зи. Из-бяг-вай-те ги.