

Диета при сахарном диабете (ДИЕТА № 9)

Режим питания: Прием пищи 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Продукты	Рекомендуется	Исключить
Хлеб и мучные изделия	Ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.	изделия из сдобного и слоеного теста;
Закуски	Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый;	
Овощи и грибы	Картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5 % углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже - жареные.	соленые и маринованные
Крупы	Ограниченно в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшениной, перловой, овсяной крупы; бобовые.	или резко ограничивают рис, манную крупу и макаронные изделия
Супы	Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.	крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой;
Мясо и птица	Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная, свинина, баранина, кролик, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Сосиски русские, колбаса диетическая. Язык отварной. Печень - ограниченно.	жирные сорта, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы
Рыба	Нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная. Рыбные консервы в собственном соку и томате.	жирные виды и сорта рыб, соленую, консервы в масле, икру
Молочные продукты	Молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана - ограниченно. Несоленый, нежирный сыр.	соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки;
Яйца	До 1-1,5 в день, всмятку, белковые омлеты.	желтки;
Жиры	Несоленое сливочное и топленое масла. Растительные масла - в блюда.	мясные и кулинарные жиры

Плоды, сладкие блюда, сладости	Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине; ограниченно - мед.	виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое
Соусы и пряности	Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный. Перец, хрен, горчица - ограниченно.	жирные, острые и соленые соусы;
Напитки	Чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.	виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре;