**ДИЕТА № 9**

**Диету №9 назначают при заболеваниях сахарный диабет без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения.**

Существенно ограничены легкоусвояемые углеводы и умеренно жиры и азотистые экстрактивные вещества мяса и рыбы. Исключены сахар и сладости.

***Кулинарная обработка:*** Предпочтительные вареные, тушеные или запеченные блюда и кулинарные изделия. Супы готовят на вегетарианских бульонах.

***Температура пищи:*** горячие блюда и напитки подают при температуре 60 -75°С, холодных – 14-20°С.

**Характеристика продуктов и способов приготовления блюд**

**Супы**Приготавливают из разных овощей, можно щи, борщи, свекольник, окрошку мясную и овощную, вегетарианские супы с картофелем, различными крупами, фрикадельками. Для улучшения вкуса используют предварительно бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, припущенную морковь, петрушку и сельдерей.

**Хлеб и мучные изделия**

Рекомендован хлеб ржаной, белково–отрубной, белково–пшеничный хлеб из муки 2-го сорта. Несдобные мучные изделия можно употреблять при уменьшении количества хлеба.

**Мясо и птица**

Нежирные сорта говядины, телятины, кролика, [курицы](http://edimka.ru/text/produkti/hen), [индейки](http://edimka.ru/text/produkti/indeyka). Блюда в отварном, тушеном, жареном (после отваривания) виде, изделия из котлетной массы и порционные куски, сосиски, вареные колбасы (докторская, диетическая).

**Рыба**Нежирные виды –отварная, запеченная, реже жаренная, изделия из котлетной массы. Можно употреблять вымоченную сельдь, рыбные консервы в собственном соку и в томате. Блюда из отварных продуктов моря.

**Молочные продукты**

[Молоко](http://edimka.ru/text/produkti/milk) и кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простокваша), рекомендуется [творог](http://edimka.ru/text/produkti/tvorog) полужирный, а также блюда из него. Ограничивается сметана, сыр не жирный и не соленый.

**Яйца**  
Используют 1 – 1,5 [яйца](http://edimka.ru/text/produkti/egg) в день, вареные всмятку и запеченные омлеты, белковые омлеты, а также для приготовления блюд. Желтки ограничиваются.

**Крупы и макаронные изделия**

Крупы ограничиваются в пределах дневной нормы углеводов. Каши готовятся рассыпчатые из гречневой, ячневой, пшенной, перловой круп, жидкие и вязкие из овсяной крупы. Можно бобовые, отварные макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, специализированные.

**Овощи и картофель**

Картофель ограничивается в пределах дневной нормы углеводов, преимущественно в отварном виде. Углеводы учитывают также в моркови, свёкле, зеленом горошке. Рекомендуются овощи с малым содержанием углеводов – капуста (всех видов), кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны. Овощи употребляются в отварном, припущенном, запеченном, тушеном виде. Соленые овощи ограничиваются.   
***Холодные блюда***

Включают винегреты, салаты из свежих овощей (тертая [морковь](http://edimka.ru/text/produkti/carrot), томаты, [огурцы](http://edimka.ru/text/produkti/cucumber)), овощную и кабачковую икру, салаты из овощей с добавлением отварного мяса, морепродуктов, отварной рыбы, рыбы отварной заливной, закуски из вымоченной сельди.   
**Плоды, ягоды, сладкие блюда, сладости**

Кислые и кисло-сладкие плоды и ягоды (яблоки, апельсины, мандарины, лимоны, арбузы, красная смородина,, клюква, крыжовник) употребляют в натуральном виде, компотов, желе, муссов, самбуков без сахара Из сладостей можно употреблять конфеты, печенье, пирожные миндальные на ксилите или сорбите.

**Соусы и пряности**

Готовят на овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, сметанный с луком и томатом. Из пряностей используют укроп, петрушку, лавровый лист, ванилин, корицу ограниченно, лимонную кислоту.

**Напитки**Чай, чай с молоком, кофе и кофейные напитки с молоком, плодовые, ягодные и овощные соки без содержания сахара, отвар [шиповника](http://edimka.ru/text/produkti/wildrose).

**Жиры**Рекомендуется несоленое сливочное и топленое масло – в ограниченном количестве. Можно растительное масло (подсолнечное, оливковое).

**Исключаются: изделия из сдобного и слоеного теста; копченые, жирные колбасы; бульоны мясные и рыбные; супы молочные с манной крупой, рисом; макаронные изделия; каши манная, рисовая; сладкие творожные сырки, сливки, соленые сыры; жиры – кулинарный, говяжий, свиной, бараний; жирная рыба; утки, гуси, жирные сорта мяса; жирные, острые блюда и соусы; свежие сладкие плоды и ягоды (абрикосы, виноград, изюм, бананы), сушеные (урюк, инжир, финики); сахар, варенье, конфеты, мороженое; мучные кондитерские изделия; виноградный и другие сладкие соки; лимонады на сахаре; мед.**