**Основные принципы питания по лечебному столу № 9**

Чтобы диета при диабете приносила ощутимые результаты, необходимо придерживаться некоторых правил:

* питание должно быть регулярным и в одно и то же время. Это поможет стимулировать секрецию (выделение желудочного сока) желудка и, соответственно, благотворно повлияет на усвоение пищи;
* питание дробное – по 5–6 раз в день – и небольшими порциями;
* калорийность диеты должна быть умеренно сниженной за счет легкоусвояемых белков и животных жиров. Белки должны соответствовать физиологической норме;
* потребление сахара и сладостей недопустимо;
* умеренно ограничены натрия хлорид, холестерин и экстрактивные вещества;
* диетическое питание должно содержать увеличенное количество липотропных веществ, витаминов, пищевых волокон;
* все блюда должны быть вареными, запеченными или приготовленными на пару, тушеное и жареное не запрещено, но очень ограничено;
* сахар в блюдах и напитках заменяется ксилитом и сорбитом. Его количество регулируется общей калорийностью диеты.

Во время диеты также нельзя игнорировать мониторинг уровня сахара в крови. При повышенных значениях рекомендации по питанию корректируются лечащим врачом.

**Разрешенные и запрещенные продукты**

Несмотря на то что такое питание считается диетой, список разрешенных продуктов достаточно разнообразен. Это позволяет с легкостью соблюдать стол № 9 на протяжении долгого времени и не терять аппетит. Основополагающими факторами для выбора подходящих продуктов являются их способность поддерживать уровень глюкозы в норме и нормализовать углеводный обмен.  
**Разрешенные продукты и блюда**

* **Мучные изделия:** цельнозерновые изделия, белково-отрубной и белково-пшеничный хлеб.
* **Супы:** борщ, рассольник, окрошка, фасолевый – все преимущественно вегетарианское или на костном слабом бульоне с овощами. Один-два раза в неделю допустимы супы на мясном и рыбном слабом бульоне.
* **Мясо:** нежирные сорта – говядина, баранина, кролик. Мясо должно быть вареным или запеченным. Допустимо заливное и раз в неделю – жареное с минимальным количеством масла.
* **Птица:** нежирные сорта – курица и индейка без кожи. Птица должна быть вареной или запеченной, раз в неделю допускается жарка на минимальном количестве масла.
* **Рыба**: разнообразная – как речная, так и морская, например, треска, навага, судак, щука и т. д. Преимущественно в отварном и запеченном виде. Допустимо заливное.
* **Молочные продукты:** кефир, простокваша, творог и блюда из него, молоко, сыр, сливки, сливочное масло. Каждый продукт должен быть обезжиренным или с низким содержанием жира.
* **Яйца:** одно яйцо в день, всмятку или в виде омлета и яичницы.
* **Крупы:** овсяная, гречневая, пшено, диетические макаронные изделия с отрубями.
* **Овощи:** белокочанная и цветная капуста, тыква, зеленый горошек, кабачки, баклажаны, лиственный салат, помидоры, фасоль, чечевица, морковь, петрушка, укроп, сельдерей, кинза, болгарский перец, свекла, лук, тыква. Картофель – в ограниченном количестве.
* **Фрукты:** несладкие сорта фруктов и ягод – яблоки, айва, груши, слива, вишня, грейпфрут, гранат, персики, смородина, клюква, земляника, малина, апельсины, лимоны. Допускается употребление в виде компотов и желе.
* **Напитки:** чай (простой и с молоком), кофейный напиток, томатный сок, отвар шиповника, безалкогольные напитки без сахара, минеральная вода.
* **Жиры:**сливочное масло с низким содержанием жира, кукурузное, оливковое и растительное.

**Запрещенные продукты и блюда**

* **Мучные изделия:** из сдобного теста.
* **Супы:** крепкие и жирные бульоны.
* **Мясо:** жирные сорта мяса, колбаса.
* **Птица:** жирные сорта птицы, в том числе утка и гусь.

