



СТОЛ №9

Меню для диабетиков

с рекомендациями специалиста

ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С81

Разработка серийного оформления
Р. Муртазина и Н. Никоновой

С81 Стол №9. Меню для диабетиков с рекомендациями специалиста. — Москва : Эксмо, 2025. — 176 с. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-198365-9

Диабет — это не просто заболевание, а образ жизни, который требует тщательного подхода к питанию. Одним из важнейших инструментов в управлении этим состоянием является правильно подобранная диета. Эта книга создана для того, чтобы помочь людям с диабетом наслаждаться вкусной и полезной едой, сохраняя здоровье и улучшая качество жизни. Представленная здесь диета включает умеренное количество углеводов с учетом уровня их усвоения, достаточное количество белков и сниженное содержание жиров: именно этим условиям должна удовлетворять «диабетическая» диета.

**УДК 641.56
ББК 36.996**

ISBN 978-5-04-198365-9

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2025
© Клыкканова А.С., фото, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Часть 1. Общие правила	7
Подводные камни	8
Кому назначается диета?	9
Основные принципы диеты при диабете	10
Примеры «можно» и «нельзя»	12
Необходимые уточнения	13
Часть 2. Рецепты	15
Салаты	16
Супы	34
Каши, макаронные и мучные изделия	69
Блюда из мяса и птицы	80
Блюда из рыбы и морепродуктов	114
Овощные блюда	129
Выпечка	136
Десерты, напитки, блюда из фруктов	144
Часть 3. Меню на месяц	155
Меню на 4 недели	156
Неделя 1.	158
Неделя 2.	160
Неделя 3.	162
Неделя 4.	164
Приложение	166
Гликемические индексы различных продуктов	166
Продукты при диабете	168
Примерные КБЖУ отдельных продуктов, разрешенных при диабете	170
Алфавитный указатель	172

Предисловие

Мы без преувеличения живем в мире диет. Рекомендации, как при помощи той или иной системы питания можно оздоровить организм, похудеть, стать стройнее, не сходят со страниц бумажных изданий и интернет-сайтов.

Помимо «похудательных» диет, существует особая категория систем питания — это рационы лечебные, которые прописываются врачами при определенных заболеваниях. Хотим сразу предостеречь читателя: ни одна лечебная диета сегодня не может считаться панацеей при той или иной проблеме со здоровьем (необходимы также различные лекарственные препараты) и ни одну подобную диету не следует использовать без рекомендаций врача. Эти требования как нельзя более актуальны применительно к рационам, используемым при разных типах сахарного диабета. Их обычно объединяют названием «стол № 9» (или «диета № 9»), хотя ряд врачей в наше время уже считают это выражение и саму систему немного устаревшими. Данный «стол» был разработан в числе прочих в 1920-х годах советским терапевтом Мануилом Певзнером.

В данной книге представлены рецепты, соответствующие диете № 9, — правда, с поправкой на современные условия; за прошедшие сто лет набор доступных продуктов претерпел некоторые изменения. Мы отбирали наиболее простые и в то же время вкусные и питательные блюда, чтобы любой желающий мог приготовить их без особых усилий. Конечно,

Предисловие

пользоваться книгой могут не только страдающие сахарным диабетом, но и все желающие; главное — помнить, что диеты нельзя назначать себе самостоятельно, всегда требуется консультация лечащего врача.



Часть 1.
ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Подводные камни

Сахарный диабет — группа серьезных эндокринных нарушений, которые объединяются важным общим признаком: нарушением усвоения глюкозы из-за сниженной активности или недостаточности гормона инсулина. Это масштабный системный сбой, который при отсутствии должного поддерживающего лечения может привести к печальным последствиям вплоть до слепоты и гангрены. Диабет — сложное заболевание, требующее модификации образа жизни и очень внимательного подхода к питанию. Одним из важнейших инструментов в управлении этим состоянием является правильно подобранная диета. Эта книга создана для того, чтобы помочь людям с диабетом наслаждаться вкусной и полезной едой, сохраняя здоровье и улучшая качество жизни.

Представленная здесь диета включает умеренное количество углеводов с учетом уровня их усвоения, достаточное количество белков и сниженное содержание жиров: именно этим условиям должен удовлетворять рацион при сахарном диабете.

