

Основные принципы здорового питания для больных туберкулезом

- ✓ Питание должно быть сбалансированным и разнообразным: не менее 5 раз в день с промежутками в принятии пищи около 3-4 часов, без перекусов



- ✓ Необходимо обеспечить в питании повышенное количество белка, не менее половины которого должен быть животного происхождения



- ✓ Овощи и фрукты в рационе должны составлять не менее 500 граммов в день



Ограничить:

- ✓ употребление жирной пищи (фастфуд, трансжиры)
- ✓ употребление поваренной соли — не более 5 граммов в день
- ✓ употребление простых углеводов и добавленного сахара (сладкие газированные напитки, конфеты, пирожные, торты, белый хлеб)
- ✓ употребление продуктов, изготовленных на пищевых производствах промышленным способом (консервы, копчености, колбасные изделия)
- ✓ острую и жареную пищу, трудноперевариваемые продукты (предпочтительные способы приготовления пищи — варка и тушение)
- ✓ вредные привычки (желателен отказ от употребления алкоголя и табака)

