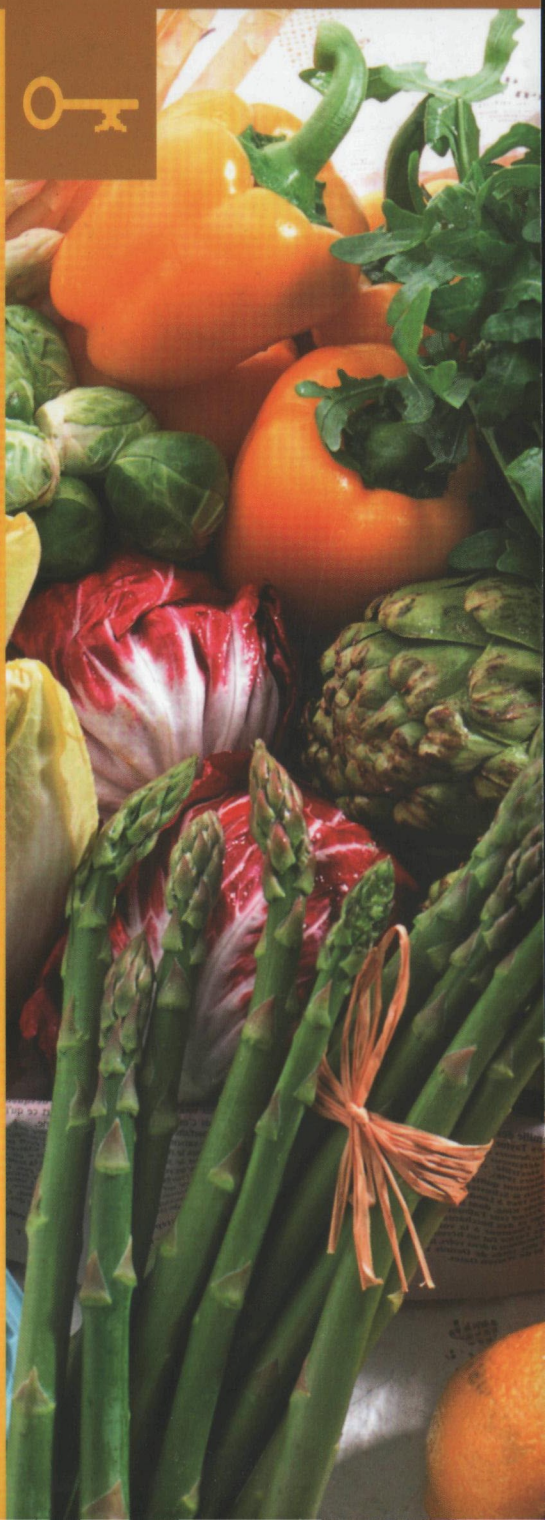


Диетические рекомендации
разработаны
Васюковой
Ольгой Владимировной,
к. м. н., старшим научным
сотрудником ФГУ ЭНЦ

**Диетические
рекомендации
при ожирении
и сахарном
диабете 2 типа**



**БЕРЛИН-ХЕМИ
МЕНАРИНИ**



Здравствуйте!

Если у Вас есть избыточная масса тела, ожирение, если Вы столкнулись с диагнозом «сахарный диабет 2 типа», знайте: Вы не одиноки – всегда есть человек, готовый Вам помочь.

И самый Главный Ваш Помощник – это не доктор в белом халате, не коллега по работе, не старый друг, и не сосед по квартире (даче, гаражу), и даже не близкий-дальний родственник, это Вы сами!



Если Вы решили стать красивым, стройным, мудрым, грамотным человеком, изменить что-то в себе, начать вести другой образ жизни, который позволит Вам быть более активным, – нужно запомнить несколько простых правил:

Основная цель лечения при сахарном диабете и ожирении – нормализация обменных процессов.

Диета – это не значит голод, наоборот, чтобы уменьшить свой вес, нужно есть 5 раз в день.

Диетический режим – основной путь лечения ожирения и сахарного диабета 2 типа.

Правильное питание – важная составляющая здоровья.



Что такое избыточная масса тела и ожирение?

Каждый человек имеет свой индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес в килограммах}}{(\text{Рост в метрах})^2}$$

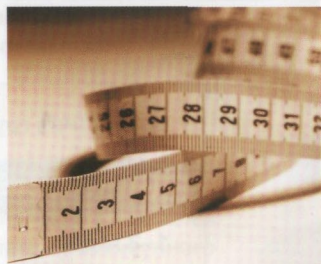
Дефицит массы тела	< 18,5
Нормальная масса тела	18,5–24,9
Избыточная масса тела	25–29,9
Ожирение	30–39,9
Морбидное (выраженное) ожирение..	≥ 40

(Для определения Вашего ИМТ воспользуйтесь таблицей на с. 26)

Еще один важный показатель – величина окружности талии.

В норме она не должна превышать 94 см у мужчин и 80 см у женщин. Если Ваша окружность талии превышает эти цифры, у Вас – абдоминальный тип ожирения, т. е. жир откладывается преимущественно вокруг внутренних органов – печени, поджелудочной железы, сердца, нарушая их работу. Именно такой тип ожирения наиболее опасен для развития сахарного диабета, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, инфаркта миокарда.

Обязательно измерьте Вашу талию и запишите значения. Скоро они начнут уменьшаться!



