



ГАЛИНА ПЕРЕДЕРИЕВА

**СБОРНИК  
ПОШАГОВЫХ  
РЕЦЕПТОВ ДЛЯ  
ДИАБЕТИКОВ**

12+

# Сборник пошаговых рецептов для диабетиков

Галина Анатольевна Передериева

Галина Анатольевна Передериева

### **Сборник пошаговых рецептов для диабетиков**

Уважаемые будущие читатели! Эта книга написана для диабетиков 2 типа иПП. Здесь представлены переработанные только 30 рецептов 1960 года из книги М.П. Петерсон, А.Я. Пасопа «Поваренная книга» и 69 из личной практики. В книге есть следующие разделы: «Мука для диабетиков», «Ржаная закваска», «Хлеб и хлебобулочные изделия», «Супы», «Гарниры к супам», «Закуска», «Мясо», «Рыба», «Каша», «Макароны», «Блюда из творога», «Яйца», «Салаты», «Холодные блюда из рыбы», «Холодные блюда из мяса», «Бутерброды», «Желе», «Кремы», «Мороженое», «Варенье», «Приложение». В «Приложении» дается реальное меню на день. Далее универсальное меню с подбором продуктов питания и комментариями из личного опыта. Выдержки из статей врачей об осложнениях при сахарном диабете и питании при осложнениях. Всего 100 рецептов с комментариями. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Галина Передериева

## Сборник пошаговых рецептов для диабетиков

---

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Хочу представить вам сборник рецептов и мои комментарии к ним, потому что для меня читатель – собеседник.

Рецепты я перерабатывала для диабетиков 2 типа. Идея для 30 рецептов, они пронумерованы, взята из «Поваренной книги» М. П. Петерсон, А. Я. Пасопа. Всего в книге 99 рецептов. Вместо муки высшего сорта я использовала цельнозерновую, Вместо молока добавляла кипяченую воду. Соль вообще не употребляла. Сахар заменяла на сахарозаменитель. Сливочное масло только 82,5 %. Но каждый знает свой организм лучше других. Поэтому берите эти рецепты за идею и готовьте вкусно для себя любимых.

Желаю успехов!

### **Для себя я уяснила рекомендации, которых стараюсь придерживаться:**

1. Регулярно (не забывать) принимать таблетки в одно и то же время суток.
2. Жить по расписанию (4 приема пищи в одно и то же время). Где бы я ни была, я нахожу местечко и ем, заранее планируя рацион, что можно съесть «в полевых условиях». Поверьте, людям все равно, что вы делаете. Мне приходилось есть на работе. На уроке. Я заходила за спины ребят и ела. Ребята знали о болезни и все воспринимали, как надо.
3. Правильный порядок еды. Сначала овощной салат, или отдельно овощи. Затем белок. И только потом углеводы. Без них нам нельзя. Они дают больше энергии. Это тот продукт горения, благодаря которому питается мозг. Но все должно быть в меру. Не переедать!
4. Запивать чистой кипяченой и лучше всего очищенной водой.
5. Принимать пищу 3–4 раза. Советуйтесь с врачом! Я ем 4 раза.
6. Питаться ВКУСНО! Мой муж заходит в дом и говорит: «Что ты ешь такое вкусное?»
7. Физические нагрузки. Прогулки 40–50 минут.

### **Итак, что готовить? Из чего готовить?**

Поговорим конкретно о продуктах и блюдах для нас любимых, для любимых диабетиков.

Из какой муки разрешается готовить диабетикам?

### **Гликемический индекс муки разного сорта**

Гликемический индекс – это показатель влияния углеводов в продуктах питания на изменение уровня глюкозы. Она бывает трех типов:

Амарантовая – 45

Полбяная – 35

Овсяная – 45

Кукурузная – 70

Ржаная – 40

Льняная – 35

Кокосовая – 45

Гречневая – 50

Соевая – 50

Пшеничная – 75

Ячменная – 60

Рисовая – 70

Гороховая – 35

Предпочтение необходимо отдавать видам муки с низким гликемическим индексом.

