



Подготовлено Центром медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области с использованием материалов ФГБУ «НИИ питания» РАМН Консультативно-диагностический центр «Здоровое питание»

ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ



Ожирение – хроническое заболевание, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся отложением жира в организме, при условии, когда приход энергии с калориями пищи превышает энерготраты организма. Следовательно, переедание, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни, является одной из главных причин ожирения.

Ожирение снижает работоспособность, приводит к ранней инвалидности, укорачивает продолжительность жизни.

Ожирение очень часто осложняется заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда), печени и желчного пузыря (холецистит, желчнокаменная болезнь), поджелудочной железы (сахарный диабет, панкреатит), суставов (артрозы).

НАБОР ПРОДУКТОВ

- **Хлеб и хлебобулочные изделия** – хлеб черный, отрубной, из цельного зерна – 100 г. Количество хлеба необходимо снизить, если вес не уменьшается



- **Супы** – преимущественно вегетарианские, 1-2 раза в неделю на слабом (втором) мясном, рыбном бульоне с овощами, не более ½ тарелки (250 мл)



- **Блюда из мяса и птицы** – из тощей говядины, кролика, диетические сосиски, 1 раз в неделю из нежирной баранины, постной свинины, нежирной птицы (индейки, курицы без кожи) преимущественно в отварном, заливном виде до 100 г в день



- **Блюда из рыбы** – из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана и др.), преимущественно в отварном, заливном виде по 100 г в день. Рыбу можно заменить морепродуктами (кальмары, креветки, мидии, морская капуста и др.) в консервированном и натуральном виде



- **Блюда и гарниры из овощей и листовой зелени** – из капусты белокочанной, цветной и др., редиса, салата, огурцов, кабачков, моркови, помидоров в сыром, отварном виде. Блюда из картофеля, свеклы, брюквы – в сумме не больше 150 г (на 1 гарнир) в день



- **Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий** – употреблять изредка, за счет уменьшения количества хлеба



- **Блюда из яиц** – 1 яйцо в день



- **Фрукты** – кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки, лимоны, апельсины, красная смородина, крыжовник, клюква и др.) до 200 г в день в сыром виде, в виде компотов без сахара



- **Сладкие блюда, кондитерские изделия** – мед, варенье или фруктоза до 30 г в день, кондитерские изделия (мармелад, шоколад, конфеты, кисели, муссы, компоты), приготовленные на сорбите, ксилите или с добавлением подсластителей (аспартама), не более 15 г в день



- **Молоко, молочные продукты и блюда из них** – молоко, простокваша, кефир 2 стакана в день, сметана – 1-2 столовых ложки в блюда, творог обезжиренный 100 г в день в натуральном виде или в виде творожников, сырников, пудингов, неострые и нежирные сорта сыра



- **Соусы и пряности** – неострые соусы на овощном, иногда грибном отваре, мясном и рыбном бульонах с небольшим количеством уксуса, томат-пюре, соусы с кореньями



- **Закуски** – салаты из сырых овощей и зелени, винегреты, заливная нежирная рыба, нежирная ветчина, докторская колбаса



- **Напитки** – чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, щелочная минеральная вода. Общее количество жидкости, включая первые блюда, до 5-6 стаканов в день



- **Жиры** – растительное масло в сумме до 20 г в день для приготовления пищи



- **Поваренная соль** – все блюда готовятся без соли, для досаливания 1 чайная ложка (5 г) в день



ЗАПРЕЩАЮТСЯ:

конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое и другие сладости, острые, пряные, копченые, соленые закуски и блюда, перец, горчица, хрен. Алкогольные напитки резко ограничиваются.

СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ (в граммах)

- Молоко, кефир, простокваша 200-300
- Капуста белокочанная, цветная 300-400
- Мясо (тощее) 100
- Морковь, огурцы, помидоры, лук, кабачки, тыква и другие овощи 300-400

- Творог (нежирный) 100
- Яйца 1 шт.
- Яблоки, апельсины и др. 200
- Рыба (нежирная) 100
- Картофель, свекла и др. 150
- Масло растительное. 20
- Хлеб ржаной, отрубной, цельнозерновой 100

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ

1-й ЗАВТРАК

- Омлет с зеленым горошком – 200 г
- Кофе черный – 200 мл



ПОЛДНИК

- Курага размоченная – 100 г
- Отвар шиповника – 200 мл



2-й ЗАВТРАК

- Сыр домашний – 30 г
- Чай с молоком – 200 мл



УЖИН

- Биточки мясные паровые – 100 г
- Шницель капустный – 200 г
- Кефир – 200 мл



ОБЕД

- Борщ вегетарианский (½ порции)
- Рыба отварная – 100 г
- Морковь тушеная – 200 г
- Компот из сухофруктов – 200 мл



НА ВЕСЬ ДЕНЬ

- Хлеб ржаной, отрубной, из цельного зерна 100 г, преимущественно в первую половину дня



РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Необходимо устраивать периодически (примерно 1 раз в неделю).

При небольшой физической работе:

- **Мясные или рыбные** – 400 г отварного, постного мяса или нежирной рыбы без соли, 3 стакана жидкости, 450 г овощей
- **Творожные** – 400-500 г нежирного творога с 2-3 стаканами кефира или кофе с молоком без сахара

В свободные от работы дни:

- **Яблочные** – 1,5 кг несладких яблок свежих или печеных
- **Арбузные** – 1,5-2 кг мякоти спелого арбуза
- **Молочные или кефирные** – 1,5 л кефира или 5-6 стаканов теплого молока
- **Сметанные** – 300-400 г сметаны, 3 стакана жидкости

В разгрузочный день пища распределяется равномерно в течение суток на 4-5 раз.