Почему развивается ожирение?

Самая частая причина избыточной массы тела и ожирения – нарушение равновесия между тем, что и сколько мы едим, и тем, как много и регулярно двигаемся.



Что мы едим?

Продукты питания являются источником белков, жиров, углеводов, а также витаминов и микроэлементов. Чтобы пища, которую Вы принимаете, была полезной, в ней должно быть ежедневно:

Белков – 15%
от суточного рациона

Жиров – не более 30%
от суточного рациона

Углеводов – 55%
от суточного рациона



Что такое калория?

Пища, которую мы съедаем, в нашем организме преобразуется в энергию. Единицей энергии является калория (ккал) или джоуль (кДж):

$$1 \text{ ккал} = 4,17 \text{ кДж}$$

При расщеплении белков, жиров и углеводов образуется разное количество энергии:

	ккал/г	кДж/г
Белки	4	17
Углеводы	4	17
Жиры	9	37
Алкоголь	7	29

Количество энергии, необходимой каждому человеку, зависит от роста, веса, возраста, пола и физической активности в течение дня

Возрастная группа	Суточная потребность в энергии (ккал/сутки)	
	мужчины	женщины
Дети и подростки		
1–3 года	1300	1300
4–6 лет	1800	1800
7–9 лет	2000	2000
10–12 лет	2250	2150
13–14 лет	2500	2300
15–18 лет	3000	2400
Взрослые		
19–24 года	2600	2200
25–50 лет	2400	2000
51–64 года	2200	1800
старше 64 лет	1900	1700
Беременные женщины		+300
Кормящие женщины		+650

Так, например, для взрослого человека с нормальной массой тела (**ИМТ = 18,5–24,9 кг/м²**) и средней физической активностью в течение дня (работа в офисе) нужно около 30 ккал/кг массы тела в сутки.

При дефиците массы тела (**ИМТ менее 18,5 кг/м²**) суточный калораж может быть увеличен до 35–40 ккал/кг.

Если же имеется избыточная масса тела (ИМТ = 25–29,9 кг/м²) или ожирение (ИМТ выше 30 кг/м²), то необходимо уменьшить количество потребляемых калорий до 15–20 ккал/кг веса в сутки.

Как правило, пациенты с сахарным диабетом 2 типа имеют избыточную массу тела и ожирение, которые и приводят к развитию заболевания, а также способствуют развитию осложнений.



Почему при ожирении сахарный диабет развивается чаще?

Различают сахарный диабет 1 и 2 типа. Сахарный диабет 1 типа чаще начинается в детском возрасте и связан с дефицитом инсулина в результате аутоиммунного поражения поджелудочной железы.

При сахарном диабете 2 типа уровень инсулина нормален или даже повышен, но вследствие наличия ожирения или избыточной массы тела чувствительность тканей и органов к инсулину снижена (это состояние называется инсулинорезистентностью). Для того чтобы преодолеть сниженную чувствительность к инсулину, поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулина в несколько раз больше. В течение ряда лет (а иногда и десятков лет) нормальный уровень сахара крови достигается за счет повышенной продукции инсулина. Дополнительно для лечения диабета в этот период врач назначает таблетированные препараты, которые улучшают чувствительность тканей к инсулину или повышают выработку инсулина поджелудочной железой. Но рано или поздно компенсаторные возможности поджелудочной железы истощаются, и продукция инсулина снижается, что приводит к необходимости назначения экзогенного инсулина в виде инъекций.

Поэтому рациональное питание является основой борьбы с лишним весом и лечения сахарного диабета 2 типа.

Снижение веса даже на 5–10% от исходного приводит к улучшению показателей уровня глюкозы крови, уменьшению содержания «вредных жиров» – холестерина и триглицеридов, нормализует артериальное давление и тем самым уменьшает риск тромбообразования и сердечно-сосудистых осложнений – инфаркта миокарда, инсульта.



Очень важно понимать, что простое соблюдение диеты, а также, при необходимости, прием специальных препаратов под контролем врача не просто снижает уровень сахара, но и в конечном итоге увеличивает продолжительность жизни, позволяет вести активный образ жизни!

Кроме этого, само по себе соблюдение диеты и своевременное снижение веса может позволить надолго «излечиться» от сахарного диабета 2 типа – достигнуть нормального уровня сахара и липидов в крови и даже отказаться от таблетированных препаратов или от необходимости выполнения многократных инъекций инсулина.

Умеренное, постепенное снижение веса (500 г в неделю) на фоне соблюдения гипокалорийной диеты – второй шаг на пути к красоте и здоровью. (Третий – это движение, а первый – желание все это делать!)

С чего начать?

Итак, Вы измерили свой рост, вес, окружность талии и решили меняться. Запишите это!

Дневник питания

Дневник питания – это тетрадь (блокнот, файл в компьютере), где Вы записываете все то, что съели и выпили за день (в ложках, чашках, граммах). И там же отмечаете изменения Вашего веса и окружности талии. Зачем это нужно?

Во-первых, Вы и Ваш врач получаете подробную информацию о количестве и качестве Вашего питания. Очень часто, перекусывая на ходу, выпивая чашку чая с парой-тройкой шоколадных конфет или просто утоляя жажду сладкими газированными напитками, мы недооцениваем то количество энергии, которое получаем с пищей. Нам кажется, что мы едим мало, и даже постоянно испытываем чувство голода, но в то же время получаем много лишних калорий.

