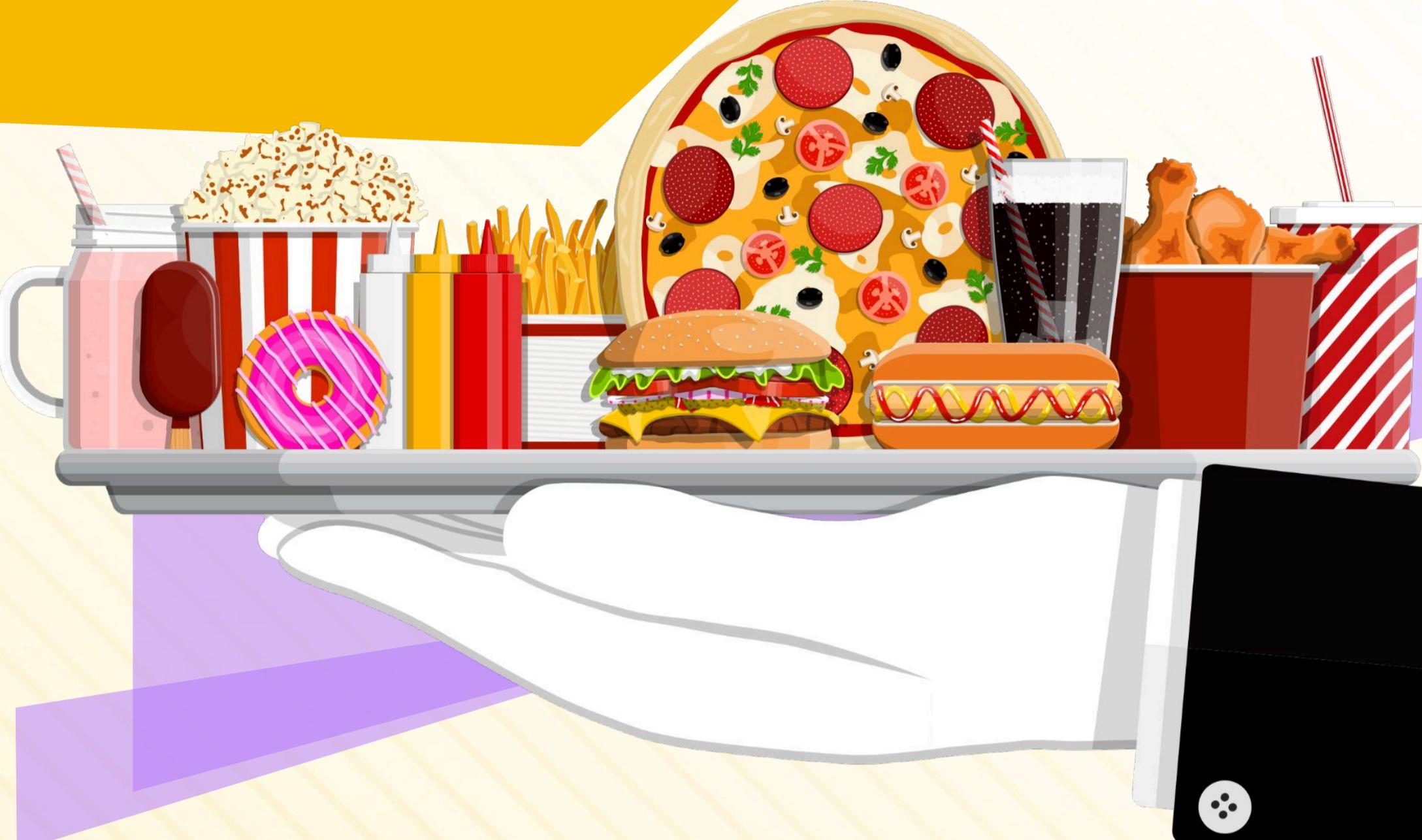


Питание при избыточном весе



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. Страйтесь 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.menzdrav.gov.ru/view-cr/290_2