

## ЭЛИМИНАЦИОННАЯ ДИЕТА / ЭТАПЫ

2–3 недели

### ЭТАП ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРОДУКТОВ

Исключаются все потенциальные раздражители

**Глютен:** пшеница, рожь, ячмень, булгур, манка, кускус, хлеб, паста, мюсли, пиво, промышленные соусы.

**Продукты животного происхождения:** молоко и молочные продукты, морепродукты, яйца, говядина, свинина, баранина.

**Фрукты:** цитрусовые, сухофрукты, дыня, вишня, виноград.

**Напитки:** алкоголь, кофе, черный чай.

**Бобовые,** в том числе соя и продукты с ней.

**Орехи и семена.**

**Овощи:** помидоры, баклажаны, кукуруза, картофель.

**Сахар, мед и сиропы.**

Прошли ли неприятные симптомы?

**НЕТ**

→ Обратитесь к врачу

**ДА**

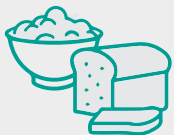
→ Продолжайте эксперимент

2–4 недели

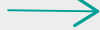
### ЭТАП ВОЗВРАЩЕНИЯ ПРОДУКТОВ

Возвращаются продукты или группы продуктов по очереди

→ Наблюдение за самочувствием **2–3 дня**



Глютеносодержащие крупы и продукты



Наблюдение  
2–3 дня



Молочные продукты



Наблюдение  
2–3 дня



и так далее

**ВСЕГО 4–6 недель**