Во-вторых, в процессе снижения веса, подбора таблетированных препаратов, рекомендации по питанию могут меняться. Вам кажется, что Вы соблюдаете все правила, но все равно ничего не меняется. Дневник поможет разобраться, почему так происходит.

И главное – каждый человек уникален и индивидуален. Такого, как Вы, больше не существует. И это здорово! Дневник позволяет составить Ваше индивидуальное меню питания, то, которое будет подходить именно Вам!



Как и когда мы едим, или режим питания

Основное, что нужно помнить всегда: диета – это не голодание!

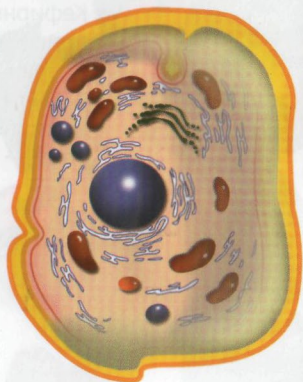
Даже если Вы приняли решение уменьшить вес сегодня и сейчас, неделя на одной воде с быстрым снижением веса в результате приведет к еще большему набору массы тела. Дело в том, что жировая клетка – это не просто «мешочек» с жиром, это маленькая лаборатория, в которой вырабатывается большое количество гормонов, контролирующих аппетит. И чтобы не вызывать нарушение работы этой лаборатории, снижение веса должно быть постепенным: 500–1000 г в неделю.

Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше.

От ужина Вы можете отказаться. Но завтракать просто обязаны!

Энергетическая ценность каждого приема пищи должна соответствовать предшествующим или последующим энергозатратам. Поэтому необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться прекращать прием пищи за 2–3 часа до сна. Исключите еду «на ходу» и «фаст фуд» – хот-доги, чипсы, бутерброды.

Итак, никакого голода, никаких «быстрых» (7–14-дневных) диет!



Что такое разгрузочные дни?

Разгрузочные дни – это дни, когда Вы употребляете однообразную пищу с общим суточным калоражем около 1000 ккал. Это не обязательное условие снижения веса. Если Вам комфортно, Вы ощущаете легкость в теле и бодрость духа на фоне разгрузочного дня, можно их использовать в Вашей программе контроля веса. Только не увлекайтесь!

Рекомендуемое число таких дней – не более 1-го в неделю.

Примеры разгрузочных дней:

- Кефирный: 1,5–2 литра нежирного кефира, разделенного на 5–6 приемов.
- Яблочный: 1,5–2 кг не очень сладких яблок (можно запеченных), разделенных на 5–6 приемов.
- Кефирно-яблочный: 1 литр нежирного кефира и 1 кг не очень сладких яблок – на 5–6 приемов.



Как готовим?

Исключите жарение как способ приготовления пищи!

Не просто не жарить на сливочном масле и маргарине или не использовать оставшееся масло для повторной жарки, а **не жарить вообще.**

Что полезно: варить, тушить (на воде), запекать в фольге в духовом шкафу, можно использовать гриль, микроволновую печь. Идеальный вариант – пароварка.

В качестве заправки для салатов исключите майонез и салатные соусы.

Можно использовать низкожирную сметану (до 10%), биоюгurt, нежирный кефир, ткемали, соевый соус.

Растительное масло – полезный, но очень калорийный продукт. Поэтому все-таки откажитесь от жарения, даже на растительном масле!

При использовании растительного масла в качестве заправки для салата не злоупотребляйте: достаточно одной чайной ложки масла на порцию салата, можно также добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

При приготовлении супа, борща, щей все овощи закладываются в сыром виде, без за жарки (!)



Что выбираем, или краткая характеристика продуктов

Итак, Вы пришли в магазин (заранее составьте список продуктов для закупки). Как правильно выбирать «полезные продукты»? Обращайте внимание на этикетки с указанием состава и калорийности (посмотрите таблицы калорийности ниже). Смысл изучения таблиц калорийности – не в лихорадочном и ежеминутном подсчете калорий, а в выборе продуктов с невысоким содержанием жира и легкоусвояемых углеводов.

Итак, основные принципы.

Овощи

Поменьше картофеля (!), оставьте его в супе, борще и салате типа винегрета; изредка – запеченный в духовом шкафу или микроволновой печи. Забудьте про чипсы, картофель жареный и особенно «фри».

Полюбите: капусту (белокочанную, цветную, брюссельскую и т. д.), огурцы, тыкву, томаты, кабачки, баклажаны (только все не жареное), стручковую фасоль и горошек, зелень (салат, петрушка, сельдерей, укроп).

Фрукты, ягоды, орехи и семечки

Исключите: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты – они богаты легкоусвояемыми углеводами, а также орехи и семечки – они содержат в своем составе до 50–60% жиров и являются высококалорийными. Конечно, если Вы съедите 2 черносливины или 2–3 орешка в день, вреда не будет, главное – не злоупотреблять и не есть и то и другое в один день!

Полюбите: несладкие зеленые яблоки (хороши в запеченном виде), цитрусовые (грейпфрут, апельсин, несладкие мандарины), ягоды (свежие и замороженные, без добавления сахара).

Мясо и мясные продукты

Диетические сорта мяса – это курица, телятина, индейка. Постной свинины и говядины не бывает (!).

