Автор: Врач-кардиолог (заведующий) кардиологического отделения С.Васильева

**Показания:** ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Режим питания: 5-6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

**Рекомендовано:**

Хлеб и мучные изделия: ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб – 100-150г. в день.

Супы: до 250-300г. на прием. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы; щи, борщ, окрошка, свекольник. 2-3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульонах с овощами, фрикадельками.

Мясо и птица: до 150г. в день. Нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейка. Мясо обжаривают после отваривания.

Рыба: нежирные виды до 150-200г. в день. Отварная, запеченная, жареная. Морепродукты.

Молочные продукты: молоко и кисло-молочные напитки пониженной жирности. Творог нежирный (100-200г. в день) – натуральный и в виде сырников, пудингов.

Яйца: 1-2 шт. в день. Вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами.

Крупы: ограниченно для добавления в овощные супы. Рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба.

Овощи: применяют широко во всех видах, частью обязательно сырыми. Желательны все виды капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа. Квашеная капуста после промывания.

Закуски: салаты из сырых овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами.

Плоды, сладкие блюда, сладости : фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные. Желе и муссы на ксилите. Несладкие компоты.

Напитки: чай, мало сладкие соки фруктовые, ягодные, овощные.

Жиры: сливочное масло(ограниченно) и растительные масла – в блюдах.

**Исключить**

Хлеб и мучные изделия: изделия из пшеничной высшего и первого сорта, сдобного и слоеного теста.

Супы: молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями.

Мясо и птица: жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы.

Рыба: жирные виды, соленую, копченую, рыбные консервы в масле, икру.

Молочные продукты: жирный творог, сладкие сырки, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и соленые сыры.

Яйца: жареные.

Крупы: другие крупы, особенно рис, манную и овсяную, макаронные изделия, бобовые.

Овощи: блюда из картофеля, свеклы, зеленого горошка, моркови, брюквы (суммарно до 200г. в день), а также соленые и маринованные овощи.

Закуски: жирные и острые закуски.

Плоды, сладкие блюда, сладости: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта других плодов, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое,

кисели.

Напитки: виноградный и другие сладкие соки, какао.

Жиры: мясные и кулинарные жиры.

**Примерное меню диеты**

Завтрак 1-й: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай;

2-й: яблоки свежие;

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (12 порции), мясо отварное, капуста тушеная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара (на ксилите);

Полдник: творог нежирный с молоком;

Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай.

На ночь: кефир нежирный.