



СТОЛ №4

Блюда при заболевании кишечника

с рекомендациями специалиста

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С81

Серийное оформление *Н. Никоновой*

С81 **Стол №4.** Блюда при заболевании кишечника. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : ил. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-243913-1

Диета № 4 была исторически разработана для людей, страдающих острыми хроническими заболеваниями кишечника, когда особенно важно снизить нагрузку на ЖКТ.

В книге собраны блюда, основанные на принципах лечебного стола № 4: мягкая термическая обработка, ограничение грубой клетчатки, жирной, острой и раздражающей пищи, умеренное содержание углеводов и достаточное количество белка. Простые супы, каши, блюда из мяса и рыбы, нежные запеканки и другие варианты помогут сделать ограниченный рацион более разнообразным. Понятные рецепты из доступных продуктов позволят составить полноценное меню и превратить лечебное питание из вынужденной меры в комфортную часть повседневной жизни.

**УДК 641.56
ББК 36.996**

ISBN 978-5-04-243913-1

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 4» .	5
Как устроена система «Стола № 4»	6
Основные принципы	6
Срок назначения	9
Как пользоваться	10
Часть 2. Рецепты	11
Первые блюда	12
Вторые блюда из мяса и птицы	30
Вторые блюда из рыбы	64
Блюда из яиц.	88
Блюда из круп и макаронных изделий	97
Блюда из творога	114
Овощные блюда и гарниры	127
Фруктовые и сладкие блюда.	132
Напитки	136
Соусы	141
Часть 3. Примерное меню	145
Меню «Стола № 4» (6 приемов пищи в день) на неделю .	146
Меню строгого «Стола № 4» (6 приемов пищи в день) на неделю.	149
Меню «Стола № 4б» (6 приемов пищи в день) на неделю .	151
Меню «Стола № 4в» (6 приемов пищи в день) на неделю. .	153
Приложение	156
Таблица средних показателей КБЖУ продуктов.	156
Алфавитный указатель	158

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.

Разрешенные и запрещенные продукты и блюда

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.

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.

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

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.

Как устроена система «Стола № 4»

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.

«Стол № 4» — временный лечебный режим питания, а не универсальный рацион. Для него важны не только перечни продуктов, но и способ приготовления, степень измельчения пищи и постепенность расширения рациона. Самый строгий вариант не рассчитан на длительное применение. Переход от 4а к 4б и 4в отражает восстановление состояния и требует учета переносимости пищи и клинической картины.

Как пользоваться

Диета «Стол № 4» строится на трех последовательных этапах, каждый из которых соответствует определенной фазе заболевания. В острой стадии применяется строгий вариант диеты. На этапе улучшения состояния (расширенный рацион) в меню добавляются блюда из списка 4б. В период восстановления допустимы все рецепты, соответствующие принципам диеты. Такое поэтапное расширение рациона позволяет подбирать питание, максимально соответствующее текущей стадии выздоровления.



Часть 2 РЕЦЕПТЫ

Первые блюда

Для строгого «Стола № 4»

РИСОВЫЙ СУП

Ингредиенты на 3 порции:

Рис круглозерный — 45 г

Соль — 0,5 г или без соли

Вода — 900 мл

В 100 г блюда:

Калорийность — 22 ккал

Жиры — 0,1 г

Белки — 0,8 г

Углеводы — 4,5 г

Приготовление

1. Рис тщательно промойте в теплой воде.
2. Влейте воду в кастрюлю и доведите до кипения.
3. Сыпьте рис в кипящую воду и варите на слабом огне 35–40 минут, пока крупа хорошо не разварится.
4. Протрите разваренный рис через частое сито вместе с частью отвара до однородной полужидкой массы.
5. Верните полученную массу в кастрюлю, добавьте оставшийся отвар и доведите до слабого кипения.
6. При необходимости добавьте немного соли.

ОВСЯНЫЙ СУП

Ингредиенты на 3 порции:

Овсяные хлопья — 45 г

Соль — 0,5 г или без соли

Вода — 900 мл

В 100 г блюда:

Калорийность — 23 ккал

Жиры — 0,2 г

Белки — 0,7 г

Углеводы — 4,4 г

Приготовление

1. Овсяные хлопья тщательно промойте в теплой воде.
2. Влейте воду в кастрюлю и доведите до кипения.
3. Всыпьте овсяные хлопья в кипящую воду и варите на слабом огне 25–30 минут, пока они не станут мягкими.
4. Протрите суп через сито или измельчите с помощью погружного блендера до консистенции пюре.
5. Подавайте суп теплым, при необходимости добавьте соль.

МАННЫЙ СУП

Ингредиенты на 3 порции:

Манная крупа — 30 г

Соль — 0,5 г или без соли

Вода — 900 мл

В 100 г блюда:

Калорийность — 27 ккал

Жиры — 0,1 г

Белки — 0,5 г

Углеводы — 5,5 г

Приготовление

1. Влейте воду в кастрюлю и доведите до кипения.
2. Постепенно всыпьте манную крупу в кипящую воду, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комки.
3. Варите на слабом огне 10–15 минут, постоянно помешивая.
4. Протрите суп через сито или измельчите с помощью блендера до однородной массы.
5. При необходимости добавьте немного соли.

РИСОВЫЙ СУП С БЕЛКОВЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Ингредиенты на 3 порции:

Рис круглозерный — 45 г

Белок яйца — 1 шт.

Вода — 900 мл

Соль — 0,5 г или без соли

В 100 г блюда:

Калорийность — 25 ккал

Жиры — 0,2 г

Белки — 1,0 г

Углеводы — 4,5 г

Приготовление

1. Рис тщательно промойте в теплой воде.
2. Влейте воду в кастрюлю и доведите до кипения.
3. Всыпьте рис в кипящую воду и варите на слабом огне 35–40 минут.
4. В то время как рис варится, взбейте белок яйца.
5. Когда рис станет мягким, аккуратно влейте взбитый белок в суп, помешивая, чтобы образовались белковые хлопья.
6. При необходимости добавьте соль.

ОВСЯНЫЙ СУП С КУРИНЫМИ КНЕЛЯМИ

Ингредиенты на 3 порции:

Овсяные хлопья — 40 г

Белок яйца — 1 шт.

Вода — 900 мл

Соль — 0,5 г или без соли

Куриное филе — 50 г

В 100 г блюда:

Калорийность — 30 ккал

Жиры — 1,2 г

Белки — 3,0 г

Углеводы — 3,0 г

Приготовление

1. Влейте воду в кастрюлю и доведите до кипения.
2. Сыпьте овсяные хлопья в кипящую воду и варите на слабом огне 25–30 минут.
3. В это время измельчите куриное филе в фарш, добавьте белок яйца и немного соли, сформируйте маленькие кнели.
4. Опустите кнели в кипящий суп и варите еще 10 минут, пока они не поднимутся на поверхность.

ЛЕГКИЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН С РИСОВЫМ ОТВАРОМ

Ингредиенты на 3 порции:

Мясо курицы или телятины

Рис — 30 г

(без жира) — 100 г

Соль — 0,5 г или без соли

Вода — 900 мл