Это заболевание коварно еще и потому, что существуют разные типы диабета, при которых могут быть рекомендованы несколько различные подходы к приготовлению и употреблению пищи. Например, диабет 1-го типа связан с полным дефицитом инсулина, поэтому необходимо не только питание со строгим контролем углеводов и их равномерным распределением в течение дня (а также учет калорийности

блюд), но и искусственное восполнение этого гормона в организме путем регулярных инъекций. Диабет 2-го типа может быть скорректирован лекарственными препаратами в виде таблеток, снижением массы тела, контролем уровня сахара в крови — впрочем, постоянного контроля сахара требует любая форма данного заболевания. Состав блюд, употребляемых диабетиком, должен строжайшим образом контролироваться в плане содержания сахаров, глюкозы, углеводов и всего того, что способствует повышению уровня сахара в крови. Сложность в том, что совсем без сахара человек жить не может — вещества, которые мы объединяем названием «сахар», необходимы для поддержания жизнедеятельности, так же как и все прочие. Поэтому человеку, страдающему диабетом, нужно постоянно балансировать между критическим падением уровня глюкозы и его опасным для жизни повышением.

Кому назначается диета?

Представленная здесь диета рекомендуется людям:

- ◆ с сахарным диабетом 1-го или 2-го типа;
- ◆ с гестационным диабетом у беременных;
- ◆ с преддиабетом (пограничным состоянием, характеризующимся повышенным уровнем глюкозы в крови);
- ◆ с избыточным весом и ожирением в сочетании с риском развития диабета 2-го типа.

Не стоит воспринимать эту книгу как единственное руководство к действию, обязательно проконсультируйтесь с врачом: дело в том, что у нескольких людей с одинаковой

формой диабета могут быть разные реакции на одни и те же продукты. Кто-то, например, безболезненно может есть гречневую кашу в умеренных количествах, а у кого-то она вызовет резкий скачок сахара в крови. Кроме того, влияние могут оказать другие сопутствующие заболевания (гастриты, аллергии, гипертония и так далее). Подход должен быть системным! И даже если вы получили рекомендации врача относительно того, что вам можно, а что нет, вводить новые блюда в свой рацион нужно предельно аккуратно, пристально следя за своим состоянием.

Применение любой диеты без рекомендаций специалиста может привести:

- ◆ к гипогликемии — опасному снижению уровня сахара в крови или, напротив, чрезмерному его повышению;
- ◆ к дефициту питательных веществ (например, витаминов и микроэлементов);
- ◆ к усилению сопутствующих заболеваний, таких как гастрит или сердечно-сосудистые патологии.

Только врач-эндокринолог или диетолог может скорректировать диету в соответствии с индивидуальными потребностями, особенностями организма и типом диабета.

Основные принципы диеты при диабете

В общих чертах эти принципы таковы:

- ◆ **Выбор продуктов:** отдавайте предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом (о том, что это такое, будет рассказано ниже): цельнозер-

новым кашам, бобовым, зеленым овощам, несладким фруктам и ягодам. Исключайте рафинированный сахар, белый хлеб, кондитерские изделия.

- ◆ **Способы приготовления:** отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару – оптимальные методы. Нужно исключить различные деликатесы: копчености, вяленые мясо и рыбу, любые блюда с большим количеством соли и приправ. Можно обжарить овощи или мясо, но делать это на минимальном количестве рафинированного масла и не дожидаться появления темной корки, а еще лучше заменить часть масла водой, чтобы продукт не жарился, а тушился. В книге также приводятся рецепты, в которых, например, тефтели сначала слегка обжаривают на сковороде, чтобы придать им форму, а потом тушат в овощном бульоне, – такой вариант вполне допустим.

В большинстве рецептов приводится количество соли «по вкусу»; но ее количество нужно минимизировать. Идеальный вариант, если вы можете обойтись естественным вкусом продуктов, не добавляя соль или делая ее количество чисто символическим.

- ◆ **Режим питания:** ешьте небольшими порциями 5–6 раз в день. Поддерживайте равномерное распределение углеводов на протяжении суток.
- ◆ Основная задача диабетической диеты – **поддержание стабильного уровня сахара в крови**. Это помогает избежать осложнений, таких как поражение сосудов, нервной системы и других органов.

