

Диета №9: лечебное питание при сахарном диабете

Мамадов Р.С.
391мс

Показания для назначения диеты:

- сахарный диабет легкой и средней тяжести; больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20-30 ЕД);
- для установления устойчивости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

Диета №9: лечебное питание при сахарном диабете

- Лечебную диету № 9 назначают при сахарном диабете легкой и средней тяжести. Предпочтение в питании отдается овощам, фруктам, нежирной рыбе и морепродуктам, крупам из цельного зерна, хлебу из муки грубого помола. Сахар и сладости исключаются, для сладких блюд и напитков используют заменители сахара — ксилит и сорбит. Также следует ограничить и употребление соли. Блюда следует варить и запекать, реже — жарить и тушить

Диета №9

- **Химический состав диеты:**
белки — 80-90 г (55 % животные),
жиры — 70-80 г (30 % растительные),
углеводы — 300-350 г,
поваренная соль — 12 г,
свободная жидкость — 1,5 л.
- Суточный калораж диеты — 2200-2400 ккал.
Режим питания: 5-6 раз в день с
равномерным распределением углеводов.

Можно

- **Хлеб и мучные изделия** — в среднем 300 г в день
 - ржаной;
 - белково-отрубяной;
 - белково-пшеничный;
 - пшеничный из муки 2-го сорта хлеб;
 - несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.
- **Супы**
 - из разных овощей;
 - щи;
 - борщ, свекольник;
 - окрошка мясная и овощная;
 - слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами.

Можно

- **Мясо и птица** — в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленные и куском
 - нежирные говядина, телятина;
 - обрезная и мясная свинина;
 - баранина;
 - кролик;
 - куры, индейка.
 - колбаса диабетическая, диетическая;
 - язык отварной.
 - печень — ограниченно.
- **Рыба** — отварная, запеченная, иногда жареная
 - нежирные виды;
 - рыбные консервы в собственном соку и томате.

Можно

- **Молочные продукты**
 - молоко и кисломолочные напитки;
 - творог полужирный и не жирный и блюда из него;
 - сметана — ограниченно;
 - несоленый, нежирный сыр.
- **Яйца** — до 1,5 штуки в день
 - всмятку, вкрутую, белковые омлеты;
 - желтки — ограниченно.
- **Крупы** — ограниченно в пределах норм углеводов
 - каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной крупы;
 - бобовые.

Можно

- **Овощи** — сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже — жареные
 - предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны);
 - картофель с учетом нормы углеводов;
 - морковь, свекла, зеленый горошек с учетом нормы углеводов.
- **Закуски**
 - винегреты;
 - салаты из свежих овощей;
 - икра овощная, кабачковая;
 - вымоченная сельдь;
 - мясо, нежирный говяжий студень;
 - рыба заливная, салаты из морепродуктов;
 - сыр несоленый.

Можно

- **Напитки**

- чай;
- кофе с молоком;
- соки из овощей, малосладких фруктов и ягод;
- отвар шиповника.

- **Плоды, сладкие блюда, сладости**

- свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде;
- желе, муссы;
- компоты;
- конфеты на заменителях сахара;
- ограниченно — мед.

- **Жиры**

- несоленое сливочное и топленое масло;
- растительные масла — в блюда.

Нельзя

- • изделия из сдобного и слоеного теста;
- • крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом;
- • жирные сорта мяса, утку, гуся, копчености, копченые колбасы, мясные консервы;
- • жирные виды и сорта рыб, соленую, консервы в масле, икру;
- • соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки;
- • рис, манную крупу и макаронные изделия;
- • соленые и маринованные овощи;
- • виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое;
- • жирные, острые и соленые соусы;
- • виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре;
- • мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 9

- **1-й завтрак:** *творог нежирный с молоком, каша гречневая, чай.*
- **2-й завтрак:** *отвар пшеничных отрубей.*
- **Обед:** *щи вегетарианские из свежей капусты с растительным маслом, мясо отварное с молочным соусом, фруктовое желе.*
- **Полдник:** *яблоки.*
- **Ужин:** *шницель капустный, рыба отварная, запеченная в молочном соусе, чай.*
- **На ночь:** *кефир.*

Диета №9: лечебное питание при сахарном диабете

Мамадов Р.С
391мс