



# 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, 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.