Диета также способствует:

- ◆ контролю массы тела;
- ◆ нормализации обмена веществ;
- ◆ улучшению общего самочувствия.

Примеры «можно» и «нельзя»

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Овощи: брокколи, кабачки, огурцы, белокочанная капуста	Кондитерские изделия, сладкие напитки, белый хлеб
Белковые продукты: курица, рыба, нежирное мясо, яйца. Мясо — приготовленное на гриле, вареное, тушеное или запеченное, изредка обжаренное с минимальным количеством растительного масла	Фастфуд и полуфабрикаты
Углеводы: киноа, чечевица	Жирное мясо и колбасы, зажаренные в кляре продукты, котлеты «с корочкой»
Жиры: авокадо, оливковое масло в небольшом количестве	Картофель в больших количествах. При некоторых формах и течениях болезни картофель и рис исключаются полностью. Если врач разрешил изредка употреблять эти продукты, то картофель нужно варить или запекать, а не жарить в масле или сале на сковороде.
	Алкоголь, особенно сладкий и игристый. Сладкие газированные напитки, концентрированные магазинные соки

Вполне допустимо из определенной категории продуктов выбрать те виды, которые содержат минимальное коли-

чество сахаров, жиров, углеводов. Например, многие любят сыры. При диабете их употребление вполне допустимо, но рекомендуется выбирать сорта с низким содержанием жира: фету (до 10–15 %), моцареллу (15–17 %), рикотту (около 10 %), творожные сыры (до 5 %), чеддер (до 15 %), тофу (4–5 %). Избегайте таких сыров, как бри, камамбер, рокфор и им подобные. И в любом случае недопустимо объедаться! Даже если вы едите самый нежирный, самый некалорийный сыр, употребив полкило в один присест, вы нанесете серьезный урон организму.

Еще один пример — яблоки. Плоды с красно-желтой окраской, рыхлой мякотью обычно содержат гораздо больше сахаров, чем зеленые, плотные. Именно последний вариант нужно выбирать при диабете; но это довольно условная рекомендация, правильнее всего познакомиться с примерным содержанием сахара в разных сортах яблок (это справедливо и для других фруктов) и при походе в магазин или на рынок выбирать те, которые подходят вам.