Овсяная мука (толокно) при диабете 2 типа полезна. В ней содержится железо, магний, цинк и другие полезные вещества.

Овес считается самым полезным зерновым продуктом. В нем содержится меньше всего углеводов – лишь 58 %. Толокно улучшает работу мозга, очищает организм от токсинов и снижает уровень плохого холестерина.

## **Полезные сорта муки**

### ***Амарантовый сорт муки***

В народе растение называют щирица. Муку из амаранта используют и для панировки котлет. Рекомендуется применять в составе готовых блюд. Развести водой и приготовить на ней гречневую кашу или подливу, соус. Уменьшает симптомы эндокринной патологии, восстанавливает обмен веществ, замедляет усвоение углеводов и жиров благодаря клетчатке.

### ***Полбяная мука***

Перемолотые зерна улучшают иммунитет, предотвращают ожирение и влияют на уменьшение веса. Злаковая культура улучшает метаболизм, благодаря этому нет жировых отложений. Не вызывает аллергии, можно пациентам с глютеновой непереносимостью. Рекомендуется использовать для профилактики эндокринной патологии.

### ***Ржаной сорт***

Ржаная мука – альтернатива пшеничной. Она имеет низкий гликемический индекс и не влияет на повышение глюкозы. Готовят хлеб, пироги, печенье. Не добавлять сахар, пользоваться стевией (это лучший сахарозаменитель, фитпарад № 7)

### *Льняная мука*

Это прекрасная пищевая добавка. Но использовать немного: до 60 г с другими видами муки. Насыщена диетической клетчаткой, полиненасыщенными жирными кислотами, витамином В, фолиевой кислотой и антиоксидантами. Снижает глюкозу в крови. Улучшает защитные свойства организма. Не вызывает побочные эффекты. Используется для приготовления блинчиков, запеканок. Можно панировать мясо и рыбу, готовить кашу и полезные отвары.

### *Соевый сорт*

Особенно ценится при эндокринной патологии. В нем содержится мало углеводов.

Польза при сахарном диабете:

- борется с агрессией и депрессией;
- позволяет добиться выраженного гипогликемического эффекта на фоне отмены или снижения дозы противодиабетических препаратов, в том числе инсулина;
- восстанавливает метаболические процессы;
- способствует похудению.

Употреблять можно в малых количествах. Мужчинам с лишним весом нельзя применять эту муку, так как в ней содержатся вещества, схожие с действием половых гормонов женщин.

### *Гречневый сорт*

Очищает организм от токсинов и шлаков. При сахарном диабете рекомендуется употреблять 1 столовую ложку со стаканом кефира. Выпивать натощак, через полчаса завтракать, а так же пить напиток перед ужином. Лекарство принимают 1 месяц до положительного результата.

### *Полезные свойства:*

- укрепление сосудистых стенок;
- предотвращение развития атеросклероза;
- улучшение кроветворения;
- выведение вредного холестерина;
- борьба с лишним весом;

Предотвращение развития заболеваний печени.

Полезен диабетикам 1 и 2 типа. Можно применять ежедневно

## Запрещенные сорта муки

Пшеничная, рисовая, кукурузная. Но в малых количествах 2 столовые ложки и смешивая с полезной мукой **МОЖНО. ВРАЧИ НЕ ЗАПРЕЩАЮТ КАТЕГОРИЧНО.**

## Хлеб

Огромен выбор хлеба в магазинах.

Вот этот хлеб я встречала в магазинах

1. Цельнозерновой.
2. Бородинский.
3. Из муки второго сорта.
4. Из ржаной муки.

Очень обманчив хлеб на пекарнях. В нашем хлебе не должен быть сахар, солод. Лучший хлеб на закваске.

Закваску можно приготовить самим.

