

Стол №9

Показания к применению.

Лечебная диета №9 по Певзнеру рекомендуется людям с сахарным диабетом II типа. Чаще всего этим заболеванием болеют люди в возрасте старше 40 лет, то есть в зрелые годы, что связано в частности с неправильным питанием. Задача диеты №9 – создать в организме условия, способствующие нормальному углеводному обмену.

Особенности питания.

Питание согласно столу №9 – это рацион с ограничением, прежде всего, животных жиров и углеводов, при этом сохраняется физиологическая норма витаминов и минералов. Продукты и блюда, которые содержат много сахара, например, варенье или кондитерские изделия, исключаются полностью. Сахар по возможности заменяют ксилитом, сорбитом, аспартамом. Пищу рекомендуют принимать пять-шесть раз в день. Есть нужно в одно и то же время, равномерно распределяя приёмы пищи. Пропускать завтрак, обед или ужин нельзя. Если человек делает инъекции инсулина, а время приёма пищи откладывается больше чем на 1 час, то необходимо перекусить. Это может быть какой-нибудь фрукт, стакан сока, кусок хлеба. Пища обязательно должна быть богатой клетчаткой и в рационе должны присутствовать овощи. Нужно пить достаточно количество жидкости.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 100 г, жиры – 70-80 г (из них 25 г растительные), углеводы – 300 г преимущественно за счёт сложных, простые углеводы исключают или резко ограничивают. Содержание соли – 3,7 г, свободной жидкости – 1,5 л.

Калорийность диеты – 2700-3000 ккал.

| Таблица продуктов | |
|---|---------------------------------------|
| Разрешённые продукты | Запрещённые продукты |
| Хлеб и хлебные изделия | |
| Хлеб лучше всего из пшеничных отрубей, не более 300 г в день. | Изделия из сдобного и слоёного теста. |
| Молоко и молочные продукты | |

| | |
|---|--|
| Полужирный несолёный творог, нежирный сыр, ограниченно допускается сметана. | Солёные сыры, сладкие творожные сырки. Сливки. |
| Супы | |
| Овощные или нежирные мясные супы, допускаются грибные бульоны с овощами. | Крепкие жирные бульоны, молочные супы с лапшой, с манной крупой и рисом. |
| Мясо и мясные блюда | |
| Нежирные сорта мяса. | Жирные сорта мяса – утка, гусь, а также копчёности, большинство колбас, мясные консервы. В очень ограниченном количестве допускается печень. |
| Рыба и рыбные блюда | |
| Нежирные сорта рыбы, отварная, запечённая, иногда жареная. Также ограниченно допустимы рыбные консервы в собственном соку и томате. | Жирные сорта рыбы, а также солёная рыбы. Рыбные консервы в масле, икра. |
| Крупы и макаронные изделия | |
| Гречневая, ячневая, пшеничная, перловая, овсяная крупа. | Рис, манная крупа и макаронные изделия. |
| Овощи | |
| Овощи, которые разрешает диета, должны содержать менее 5% углеводов. Это капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны. | Солёные и маринованные овощи. |

| | |
|--|--|
| Яйца и блюда из яиц | |
| Белковые омлеты или яйца всмятку не больше 1 шт. в день. | При употреблении яиц необходимо ограничивать желтки. |
| Жиры | |
| Сливочное несолёное масло, также топлёное масло и растительное в составе различных блюд. | Мясные и кулинарные жиры. |
| Соусы и пряности | |
| | Жирные. Острые и солёные соусы, в том числе майонез. |
| Ягоды и фрукты | |
| Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. | Виноград, изюм, бананы. Инжир, финики. |
| Сладости | |
| Мёд. | Сахар, варенье, конфеты, мороженое. |
| Напитки | |
| Чай, кофе с молоком, овощные соки, отвар шиповника, минеральные воды. | Виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре. |

Два типа лечебного стола №9.

Есть две разновидности диеты №9. Так, диета №9а показана при сахарном диабете лёгкой формы, иногда при заболевании средней тяжести, без применения инсулина. В этом случае диета позволяет выровнять нарушения в углеводном, жировом, белковом и водно-солевом обмене. Диета №9а полностью соответствует правилам стола №9 с той лишь разницей, что более значительно ограничивается энергетическая ценность за счёт углеводов и жиров. Энергетическая ценность должна составлять около 1650 ккал.

При диабете средней тяжести, а также его тяжёлой форме, в условиях инсулинотерапии, рекомендуется диета №9б. Её цель та же, что и у диеты типа «а». Это полноценное питание по энергетической ценности, содержанию белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минералов. Энергетическая ценность её составляет 2800-3200 ккал. При этом кулинарная обработка и режим питания аналогичны диете №15.

Примерное меню диеты №9.

- Первый завтрак: гречневая каша (крупы – 40 г, масла – 5 г), мясной паштет (мяса – 60 г, масла – 10 г), чай с молоком (молока – 50 г).
- Второй завтрак: стакан кефира.
- Обед: суп овощной (масла – 5 г, картофеля – 50 г, капусты – 100 г, моркови – 25 г, сметаны – 10 г, томатов – 20 г), отварное мясо с картофелем (мяса – 100 г, картофеля – 150 г, масла – 5 г), яблоко (200 г).
- Полдник: дрожжевой напиток.
- Ужин: зразы из моркови с творогом (моркови – 75 г, творога – 50 г, яйцо – 1 шт., сметаны – 10 г, манной крупы – 8 г, сухарей – 5 г), рыба отварная с капустой (рыбы – 100 г, масла растительного – 10 г, капусты – 150 г), чай.
- За 1,5 часа до сна: стакан кефира.
- Хлеб на весь день: пшеничного – 130 г, ржаного – 250 г.

Стоит обратить внимание на возможную взаимозаменяемость продуктов. Так, 25 г пшеничного хлеба заменяют: 18 г пшеничной муки, 20 г риса, 20 г овсяной крупы, 18 г макарон, 60 г картофеля, 180 г моркови, 135 г яблок, 150 г груш (овощи очищенные).

Медицинская диета назначается только лечащим врачом, который полностью владеет информацией об истории болезни конкретного пациента.