

Стол № 9

Показания:

- сахарный диабет легкой и средней степени;
- установление толерантности к углеводам;
- подбор доз инсулина или других препаратов.

Режим питания: 5 раз в день.

Срок назначения: иногда пожизненно.

Продукты:

#	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Хлеб черный из муки 2-го сорта. Выпечка с использованием сахарозаменителей	Изделия из сдобного и слоеного теста Пирожные Торты
Первые блюда	Супы из разных овощей, щи, борщи, свекольник, окрошка мясная и овощная, супы на слабых бульонах или на воде с разрешенными крупами, картофелем, фрикаделями	Жирные и крепкие бульоны
Мясо	Нежирные сорта говядины, телятины, свинины, баранины, кролик, куры, индейка Говяжьи сардельки, молочные сосиски, диетические колбасы	Колбасы Копчености
Рыба	Рыба нежирная	Соленая рыба
Крупы и каши	Крупы ограниченно, в пределах нормы углеводов Каши из гречневой, ячневой, овсяной, перловой, пшеничной круп	Манная и рисовая крупы
Молочные продукты	Кефир, молоко, ацидофилин Творог 9%, творог обезжиренный и блюда из него Неострый и нежирный сыр Немного сметаны в блюда	
Овощи и зелень	Картофель в пределах нормы углеводов Капуста, баклажаны, огурцы, сладкий перец, стручковая фасоль, репа, редис, кабачки, цветная капуста, салат, шпинат, тыква – без ограничения Зеленый горошек, свекла, морковь – ограниченно	
Фрукты	Фрукты и ягоды кислые и	Виноград

	кисло-сладкие в любом виде Несладкий компот, желе, печеные яблоки	Изюм Финики Хурма Бананы
Сладости		Сахар Мёд Варенье Конфеты Мороженое
Напитки	Чай, кофе с молоком, отвар шиповника, не сладкий компот, овощные соки	Лимонад Сладкие соки
Яйца	Яйца 1—2 шт. в день, вареные или в блюда	
Соусы и специи	Нежирные соусы на овощных отварах, слабых нежирных бульонах Лавровый лист	
Жиры и масла	Масло сливочное несоленое Растительные масла в блюда	
Другое	Винегреты Икра овощная, кабачковая Салаты из кальмаров Рыба заливная Нежирный говяжий студень	

Особенности питания:

Блюда подаются в отварном, запеченном, паровом виде, в жареном — ограниченно.

Источник: <https://prokishechnik.info/profilaktika/pitanie/lechebnye-stoly-1-15.html>