**Диета при запорах у детей**

1. Необходимо исключить из рациона ребенка продукты, обладающие вяжущими свойствами, а также продукты, вызывающие замедление перистальтики: бульоны, супы-пюре, полужидкие каши - рисовая и манная, кисели, крепкий чай, шоколад и продукты, содержащие какао. Сдоба, свежий хлеб и другие продукты, содержащие тесто из белой пшеничной муки (пельмени, вареники, дрожжевые пироги), обладают «запорным» действием, их желательно исключить из рациона ребенка или хотя бы ограничить. Не рекомендуются газообразующие и крепящие овощи и фрукты: свежая и квашеная белокочанная капуста, баклажаны, свежие яблоки, виноград, сладкие фрукты, черника, брусника, кизил.

2. Необходимо увеличить количество балластных веществ (разбухающих в кишечнике и увеличивающих объем кала), а также продуктов, содержащих витамины и калий, усиливающих перистальтику. Такое сочетание присутствует в овощах и фруктах: свежие овощи - свекла, огурцы, морковь, тыква, кабачки, шпинат, рябина, цветная капуста, брокколи, зелень и фрукты - банан, инжир, чернослив, печеные яблоки. Балластными веществами считаются клетчатка, морские водоросли, пектин, целлюлоза, а калия и необходимых организму витаминов много в сухофруктах и орехах. Балластная растительная клетчатка в большом количестве содержится в отрубях и хлебе грубого помола (отрубной, зерновой, бородинский, 3 дневной свежести). Отруби дают детям до 3-10 столовых ложек в день, добавляя в суп, сок, кашу, йогурт, кефир. Морскую капусту можно употреблять в виде готовых салатов, также морские водоросли входят в состав различных биологически активных добавок (кламина, спирулины, ламинарии).

Очень полезны каши, особенно гречневая, овсяная, из дробленой пшеницы и неочищенного риса.

Из молочных продуктов предпочтительны свежие кисломолочные, содержащие биокультуры (Бифидок, Биокефир, Наринэ, Активия, Иммунеле), однодневный кефир, ряженка, простокваша.

3. Количество жидкости, которую получает ребенок, необходимо увеличить, лучше за счет минеральной воды, соков с мякотью, компота из сухофруктов, травяного чая. Желательно с утра выпивать натощак 1 /2-1 стакан сырой воды (предварительно профильтровать!), свежие соки - абрикосовый, яблочный, свекольный, сливовый.

4. Грудным детям на искусственном вскармливании показаны Кисломолочные смеси, которые должны составлять не менее половины объема суточного рациона ребенка: «Агуша 1», «Лактофидус», «NAN-кисломолочный», «Биолакт» (с 7-8 месяцев). Также существуют специальные лечебные смеси для детей, страдающих запорами и срыгиваниями. Они содержат камедь рожкового дерева («Фрисовом», «Нутрилон антирефлюкс») или лактулозу («Семпер бифидус»). Маме, кормящей ребенка грудным молоком, необходимо увеличить в своем рационе количество овощей, фруктов, свежих кисломолочных продуктов. Введение прикормов малышу с запором целесообразно начинать с овощного пюре (кабачок, тыква, морковь, капуста, свекла). Во фруктовое пюре можно добавлять чернослив или курагу, давать ребенку пить вместо воды компот из чернослива.