

Стол №8

Показания: ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Режим питания: 5-6 раз в день

Срок назначения: длительный

Особенности питания:

Уменьшение калорийности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых. и, в меньшей степени — жиров (в основном животных) при нормальном содержании белка. Ограничение свободной жидкости, натрия хлорида и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Используют заменители сахара для сладких блюд и напитков.

Продукты:

Продукты	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Хлеб ржаной и пшеничный из муки грубого помола около 100 г в день Хлеб белковый и белково-отрубный	Печенье Белый хлеб Булочные изделия Сдобное тесто
Первые блюда	Щи, борщи, овощные супы, свекольники	Молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронами
Мясо	Нежирная говядина, телятина, кролик, куры, свинина в отварном виде, говяжьи сардельки	Жирные сорта мяса
Рыба	Рыба нежирных сортов отварная, заливная Кальмары Мидии	Жирная рыба
Крупы и каши	Рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп в комбинации с овощами	Макароны Бобовые
Молочные продукты	Нежирные молочнокислые напитки (кефир, простокваша, ацидофильное молоко) Творог обезжиренный и блюда из него	Мороженое Сметана Сливки
Овощи и зелень	Любые овощи и зелень с сыром и приготовленном виде Картофель ограниченно	
Фрукты	Фрукты и ягоды кисло-сладких сортов натуральные, запеченные Компоты, желе без сахара	Сладкие сорта фруктов и ягод Виноград Изюм, чернослив
Сладости		Сахар, Мёд, Варенье, Пирожные Любые конфеты

Напитки	Чай Черный кофе Несладкий компот Овощные соки	Сладкие соки и компоты
Яйца	Вареные вкрутую Омлеты	
Соусы и специи		Жирные приправы Острые пряности Майонез
Жиры и масла	Растительное масло Масло сливочное ограниченно	Тугоплавкие жиры Сало
Другое	Салаты овощные, из кальмаров, рыбные, мясные без майонеза с растительным маслом, винегреты	