Для разнообразия можно приготовить мясное рагу (тушенное на воде!) из субпродуктов: печень, почки, сердце (говяжьи).

Избегайте: готовые печеночные паштеты, языки.

Колбаса

Это все-таки не мясо, это очень сложный и не полезный для борьбы с лишним весом продукт. Лучше заменить колбасу на запеченную в духовом шкафу телятину и курицу. Если совсем невозможно отказаться от вкуса детства –





старайтесь выбирать сорта типа молочной, докторской и при этом исключить сервелат, сырокопченую, полукопченую колбасы.

Рыба

Полезный продукт для всех, кто стремится к красоте: содержит омега-3 жирные кислоты, которые улучшают и внешний вид, и липидный профиль крови.

К жирным сортам рыбы относятся семга, осетрина, форель, скумбрия, мойва, сайра, селедка, а также осетровая, кетовая икра.

Предпочтительны: (в отварном, запеченном виде): минтай, камбала, налим, хек, треска, судак, окунь, щука, горбуша, морепродукты (морская капуста, креветки, кальмары; только не крабовые палочки! – это уже не море-, а «крахмало»-продукт).

Запрещены консервы в масле!

Молочные продукты

Выбирайте молочные продукты с пониженным содержанием жира: 1,5–2,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметана, сыр до 30% жирности.

Исключите: глазированные сырки, готовую творожную массу, сладкие йогурты, сливки, маргарин, сливочное масло (не более 5 граммов в день).

Не увлекайтесь йогуртами: большинство из них содержат в своем составе сахар и крахмал, что затрудняет борьбу с лишним весом и ставит под сомнение их общую полезность.

Хлеб

Очень важный и полезный продукт.

Полюбите: отрубной, зерновой, подовый, ржаной – в этих сортах содержится много полезной клетчатки.

Избегайте: белый, булки, батоны – они содержат чистые легкоусвояемые углеводы.



Воды, соки и напитки

Можно и нужно: минеральная вода, питьевая вода, чай и кофе с 1 чайной ложкой сахара, лимоном или молоком, отвары ягод (шиповника), по желанию – компот из свежих фруктов без сахара, 0,5–1 стакан свежевыжатого фруктового сока (яблоко, апельсин, ягоды), на $\frac{1}{2}$ разведенного водой, или овощного сока.

Забудьте: все сладкие газированные и негазированные напитки, соки в тетрапакетах (даже если на них написано: 100% натуральный), а также пиво, шампанское, крепленые, сладкие и полусладкие вина и крепкие напитки (коньяк, водка, виски и т. д.).

Алкогольные напитки, включая безалкогольное пиво и шампанское

Очень калорийные продукты, слабо подходящие под диетическое питание. Прием крепких алкогольных напитков даже в небольших дозах может свести на нет все Ваши многодневные усилия. Кроме того, алкоголь несовместим с большинством лекарственных препаратов. Употребление алкоголя при лечении инсулином резко увеличивает риск развития жизнеугрожающего состояния – гипогликемии, на фоне которой у человека может случиться инсульт или инфаркт миокарда, а трезвость оценки данной ситуации будет недоступной.

Крепленые, полусладкие вина содержат много сахара, коньяк и водка – много спирта, а регулярное употребление пива и шампанского сопровождается быстрым развитием жирового гепатоза печени. Из всех видов алкогольных напитков к разряду диетических можно отнести сухие вина (белое и красное) в количестве не более 1 бокала (200 мл) в день.

Если хочется соленого...

...А также острого, пряного и копченого: в соленом огурце мало калорий, но после него всегда хочется сладкого... Т. е. пряности и специи значительно повышают аппетит, а соль дополнительно способствует задержке жидкости в организме и повышению артериального давления, поэтому для снижения веса предпочтительна «простая» еда без специй, скорее подсолненная, чем пересоленная.



Углеводы

Необходимое количество углеводов в суточном рационе питания должно составлять от 50 до 55% общего, что соответствует:

при диете на 1200 ккал – 150 г углеводов
на 1500 ккал – 180 г углеводов
на 1800 ккал – 220 г углеводов

Но не все углеводы одинаково полезны!

Как в них разобраться? И конфета, и огурец – это углеводы, почему же одни можно есть без опаски, а другие категорически запрещены?

Все углеводные продукты по скорости и легкости поступления в организм делятся на две группы:

легкоусвояемые – конфеты, сахар, изюм, виноград, инжир, мед, варенье, компоты с добавлением сахара, сладкие газированные напитки на сахаре, – они быстро и значительно повышают уровень сахара крови. При этом Вы получаете одновременно столько энергии, сколько Вам не нужно при обычной нагрузке, и этот избыток углеводов преобразуется в жир.

Предпочтительны (иногда, немного): карамель, мармелад (особенно жевательный), пастила – вместо шоколада и халвы, сорбет – вместо мороженого;

трудноусвояемые – огурцы, томаты, капуста, салат, зелень, кабачки, тыква, баклажаны, продукты с высоким содержанием клетчатки, клейковины – хлеб из муки грубого помола, с добавлением отрубей.

И совсем уж нежелательны для страдающих сахарным диабетом продукты, содержащие одновременно много жиров и углеводов: шоколад, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты. Их из рациона лучше исключить совсем.

