

ЭНТЕРОСГЕЛЬ

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА



Энтеросгель® используют для лечения пищевых и алкогольных отравлений, вирусных и бактериальных диарей, аллергических заболеваний, интоксикаций при болезнях печени и почек (инструкция).

Как принимать Энтеросгель?

Энтеросгель® пасту принимают внутрь за 1-2 часа до или через 1-2 часа после еды или приёма других лекарств, запивая или смешивая с водой.



Возраст	Разовая доза	Суточная доза
Взрослые	1-1,5 столовые ложки (15-22,5 г) 3 раза в сутки	45 - 67,5 г 2 - 3 пакета
Дети с 5 до 14 лет	1 столовая ложка (15 г) 3 раза в сутки	45 г 2 пакета
Дети до 5 лет	0,5 столовой ложки (7,5 г) 3 раза в сутки	22,5 г 1 пакет
Грудные дети	0,5 чайной ложки (2,5 г) 6 раз в сутки	

Продолжительность лечения:

- при острых отравлениях 3-5 суток
 - при хронических интоксикациях и аллергических состояниях 2-3 недели
- Повторный курс по рекомендации врача.

Производитель: ООО «ТНК СИЛМА» 115573, г. Москва, Шипиловская улица, д. 50, к. 1, стр. 2
Тел./факс: +7(495) 646-14-33 info@enterosgel.ru www.enterosgel.ru Пер. № ЛП-Н (000036) - (РГ-РУ)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЕДЕ

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ
ОТ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Правильное питание— это не только популярный тренд. Здоровое сбалансированное питание способствует поддержанию нормального веса и хорошему самочувствию.

Современная энтеросорбция помогает в случае необходимости изменения нездорового пищевого поведения. Это работает и как профилактика и как метод лечения при различных заболеваниях.

Энтеросорбция - метод детоксикации, основанный на способности энтеросорбентов связывать и выводить из желудочно-кишечного тракта вредные для организма вещества в лечебных и профилактических целях.

Энтеросгель - современный энтеросорбент на основе органического кремния, который способствует выведению токсинов, аллергенов и патогенов из организма.

В данной брошюре мы собрали советы по правильному питанию.

www.enterosgel.ru

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, АЛЛЕРГИЯ,
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Как увеличить употребление фруктов и овощей?

Минимум 400 г фруктов и овощей в день могут уменьшить риск неинфекционных заболеваний.¹

- включать фрукты и овощи в каждый приём пищи;
- употреблять свежие фрукты и овощи, особенно в сезон в качестве закуски/перекуса.

ЖИРЫ

Как уменьшить потребление жиров, особенно насыщенных жиров и транс-жиров промышленного производства?

Уменьшение общего количества употребляемых жиров на >30% от общего рациона, позволяет предотвратить нездоровую прибавку в весе у взрослых.²

- готовить на пару или варить вместо жарки;
- заменять сливочное масло, сало и топленое масло на рапсовое, кукурузное или подсолнечное;
- употреблять в пищу нежирные молочные продукты и мясо;
- ограничивать потребление печёных и жареных продуктов, полуфабрикатов, пончиков, тортов, пирогов, печенья и т.п.



СОЛЬ

Как уменьшить потребление соли?

Много натрия потребляется с солью (в среднем 9–12 г соли в день). Это способствует повышению артериального давления, что, в свою очередь, усугубляет риск и сердечных заболеваний и инсульта.³ Большая часть соли поступает из обработанных пищевых продуктов (бекон, ветчина и салями; сыр)

- ограничивать количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (соевого соуса, рыбного соуса и бульонных кубиков) при приготовлении пищи;
- уменьшать потребление солёных закусок.

САХАР

Как уменьшить потребление сахара?

Как у взрослых, так и у детей потребление свободных сахаров должно быть снижено до менее чем 10% от общего рациона.⁴ Потребление свободных сахаров увеличивает риск развития кариеса. Свободные сахара влияют на кровяное давление и уровень липидов в сыворотке, а сокращение потребления их снижает риски сердечно-сосудистых заболеваний.⁵

- ограничить потребление продуктов питания и напитков, содержащих большое количество сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки.
- есть свежие фрукты и сырые овощи в качестве закусок вместо кондитерских изделий.

Если стоит цель сбросить вес, то можно попробовать временно заменить некоторые продукты на менее калорийные в привычных блюдах.

белый хлеб, сдобные булки →	цельнозерновой хлеб/хлебцы, хлеб с отрубями
макароны →	коричневый рис, кукуруза, ячмень, киноа, гречневая крупа
концентрированные пакетированные фруктовые соки, газированные напитки →	свежевыжатые фруктовые и овощные соки
очищенные, рафинированные каши или злаки →	мюсли, овёс, продукты с высоким процентом зерновых волокон
жареные овощи →	сырые/тушёные овощи
сухарики, картофельные чипсы →	овощные/фруктовые чипсы, натуральные орехи (без соли)
сыр →	фета или козий сыр
сладкие хлопья →	овсяная каша, можно добавить ягоды/сухофрукты
кондитерские изделия →	фрукты, ягоды, сухофрукты, батат (сладкий картофель)
майонез →	греческий йогурт, сметана 10-15%
кофе →	цикорий

Примечания:

1 Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.

2 Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.

3, 4, 5 Информация основана на данных Всемирной Организации Здравоохранения WHO FACT SHEET N°394 UPDATED AUGUST 2018.

