



ФГБУ «НИИ питания» РАМН
Консультативно-диагностический центр
«Здоровое питание»

Тел. 8(495)916-10-61

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).

Хлеб и хлебобулочные изделия – хлеб черный, отрубный, 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 или мясном 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, шуки, 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 лиственной 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.

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.

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.

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,	
Творог (нежирный)	- 100	кабачки, тыква и другие овощи	- 300-400
Яйца	- 1 шт.	Яблоки, апельсины и др.	- 200
Рыба (нежирная)	- 100	Картофель, свекла и др.	- 150
Масло растительное	- 20	Хлеб ржаной, отрубный, цельнозерновой	- 100

Примерное однодневное меню

Первый завтрак - 9 часов

Омлет с зеленым горошком (200 г)

Кофе черный (200 мл)

Второй завтрак - 12 часов

Сыр домашний (30 г)

Чай с молоком (200 мл)

Обед - 15 часов

Борщ вегетарианский (1/2 порции)

Рыба отварная (100 г)

Морковь тушеная (200 г)

Компот из сухофруктов (200 мл)

Полдник - 17 часов

Курага размоченная (100 г)

Отвар шиповника (200 мл)

Ужин - 19 часов.

Биточки мясные паровые (100 г)

Шницель капустный (200 г)

Кефир (200 мл)

На весь день

Хлеб ржаной, отрубный, из цельного зерна 100 г, преимущественно в первую половину дня.

Разгрузочные дни

Необходимо периодически (примерно 1 раз в неделю) устраивать разгрузочные дни.

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.