Клетчатка

Продукты, содержащие в своем составе клетчатку, универсальны: создавая балласт в кишечнике, уменьшают чувство голода, дают ощущение сытости, способствуют перевариванию пищи и улучшают моторику кишечника, мало всасываются – поэтому не повышают сахар крови, дополнительно способствуют выведению жиров из организма.

Клетчатку содержат: отруби, хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой хлеб, зелень.

Что такое хлебная единица и кому ее нужно учитывать?

Для тех, кто болеет сахарным диабетом, и особенно – получает лечение введением инсулина извне, количество съедаемых углеводов оценивается в хлебных единицах.

1 хлебная единица (ХЕ) – это 12 граммов углеводов:

1 кусок (25–30 г) хлеба, 2 столовые ложки готовой каши, 1 стакан молока или кефира, 1 стакан ягод (малина, крыжовник, черника, смородина), ½ грейпфрута, 1 среднее яблоко, апельсин или персик, 2 столовые ложки картофельного пюре, 200 г тыквы и т. д.

Для людей с сахарным диабетом и нормальной массой тела рекомендуемое число хлебных единиц 20–22 ХЕ в день, при дефиците массы тела – 25–30 ХЕ, избыточной массе тела и ожирении – не более 14–16 ХЕ в день.

Важно распределение ХЕ на три основных приема и два дополнительных приема пищи. Это способствует хорошему контролю уровня сахара в крови и улучшает эффект от лекарственной терапии.

Что такое сахарозаменители?

Если сахар должен быть исключен или потребление его сведено к минимуму (6 чайных ложек в день – сахара, или меда, или 8–10 чайных ложек варенья на сахаре), а сладкого все равно хочется?

Есть два вида заменителей сахара:

- **синтетические (аспартам, цикламат):** несомненный плюс – не содержат калорий, но их глубокий минус – они все-таки являются синтетическими соединениями и при употреблении в больших количествах могут быть токсичными; рекомендуемое количество таблеток – не более 6 в день;

- **натуральные (фруктоза, сорбитол):** безопасны в плане токсичности, но и очень калорийны.

Продукты для диабетиков в большинстве своем содержат фруктозу, сорбитол и поэтому весьма калорийны – не обманывайте себя (!)





Итак, основные правила:

1. Соблюдайте режим питания: завтрак, обед, ужин и два перекуса.

Никогда не забывайте завтракать!

2. Выбросьте сковородки с кухни! Все исключительно отварное, тушеное (без масла, на воде, в томатном соке), запеченное в духовом шкафу, микроволновой печи.

3. Двигайтесь!

4. В Вашем холодильнике всегда есть еда! Только научитесь покупать то, что «доктор прописал» – если Вы не увидите лежащей на полке сырокопченой колбасы, сервелата или майонеза, желание их съесть будет намного меньше. Вот здесь Вы можете возразить: ведь я живу не один, у меня семья (друзья, дети, собаки, кошки, попугаи...) – они что, тоже должны «мучиться» вместе со мной?

Давайте поподробнее. Посмотрите внимательно на членов Вашей семьи (включая любимых четвероногих) – а все ли в порядке с их весом? Нет? И тогда Вы скажете, что у Вас это семейное и все зависит от генов. И будете не правы. Современная наука утверждает, что, хотя ожирение – заболевание с наследственной предрасположенностью, проявление его в большей степени зависит не от генов, а от образа жизни человека. Это значит, что в Вашей семье любят много и (или) вкусно поесть и не любят спортзалы и фитнес-центры.

Какие продукты должны быть в диетическом питании при сахарном диабете 2 типа или избыточной массе тела?

- Достаточно жидкости – минеральная и питьевая вода, чай и кофе без сахара (с 1 таблеткой сахарозаменителя), компоты из свежих фруктов без сахара, овощные супы, отвары из ягод (шиповник, калина).
- Зелень – в изобилии – салат, травы (укроп, петрушка), клубни и стебли сельдерея, спаржа, лук.
- Овощи – морковь, перец, огурцы, томаты, зеленый горошек, тыква, репа, редис, зеленая стручковая фасоль, капуста, баклажаны и кабачки (только не жареные).
- Грибы.
- Фрукты, ягоды.
- Нежирные молочные продукты – 1–1,5% молоко, кефир, ряженка, тан.
- Цельнозерновой хлеб.
- Нежирные сорта мяса и рыбы, морепродукты.
- Волокнистые изделия, богатые клетчаткой, – сухари, овсяное печенье.

- Диета – это не страшно и это не голодание.
- Это не скучно – Вы можете стать собственным диетологом и кулинаром.
- Это не значит считать калории каждую секунду.
- Это не однообразно – набор продуктов, которые можно и нужно есть, достаточно разнообразен, просто Вы раньше не уделяли им внимания.

Правильный диетический режим в сочетании с физической нагрузкой – залог Вашего успеха!

