

Стол №9

Особенности питания.

Питание согласно столу №9 – это рацион с ограничением, прежде всего, животных жиров и углеводов, при этом сохраняется физиологическая норма витаминов и минералов. Продукты и блюда, которые содержат много сахара, например, варенье или кондитерские изделия, исключаются полностью. Сахар по возможности заменяют ксилитом, сорбитом, аспартамом. Пищу рекомендуют принимать пять-шесть раз в день. Есть нужно в одно и то же время, равномерно распределяя приёмы пищи. Пропускать завтрак, обед или ужин нельзя. Если человек делает инъекции инсулина, а время приёма пищи откладывается больше чем на 1 час, то необходимо перекусить. Это может быть какой-нибудь фрукт, стакан сока, кусок хлеба. Пища обязательно должна быть богатой клетчаткой и в рационе должны присутствовать овощи. Нужно пить достаточно количество жидкости.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 100 г, жиры – 70-80 г (из них 25 г растительные), углеводы – 300 г преимущественно за счёт сложных, простые углеводы исключают или резко ограничивают. Содержание соли – 3,7 г, свободной жидкости – 1,5 л.

Калорийность диеты – 2700-3000 ккал.

Таблица продуктов

Разрешённые продукты

Запрещённые продукты

Хлеб и хлебные изделия

Хлеб лучше всего из пшеничных отрубей
не более 300 г в день.

Изделия из сдобного и
слоёного теста



Молоко и молочные продукты

Полужирный несолёный творог, нежирный сыр, ограниченно допускается сметана.

Солёные сыры, сладкие творожные сырки. Сливки.

Супы

Овощные или нежирные мясные супы, допускаются грибные бульоны с овощами.

Крепкие жирные бульоны, молочные супы с лапшой, с манной крупой и рисом.

Мясо и мясные блюда

Нежирные сорта мяса.

Жирные сорта мяса – утка, гусь, а также копчёности, большинство колбас, мясные консервы.

В очень ограниченном количестве допускается печень.

Рыба и рыбные блюда

Нежирные сорта рыбы, отварная, запечённая, иногда жареная. Также ограниченно допустимы рыбные консервы в собственном соку и томате.

Жирные сорта рыбы, а также соленая рыба. Рыбные консервы в масле. Икра.

Крупы и макаронные изделия

Гречневая, ячневая, пшеничная, перловая,
овсяная крупа.

Рис, манная крупа и макаронные
изделия.

Овощи

Овощи, которые разрешает диета, должны
содержать менее 5% углеводов. Это капуста,
кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны.

Солёные и маринованные овощи.

Яйца и блюда из яиц

Белковые омлеты или яйца всмятку не больше
1 шт. в день.

При употреблении яиц необходимо
ограничивать желтки.

Жиры

Сливочное несолёное масло, также топлёное
масло и растительное в составе различных блюд.

Мясные и кулинарные жиры.

Соусы и пряности

Жирные. Острые и солёные соусы,
в том числе майонез.

Ягоды и фрукты

Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких
сортов в любом виде.

Виноград, изюм, бананы. Инжир, финики.

Сладости

Мёд.

Сахар, варенье, конфеты, мороженое.

Напитки

Чай, кофе с молоком, овощные соки,
отвар шиповника, минеральные воды.

Виноградный и другие сладкие соки
лимонады на сахаре.