**Как можно дополнить рацион стола № 9**

Главным принципом диетотерапии является восполнение утраченных питательных веществ и их поддержка на необходимом уровне. При этом в случае с сахарным диабетом их количество не должно превышать определенный порог. Рассчитать так точно, сколько поступает в организм белков, жиров и углеводов, очень тяжело, особенно, когда это готовые блюда со множеством составляющих. Именно поэтому иногда специалисты назначают дополнительное питание в виде специальных смесей, например Nutrien®. Их состав полностью известен, и можно с высокой точностью контролировать, сколько и чего поступило в организм. К тому же они имеют продуманную консистенцию, что позволяет веществам полностью усваиваться и при этом не нагружать органы ЖКТ. В линейке Nutrien® есть специализированная питательная смесь при диабете – Nutrien® Diabet. Состав отличается высокой биологической ценностью, наличием полноценного витаминно-минерального комплекса и пищевых волокон.  
Игнорировать важность правильного и полноценного питания во время сахарного диабета нельзя, от него зависит, как будет прогрессировать заболевание и какой эффект на организм оно окажет. Наладить углеводный обмен, обеспечить организм силами для восстановления и замедлить всасывание глюкозы можно с помощью соблюдения рекомендаций стола № 9.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ Режим питания должен состоять из 5-6 приемов пищи, желательно разделить их на 3 основных трапезы и пару перекусов. Количество углеводов рекомендуют принимать каждый раз в одинаковом количестве. В сутки положено 300 г медленных углеводов. По возможности лучше составить первое меню на неделю совместно с диетологом или лечащим врачом. Если такой возможности нет, можно просто руководствоваться списком продуктов и правилами. Уровень сахара, холестерина и давление нужно постоянно измерять. Желательно вести пищевой дневник, хотя бы первое время, чтобы точно для себя определить, какие продукты нежелательны. Диетическое меню в случае диабета 1 типа и 2 типа практически не отличается. Лечебная методика предусматривает полную сбалансированность рациона. Рассмотрим меню на неделю при диагнозе легкой или средней тяжести заболевания.

ДЕНЬ №1 **Завтрак**: отвар из ромашки, порция перловой рассыпчатой каши. **Перекус**: одна запеченная груша или свежее яблоко. Зеленое **Обед**: густой суп из кабачков, лука и цветной капусты, хлеб отрубной. **Перекус**: салат из свежих овощей, стакан томатного сока. **Ужин**: кусочек запеченной телятины, отварная брокколи с заправкой из лимонного сока.

ДЕНЬ №2 **Завтрак**: диабетические галеты, слабый кофе с молоком**. Перекус**: творог пониженной жирности, стакан натурального цитрусового сока. **Обед:** отварное пшено, паровые котлеты из постного мяса, свежая зелень**. Перекус**: зеленые яблоки, ромашковый чай. **Ужин**: карп на пару, стручковая отварная фасоль.

ДЕНЬ №3 **Завтрак:** омлет на пару из 2 белков, салат из сельдерея. Для салата из сельдерея нужно смешать половинку очищенного яблока, сельдерейный стебель с зеленью и несколько свежих редисов. Дополнить все растительным маслом и льняными семечками, лимонным соком. **Перекус**: печеное яблоко, чай с заменителем сахара. **Обед**: суп из капусты белокочанной и говядины, ржаной хлеб. **Перекус**: кабачковая икра. Ужин: кукурузная каша, морская капуста, сок из зеленых яблок.

ДЕНЬ №4 **Завтрак**: хлопья из микса злаков, кусочки кураги, кофе. **Перекус:** стакан молока, овсяное печенье (на заменителе сахара). **Обед**: легкий рыбный бульон с перловкой, тосты из отрубного хлеба. **Перекус**: сливы или пара киви. **Ужин:** гречневая каша, морская капуста с кусочками лимона, яблочный сок.

ДЕНЬ №5 **Завтрак:** гранола с натуральным йогуртом*. Перекус*: салат из фруктов и орехов. Обед: куриный суп с овощами и булгуром**. Перекус**: творог с зеленью, ромашковый отвар. **Ужин**: тушеный баклажан с томатами, кусочек ржаного хлеба.

ДЕНЬ №6 **Завтрак:** диетический омлет с твердым сыром, отвар шиповника. Омлет можно приготовить и без проварки. Для этого взбитые белки и натертый сыр нужно поместить в обычный пакет, выпустить лишний воздух и поместить его в кипящую воду. Варить омлет нужно 15-20 минут**. Перекус**: галеты с яблочным соком. **Обед**: гречневая каша с морепродуктами, помидоры**. Перекус**: стакан молока, груша. Ужин: отварная рыба, свежий сельдерей с огурцом, отвар ромашки

. ДЕНЬ №7 **Завтрак**: овсянка на воде, кусочки свежего или сушеного абрикоса. **Перекус**: отварное яйцо, сок из апельсина. Обед: печеная индейка или курица с салатом из свежих овощей. **Перекус:** йогурт без добавок с низким содержанием жира. **Ужин**: пшенная каша с морепродуктами или отдельно кусочек вареной рыбы, огурцы.

Если болезнь не сопровождается лишним весом, как правило, это 1 тип, можно увеличить калорийность за счет овощей, каш, молочной продукции. Второй тип диабета часто вызван неправильным питанием и сопровождается ожирением, меню в этом случае должно быть более низкокалорийным (до 1300 ккал в день). Важно разделять трапезы, чтобы постепенно расходовать полученную энергию. Несмотря на ограниченность списка продуктов, в наше время легко можно найти интересные рецепты и рекомендации, чтобы разнообразить питание. ДИЕТА №9 ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ При диабете у беременных (гестационный диабет) низкоуглеводная диета является основным методом лечения. Повышенная потребность в полезных компонентах требует особого внимания к еде. Меню при беременности ну