**Таблица калорийности,
содержания жиров, белков и углеводов в пищевых продуктах**

Продукты, содержание в 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Хлеб, зерновые, бобовые				
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	7,6	4,5	60,0	297
Баранки	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	11,0	1,3	73,0	330
Сухари пшеничные	11,2	1,4	72,4	331
Гречневая ядрица	12,6	2,6	68,0	329
Гречневая продел	9,5	1,9	72,2	326
Манная крупа	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная крупа	11,9	5,8	65,4	345
Перловая крупа	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	12,0	2,9	69,3	334
Рисовая крупа	7,0	0,6	73,7	323
Ячневая крупа	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная крупа	8,3	1,2	75,0	325
Бобы	6,0	0,1	8,3	58
Горох цельный	23,0	1,2	53,3	303
Соя	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	24,8	1,1	53,7	310

Продукты, содержание в 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сладости				
Мед	0,8	0	80,3	308
Зефир	0,8	0	78,3	299
Ирис	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	0	0,1	77,7	296
Карамель	0	0,1	77,7	296
Пастила	0,5	0	80,4	305
Сахар	0,3	0	99,5	374
Халва подсолнечная	11,6	29,7	54	516
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	547
Вафли	3,4	30,2	64,7	530
Пирожное слоеное	5,4	38,6	46,4	544
Пряники	4,8	2,8	77,7	336
Овощи, травы, грибы				
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	-	5,4	28
Капуста цветная	2,5	-	4,9	29
Картофель	2,0	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	1,3	-	4,3	22
Лук порей	3,0	-	7,3	40
Лук репчатый	1,7	-	9,5	43
Морковь	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы	0,7	-	1,8	10
Перец сладкий	1,3	-	4,7	23
Петрушка (зелень)	3,7	-	8,1	45
Петрушка (корень)	1,5	-	11,0	47
Ревень (черешковый)	0,7	-	2,9	16
Редис	1,2	-	4,1	20
Редька	1,9	-	7,0	34
Репа	1,5	-	5,9	28
Салат	1,5	-	2,2	14
Свекла	1,7	-	10,8	48
Томат	0,6	-	2,9	14
Зеленая фасоль (стручок)	4,0	-	4,3	32

Продукты, содержание в 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Черемша	2,4	-	6,5	34
Чеснок	6,5	-	21,2	106
Шпинат	2,9	-	2,3	21
Щавель	1,5	-	5,3	28
Грибы белые	3,2	0,7	1,6	25
Грибы подберезовики	2,3	0,9	3,7	31
Шампиньоны	1,6	0,4	3,9	24
Фрукты и ягоды				
Абрикос	0,9	-	10,5	46
Айва	0,6	-	8,9	38
Алыча	0,2	-	7,4	34
Ананас	0,4	-	11,8	48
Апельсин	0,9	-	8,4	38
Бананы	1,5	-	22,4	91
Брусника	0,7	-	8,6	40
Виноград	0,4	-	17,5	69
Вишня	0,8	-	11,3	49
Голубика	1,0	-	7,7	37
Гранат	0,9	-	11,8	52
Грейпфрут	0,9	-	7,3	35
Груша	0,4	-	10,7	42
Ежевика	2,0	-	5,3	33
Земляника	1,8	-	8,1	41
Инжир	0,7	-	13,9	56
Кизил	1,0	-	9,7	45
Клюква	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	0,7	-	9,9	44
Лимон	0,9	-	3,6	31
Малина	0,8	-	9,0	41
Мандарин	0,8	-	8,6	38
Морошка	0,8	-	6,8	31
Облепиха	0,9	-	5,5	30
Персик	0,9	-	10,4	44
Рябина	1,4	-	12,5	58
Слива	0,8	-	9,9	43
Смородина	0,3	-	8,7	39
Финики	2,5	-	72,1	281

Продукты, содержание в 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Хурма	0,5	-	15,9	62
Черешня	1,1	-	12,3	52
Черника	1,1	-	8,6	40
Шиповник свежий	1,6	-	24,0	101
Яблоко	0,4	-	11,3	46
Мясо и мясные продукты				
Баранина	16,3	15,3	0,0	203
Вареная колбаса докторская	13,7	22,8	0,0	260
Вареная колбаса молочная	11,7	22,8	0,0	252
Варено-копченая Сервелат	28,2	27,5	0,0	360
Ветчина говяжья	22,6	20,9	0,0	279
Говядина	18,9	12,4	0,0	187
Говяжий язык	13,6	12,1	0,0	163
Говяжье сердце	15,0	3,0	0,0	87
Говяжьи почки	12,5	1,8	0,0	66
Говяжья печень	17,4	3,1	0,0	98
Грудинка сырокопченая	7,6	66,8	0	632
Гусь	16,1	33,3	0	364
Индейка	21,6	12,0	0,8	197
Конина	20,2	7,0	0	143
Кролик	20,7	12,9	0	199
Куры	20,8	8,8	0,6	165
Полукопченая Краковская	16,2	44,6	0	466
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Свинина	16,4	27,8	0	316
Сосиски молочные	12,3	25,3	0	277
Сырокопченая Московская	24,8	41,5	0	473
Телятина	19,7	1,2	0	90
Утки	16,5	61,2	0	346
Цыплята	18,7	7,8	0,4	156
Язык свиной	14,2	16,8	0	208
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	168
Рыба и морепродукты				
Горбуша	21	7	0	147
Икра кеты зернистая	31,6	13,8	0	251
Икра минтая	28,4	1,9	0	131