Необходимые уточнения

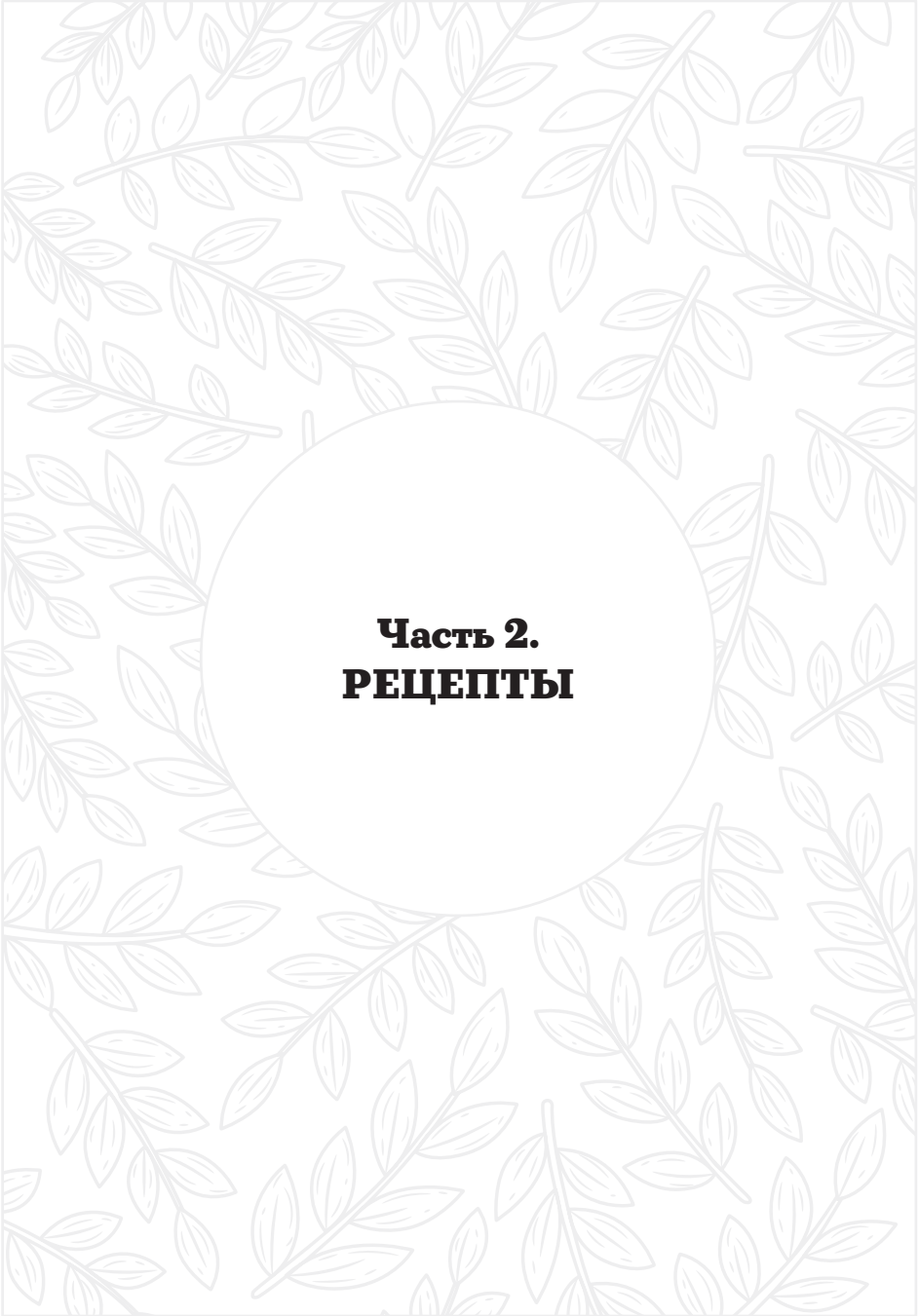
Диета — это лишь один из аспектов управления диабетом. Чтобы добиться успеха, важно:

- ◆ **контролировать уровень сахара** с помощью глюкометра;
- ◆ **соблюдать режим физической активности:** 30 минут умеренной нагрузки в день, например ходьбы;
- ◆ **следить за массой тела** и предотвращать ожирение;
- ◆ **принимать инсулин** или **другие лекарства**, если они назначены врачом.

Помимо указанных условий, обращайтесь внимание на некоторые тонкости. Так, предлагаемые здесь рецепты снабжены информацией о примерных показателях КБЖУ — то есть о количестве калорий, белков, жиров и углеводов на 100 граммов продукта. Допустимые именно для вас показатели вам помогут подобрать эндокринолог и диетолог. Необходимо учесть, что КБЖУ одного и того же продукта в разных источниках могут довольно сильно отличаться; причин у этого много. Например, несладкий йогурт схожего состава, но произведенный на разных заводах, может иметь разную калорийность в силу разницы технологий. Куриное мясо может различаться в плане калорийности и жирности очень значительно за счет того, какая часть птицы используется для готовки: так, эти показатели у филе грудки гораздо ниже, чем у окорочков. Разные сорта яблок или груш могут иметь сильно различающиеся показатели сахаристости, кислотности и так далее... Кроме того, КБЖУ сырого продукта будут сильно отличаться от тех же самых показателей того же самого продукта, но уже в жареном либо вареном виде или в составе готового блюда. Поэтому мы приводим не только показатели готовых блюд, но и сводную таблицу КБЖУ отдельных фруктов, овощей, круп, разных видов мяса и так далее.

Также в рецептах представлена информация о том, примерно на какое количество порций рассчитаны приведенные объемы продуктов. В конце книги представлено примерное меню на месяц, которое также может стать для вас источником вдохновения.

Это издание станет вашим гидом в мире вкусной и полезной еды, отвечающей всем требованиям лечебной диеты. Помните: правильное питание — это ключ к активной и полноценной жизни с диабетом!



**Часть 2.
РЕЦЕПТЫ**