



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 1/2 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 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, мясом и рыбным 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.

Примерное меню на один день:

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 (100г)
Шницель капустный (200 г)
Кефир (200 мл)

На весь день

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

Суточный набор продуктов (в граммах)

Молоко, кефир, простокваша - 200-300
Капуста белокочанная, цветная - 300-400
Картофель, свекла и др. - 150
Морковь, огурцы, помидоры, лук, кабачки, тыква и другие овощи - 300-400
Мясо (тощее) — 100
Рыба (нежирная) — 100
Творог (нежирный) - 100
Яйца - 1 шт.
Яблоки, апельсины и др. - 200
Масло растительное - 20
Хлеб ржаной, отрубный, цельнозерновой - 100

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.

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



При поддержке компании DSM