Продукты, содержание в 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Икра осетровая зернистая	28,9	9,7	0	203
Кальмар	18	0,3	0	75
Камбала	16,1	2,6	0	88
Карась, окунь речной, щука	17,7	1,8	0	87
Карп	16	3,6	0	96
Кета	22	5,6	0	138
Корюшка	15,5	3,2	0	91
Краб	16	0,5	0	69
Креветка	18	0,8	0	83
Ледяная рыба	15,5	1,4	0	75
Лещ	17,1	4,1	0	105
Макрурус	13,2	0,8	0	60
Минтай	15,9	0,7	0	70
Мойва	13,4	11,5	0	157
Морская капуста	0,9	0,2	3,0	5
Навага	16,1	1	0	73
Налим	18,8	0,6	0	81
Окунь морской	17,6	5,2	0	117
Осетр	16,4	10,9	0	164
Палтус	18,9	3	0	103
Печень трески	4,2	65,7	0	613
Путассу	16,1	0,9	0	72
Сайра крупная	18,6	20,8	0	262
Сельдь	17,7	19,5	0	242
Семга	20,8	15,1	0	219
Сиг	19	7,5	0	144
Скумбрия	18	9	0	153
Стерлядь	17	9,1	0	320
Судак	19	0,8	0	83
Треска	17,5	0,6	0	75
Тунец	22,7	0,7	0	96
Угорь морской	19,1	1,9	0	94
Хек	16,6	2,2	0	86
Щука	18,8	0,7	0	82
Молоко и молочные продукты				
Йогурт натуральный 1,5% жирности	5,0	1,5	3,5	51
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	59

Продукты, содержание в 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Кефир нежирный	3,0	0,1	3,8	30
Молоко 3,2% жирности	2,8	3,2	4,7	58
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	315
Простокваша	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	3,0	6,0	4,1	85
Сливки 10%	3,0	10,0	4,0	118
Сметана 10%	3,0	10,0	2,9	116
Сметана 20%	2,8	20,0	3,2	206
Сыр Голландский	26,8	27,3	0,0	361
Сыр плавленый	24,0	13,5	0,0	226
Сыр Российский	23,4	30,0	0,0	371
Сыр Швейцарский	24,9	31,8	0,0	396
Сырки и масса творожная	7,1	23,0	27,5	340
Творог жирный	14,0	18,0	1,3	226
Творог нежирный	18,0	0,6	1,5	86
Сухофрукты, орехи и семечки				
Урюк	5,0	-	67,5	278
Курага	5,2	-	65,9	272
Изюм	2,3	-	71,2	279
Вишня	1,5	-	73,0	292
Груша	2,3	-	62,1	246
Персики	3,0	-	68,5	275
Чернослив	2,3	-	65,6	264
Яблоки	3,2	-	68,0	273
Фундук	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	20,7	52,9	5	578
Масло, маргарин, майонез				
Майонез	3,1	67	2,6	627
Маргарин бутербродный	0,5	82	1,2	744
Маргарин молочный	0,3	82,3	1	746
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	748
Шпик свиной (без шкурки)	1,4	92,8	0	816
Масло топленое	0,3	98	0,6	887

Примерное меню худеющего человека

Первый завтрак (г)		Второй завтрак (г)		Обед (г)		1-й День	
Каша*	200	Яблоко 1 шт.	150	Салат овощной***	100		
Сыр 17% жирности	40	Сушка маковая	10	Борщ****	250		
Хлеб**	25	Чай без сахара	250	Паровая котлета	100		
Чай или кофе без сахара	250			(рыбная или мясная)			
(с 1–2 столовыми ложками				Цветная капуста	200		
1,5% молока)				(отварная или тушеная)			
				Хлеб	25		
Полдник (г)		Ужин (г)		Второй ужин (г)			
Фруктовое желе	100	Салат овощной	100	Кефир	200		
Творог	100	Тушеное мясо	100				
Отвар шиповника	200						
Итого: 1400 ккал, 10 ХЕ							

Первый завтрак (г)		Второй завтрак (г)		Обед (г)		2-й День	
Омлет (2 белка, 1 желток, 100 в микроволновой печи)	100	Биоюгurt	200	Салат овощной	150		
Запеченная телятина	50	2 сухих хлебца	15	Суп грибной	250		
Помидор	60			Куриная грудка запеченная	100		
Хлеб	25			Тыква запеченная	150		
Чай (кофе) без сахара	250			Хлеб	25		
Полдник (г)		Ужин (г)		Второй ужин (г)			
Грейпфрут ½	100	Отварная капуста	200	Кефир	200		
Биоюгurt	200	брокколи	20	Запеченное яблоко	100		
		1 ст. л. 10% сметаны	20				
		Отварная рыба	100				
Итого: 1300 ккал, 8 ХЕ							

Первый завтрак (г)		Второй завтрак (г)		Обед (г)		3-й День	
Голубцы отварные (тушеные) с мясом	200	Сухарь ванильный	20	Салат овощной	100		
Сметана 10% 1 ст. л.	20	Компот из свежих фруктов (без сахара)	200	Суп вегетарианский	250		
Хлеб	25			Макароны отварные	100		
Чай (кофе) без сахара с молоком	250			Мясо тушеное (рыба)	100		
Полдник (г)		Ужин (г)		Второй ужин (г)			
Апельсин	100	Творожная запеканка (творог обезжиренный) с фруктами (50 г)	250	Кефир, фруктовый чай без сахара	200		
Чай фруктовый	250	Сметана 10% 1 ст. л.	20				
		Отвар шиповника	250				
Итого: 1300 ккал, 10 ХЕ							

