

## Диета № 9

### Показания:

- 1) сахарный диабет легкой и средней тяжести: больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20-30 ЕД);
- 2) для установления выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

### Цель назначения диеты № 9:

способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

### Общая характеристика диеты № 9:

диета с умеренно сниженной калорийностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание натрия хлорида, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание липотронных веществ, витаминов, пищевых волокон (творог, нежирная рыба, морепродукты, овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже - жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков - ксилит или сорбит, которые учитывают в калорийности диеты. Температура блюд обычная.

### Химический состав и калорийность диетического стола № 9:

углеводы - 300-350 г (в основном полисахариды);  
белки - 90-100 г (55% животные),  
жиры - 75-80 г (30% растительные),  
калории - 2300-2500 ккал,  
натрия хлорид - 12 г,  
свободная жидкость - 1,5 л.

### Режим питания при диете № 9:

5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

### Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

супы

Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.

**Исключают:** крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой;

хлеб и мучные изделия

Ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

**Исключают:** изделия из сдобного и слоеного теста;

мясо и птица

Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная, свинина, баранина, кролик, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Сосиски русские, колбаса диетическая. Язык отварной. Печень - ограниченно.

**Исключают:** жирные сорта, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы;

**рыба**

Нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная. Рыбные консервы в собственном соку и томате.

**Исключают:** жирные виды и сорта рыб, соленую, консервы в масле, икру;

**молочные продукты**

Молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана - ограничено. Несолёный, нежирный сыр.

**Исключают:** соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки;

**яйца**

До 1-1,5 в день, всмятку, белковые омлеты.

**Ограничивают:** желтки;

**крупы**

**Ограничено** в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной крупы; бобовые.

**Исключают** или резко ограничивают рис, манную крупу и макаронные изделия;

**овощи**

Картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5 % углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже - жареные.

**Исключают:** соленые и маринованные;

**закуски**

Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый;

**плоды, сладкие блюда, сладости**

Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине; ограничено - мед.

**Исключают:** виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое;

**соусы и пряности**

Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный. Перец, хрен, горчица - ограничено.

**Исключают:** жирные, острые и соленые соусы;

**напитки**

Чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

**Исключают:** виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре;

**жиры**

Несоленое сливочное и топленое масла. Растительные масла - в блюда.

**Исключают:** мясные и кулинарные жиры.