

## Стол №9

### Показания:

- сахарный диабет легкой и средней степени;
- установление толерантности к углеводам;
- подбор доз инсулина или других препаратов.

Режим питания: 5 раз в день

Срок назначения: иногда пожизненно

| Продукты                 | Рекомендовано  | Исключить   |
|--------------------------|--|---|
| <b>Хлеб и выпечка</b>    | Хлеб черный из муки 2-го сорта,<br>Выпечка с использованием сахарозаменителей  | Изделия из сдобного и слоеного теста<br>Пирожные<br>Торты |
| <b>Первые блюда</b>      | Супы из разных овощей, щи, борщи, свекольник, окрошка мясная и овощная, супы на слабых бульонах или на воде с разрешенными крупами, картофелем, фрикаделями  | Жирные и крепкие бульоны                                  |
| <b>Мясо</b>              | Нежирные сорта говядины, телятины, свинины, баранины, кролик, куры, индейка<br>Говяжьи сардельки, молочные сосиски, диетические колбасы  | Колбасы<br>Копчености                                     |
| <b>Рыба</b>              | Рыба нежирная  | Соленая рыба  |
| <b>Крупы и каши</b>      | Крупы ограничено, в пределах нормы углеводов<br>Каши из гречневой, ячневой, овсяной, перловой, пшеничной круп,   | Манная и рисовая крупы                                    |
| <b>Молочные продукты</b> | Кефир, молоко, ацидофилин<br>Творог 9%, творог обезжиренный и блюда из него<br>Неострый и нежирный сыр<br>Немного сметаны в блюда  |   |
| <b>Овощи и зелень</b>    | Картофель в пределах нормы углеводов<br>Капуста, баклажаны, огурцы, сладкий перец, стручковая фасоль, репа, редис, кабачки, цветная капуста, салат, шпинат, тыква — без ограничения<br>Зеленый горошек, свекла, морковь — ограничено |   |
| <b>Фрукты</b>            | Фрукты и ягоды кислые и кисло-сладкие в любом виде<br>Несладкий компот, желе, печеные яблоки   | Виноград<br>Изюм<br>Финики<br>Хурма<br>Бананы             |
| <b>Сладости</b>          |  | Сахар<br>Мёд<br>Варенье<br>Конфеты<br>Мороженое           |
| <b>Напитки</b>           | Чай, кофе с молоком, отвар шиповника, не сладкий компот, овощные соки  | Лимонад<br>Сладкие соки                                   |

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| <b>Яйца</b>           | Яйца 1—2 шт. в день, вареные или в блюда  |  |
| <b>Соусы и специи</b> | Нежирные соусы на овощных отварах, слабых нежирных бульонах<br>Лавровый лист                              |  |
| <b>Жиры и масла</b>   | Масло сливочное несоленое<br>Растительные масла в блюда   |  |
| <b>Другое</b>         | Винегреты<br>Икра овощная, кабачковая<br>Салаты из кальмаров<br>Рыба заливная<br>Нежирный говяжий студень |  |

**Особенности питания:** блюда подаются в отварном, запеченном, паровом виде, в жареном — ограниченно.