**Подготовка к ЭГДС в первой половине дня**

Процедуру рекомендуется выполнять в 1-ой половине дня (до 15.00), накануне рекомендуется последний приём пищи не позднее 18.00 в объёме лёгкого ужина

**Что можно есть при подготовке к гастроскопии:**

Рацион строго ограничивается за 1-2 дня до процедуры. Необходимо выбирать блюда, которые не раздражают желудочно-кишечный тракт:

* отварное нежирное мясо птицы (курица, индейка);
* легкие каши на воде (гречневая, овсяная);
* легкие супы;
* паровые овощи;
* картофельное пюре на воде;
* некрепкий чай, в том числе травяной.

**Что нельзя есть перед гастроскопией:**

В список запрещенных продуктов попадают все тяжелые и пряные блюда, а также продукты, содержащие трудноперевариваемые семена или вызывающие брожение в кишечнике:

* жирное мясо, птица, рыба;
* любая сдобная выпечка и хлеб; макароны;
* сладости, шоколад;
* цельное молоко и блюда на нем;
* сало;
* любые специи и соусы;
* спиртные напитки;
* капуста;
* бобовые;
* грибы;
* шоколад и другие сладости;
* газированные напитки;
* кофе;
* киви, клубника, малина, другие фрукты и ягоды с мелкими семечками.

**Подготовка к ЭГДС во второй половине дня**

Если процедура планируется на вторую половину дня, утром допускается легкий завтрак, состоящий из легкоусваиваемых продуктов без клетчатки. Оптимальным выбором будет йогурт или другой кисломолочный продукт без каких-либо добавок, некрепкий чай. Промежуток между завтраком и ФГДС должен составлять не менее 7-8 часов.