4-й день

Первый завтрак (г)		Второй завтрак (г)		Обед (г)	
Каша	200	Творог	150	Рассольник	250
1 яйцо	50	Киви (кусочек ананаса,	50	Тушеные овощи без	250
Сыр 17%	40	½ груши)		картофеля с мясом	
Хлеб	25	Чай без сахара	250	Хлеб	25
Полдник (г)		Ужин (г)		Второй ужин (г)	
Овсяное печенье 1 шт.	15	Курица (рыба)	100	Яблоко или	200
Чай с молоком	250	запеченная		кефир	
без сахара		Фасоль зеленая	200		
		стручковая отварная			
		Чай	250		
Итого: 1390 ккал, 10 ХЕ					

5-й день

Первый завтрак (г)		Второй завтрак (г)		Обед (г)	
Творог	150	Хлеб	25	Салат овощной	200
Биоюгurt	200	Сыр 17% жирности	40	без картофеля	
		Чай (кофе) без сахара	250	Запеченный	100
				картофель	
				с рыбой	100
				1 стакан ягод	100-150
Полдник (г)		Ужин (г)		Второй ужин (г)	
Запеченная тыква	150	Зеленый овощной	200	Кефир	200
Сушка маковая	10	салат			
Компот из свежих	200	Паровая котлета	100		
фруктов без сахара		(куриная, рыбная)			
(отвар шиповника)					
Итого: 1300 ккал, 10 ХЕ					

6-й день

Первый завтрак (г)		Второй завтрак (г)		Обед (г)	
Семга слабосоленая	30	Творог	125	Борщ	250
Яйцо	50	Ягоды (малина,	150	«Ленивые голубцы»	150
Хлеб	25	клубника)		(капустные котлеты	
Огурец	100	1 стакан		с фаршем)	
Чай с молоком	250			Сметана 10% 1 ст. л.	20
				Хлеб	25
Полдник (г)		Ужин (г)		Второй ужин (г)	
Биоюгurt	150	Зеленый горошек	100	Кефир	200
1-2 сухих хлебца	15	консервированный			
		Филе индейки отварное	100		
		(запеченное)			
		Баклажаны, тушенные	150		
		с томатами			
Итого: 1300 ккал, 8 ХЕ					

Первый завтрак (г)		Второй завтрак (г)		Обед (г)	
Каша гречневая на воде рассыпчатая	200	Сухарь ванильный	20	Щи из свежей капусты с грибами	250
Ветчина телячья	50	Отвар шиповника	250	Сметана 10% 1 ст. л.	20
Чай без сахара	250	Яблоко (апельсин)	150	Паровые котлеты из телятины с кабачком	150
				Хлеб	25
Полдник (г)		Ужин (г)		Второй ужин (г)	
Творог	100	Рыба отварная (запеченная)	100	Биоюгурт	150
3–4 сливы	100	Салат из шпината с бальзамическим уксусом	100		
		Кабачок тушеный	150		
				Итого: 1170 ккал, 8 ХЕ	

7-й день

***Каша:** гречневая, овсяная, кукурузная, пшеничная – на воде или 1,5% молоке.

****Хлеб:** ржаной, бородинский, цельнозерновой, с добавлением отрубей.

*****Салат овощной:** огурцы и помидоры, редис и огурцы, капустно-морковный, помидоры с зеленью, капустно-яблочный, огурцы и болгарский перец.

В качестве заправки для салата: 1 столовая ложка 10% сметаны, 1 чайная ложка растительного масла, бальзамический уксус, сок ½ лимона, 2 столовые ложки биоюгурта (низкожирного без сахара – например, «активиа» творожная), 1% кефир.

******Супы:** щи, борщ – без зажаривания овощей, на курином, мясном (телятина) бульоне, овощной суп (вегетарианский) без картофеля, грибной (шампиньоны, капуста, лук).



200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34	35	35		
194	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	32	34	34	35	36	36		
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	32	32	33	33	34	35	35	36	37		
190	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34	35	36	37	38		
188	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	32	34	34	35	35	36	37	38	39	39	
184	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	38	40	40	
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	39	41	41	41	41	41	
180	15	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	42	43	44	
178	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	43	43	44	
176	16	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	39	41	41	42	43	44	44	44	44		
174	17	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40	42	42	43	44	45	45	45	
172	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	41	43	43	44	45	46	46	46	
170	17	18	19	19	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	44	44	45	46	47	47		
168	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	45	45	46	48	48		
166	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	36	38	38	39	40	41	42	43	44	44	46	47	47	49	49	
164	19	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	36	37	39	39	40	41	42	43	44	45	45	47	48	48	50	51	52	
162	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	40	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	
160	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	38	39	41	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	51	52	53	
158	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	42	42	43	44	45	47	47	48	49	51	51	52	54	55	55	
156	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	36	39	40	41	43	44	44	45	46	47	49	49	50	52	53	53	55	56	56	56	
154	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	44	45	46	47	49	50	51	51	53	54	55	57	57	57	57	
152	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	45	46	47	48	49	50	51	52	53	55	55	56	58	59	

Вес (кг)

Индекс массы тела

менее 18,5

18,5–25

25–30

Недостаточная масса тела

Норма

Избыточная масса тела

30–35

35–40

40 и более

Ожирение первой степени

Ожирение второй степени

Ожирение третьей степени