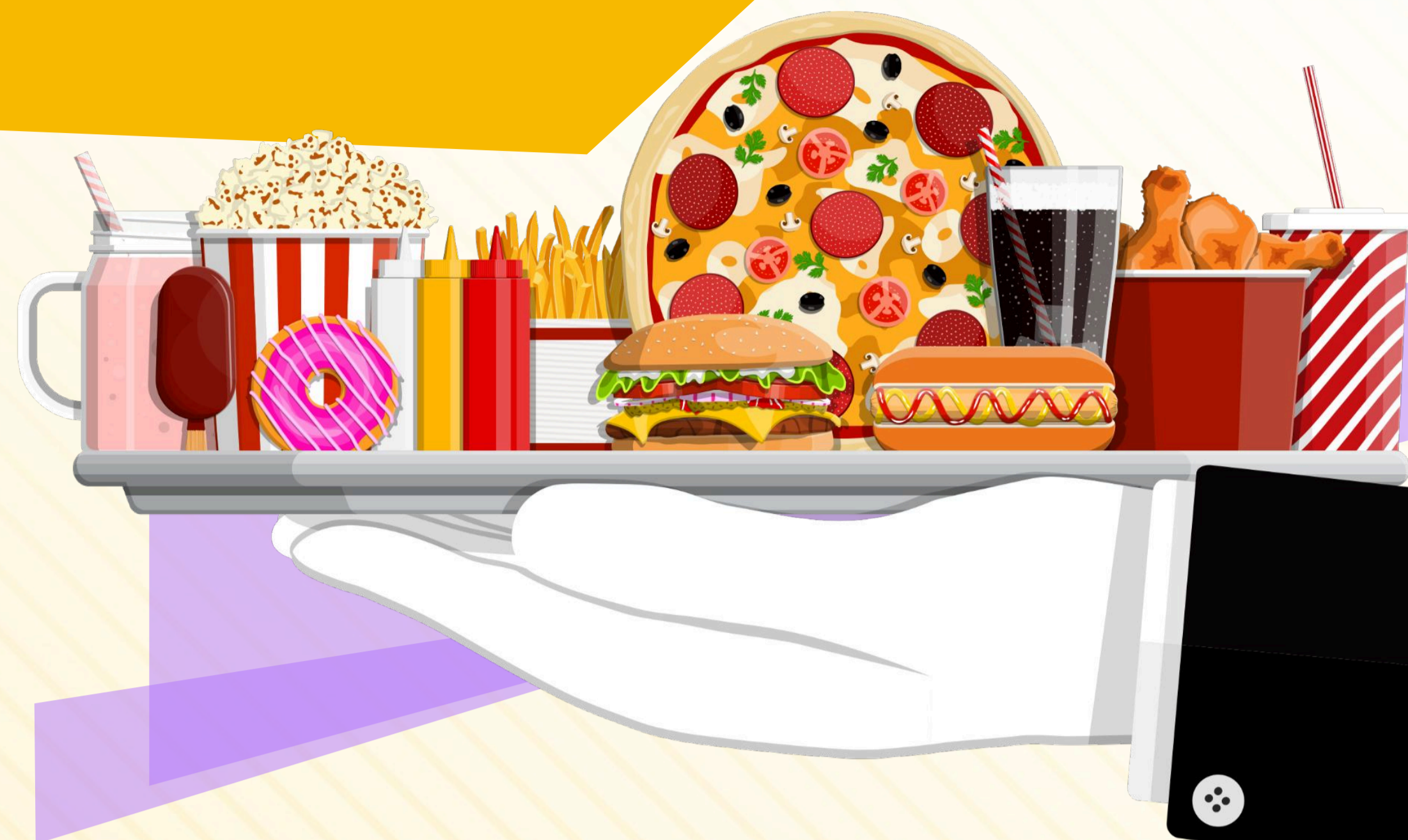


# Питание при избыточном весе



## Продукты, которые следует употреблять без ограничения

- капуста (все виды)
- огурцы
- салат листовой
- зелень
- помидоры
- перец
- кабачки
- баклажаны
- свекла
- морковь
- стручковая фасоль
- редис, редька, репа
- зеленый горошек (молодой)
- шпинат, щавель
- грибы
- чай, кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- напитки на сахарозаменителях

Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде.

Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.

## Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- нежирное мясо (постная говядина, телятина)
- нежирная рыба (треска, судак, хек)
- молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- сыры менее 30% жирности
- творог менее 5% жирности
- картофель
- кукуруза
- зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- крупы
- макаронные изделия
- хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- фрукты
- яйца

«Умеренное количество» означает половину от Вашей привычной порции.

## Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить

- масло сливочное
- масло растительное\*
- сало
- сметана, сливки
- сыры более 30% жирности
- творог более 5% жирности
- майонез
- жирное мясо, копчености
- колбасные изделия
- полуфабрикаты (изделия из фарша, пельмени, замороженная пицца ит. п.)
- пироги
- жирная рыба\*\*
- кожа птицы
- консервы мясные, рыбные и растительные в масле
- орехи, семечки
- сахар, мед
- варенье, джемы, сухофрукты
- конфеты, шоколад
- пирожные, торты и др. кондитерские изделия
- печенье, изделия из сдобного теста
- мороженое
- сладкие напитки (лимонады, фруктовые соки)
- алкогольные напитки

Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи как жарение. Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира. Растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах

\*+\* в жирных сортах рыбы содержатся полезные вещества, поэтому ограничение на нее менее строгое, чем на жирное мясо

## Источник:

Клинические рекомендации.  
Сахарный диабет 2 типа у взрослых. Российское кардиологическое общество. Артериальная гипертензия у взрослых: клин типа у взрослых. Клинические рекомендации. Утверждены Научно-практическим советом Минздрава России. Москва, 2024. ID: 290\_02.  
[https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/290\\_2](https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/290_2)