Рецептов приготовления хлеба в интернете море. Из ржаной муки на закваске тоже много. Все говорят, что вкусный и идеальный получается хлеб.

### *Ржаная закваска (Рецепт Светланы Саисламовой)*

Я делала закваску из ржаной муки 5 дней.

**День первый:** 100 г ржаной обдирной муки, 100 г воды. И оставить на столе в кухне. На 30 часов

**День второй.** Прошло 30 часов. Наша масса поднялась. Самый верх мы снимаем и выбрасываем. Вынимаем оставшуюся закваску и добавляем 50 мл воды+ 50 г муки. Перемешиваем и оставляем еще на 30 часов.

Так проделываем еще 3 дня через каждые 30 часов.

На третий день используем изюмовую водичку (горсть изюма заливаем водой, стоит 30 часов). Ее используем с третьего дня вместо простой воды. Через пять дней закваска готова.

### *Хлеб ржаной*

Мука ржаная – 500 г (100 г)

Вода 250 мл (100 мл)

Соль – по вкусу

Все смешать.

### **Приготовление:**



1. Вымесить тесто
2. Поставить на 4 часа в теплое место
3. Тесто разделить пополам
4. Формы металлические смазать маслом, посыпать мукой. Положить тесто в формы.
5. Еще раз поставить на 40 минут в теплое место
6. Выпекать 15 мин при температуре 250 градусов, потом 45 мин при 190 градусах.
7. Выкладываем на доску под полотенце до полного остывания.

Ну, на сколько хватит терпения.

Я делала хлеб по первому рецепту. 5 дней растила закваску. Все получилось. И хлеб получился. На вкус с кислинкой

### *Хлеб на дрожжах*

500 г ржаной муки, (цельнозерновой)

400 мл воды

12 гр дрожжей

Сахарозаменитель 1 мерная ложка фитпарад № 7

Соль по вкусу

#### **Приготовление:**

Соедините дрожжи и воду на 15 минут. Затем все ингредиенты смешать. Пусть постоит 40 минут. Затем сформировать хлеб или батоны. Поставить в духовой шкаф, рядом поставить емкость с водой. Выпекать при температуре 220–250 градусов. При готовности вынуть и дать остыть под чистым полотенцем.

### *Чиабатта (от Маргариты Симоньян)*

330 мл теплой воды

6 г дрожжи

30 г оливкового масла

300 г муки пшеничной 2 сорта

80 г ржаной муки

1 ч. ложка соли



**Приготовление:**

330 мл теплой воды и 6 г дрожжей размешиваем в небольшой неглубокой форме. Добавляем 30 г оливкового масла, 300 г пшеничной муки, 80 г ржаной муки, чайную ложку соли и перемешиваем ложкой до однородной консистенции.

Накрываем пищевой пленкой и даем тесту отдохнуть 20 минут при комнатной температуре.

Смачиваем руки водой и аккуратно складываем тесто с четырех сторон. Снова накрываем пищевой пленкой на 20 минут. Повторяем так два раза.

Потом оставляем еще на 40 минут при комнатной температуре.

Перекалываем поднявшееся тесто на хорошо присыпанное мукой полотенце и сверху тоже присыпаем его мукой. Полотенцем удерживаем форму, как на фото.

Делим тесто на две части, формируя две чабатты. Накрываем полотенцем и оставляем при комнатной температуре еще на 30 минут.

Аккуратно переворачиваем оба куска на пергаментную бумагу.

Включаем заранее духовку на 220 градусов. Кладем пергамент с тестом на предварительно разогретый противень и создаем пар. Для этого наливаем в нагретую в духовке емкость 100 мл воды и быстро закрываем дверцу.

Выпекаем чабатту 10 минут с паром при 220 градусах. Через 10 минут открыть и закрыть духовку, чтобы выпустить пар.

Затем выпекаем еще 15 минут до золотистой корочки и даем остыть.

***Серый пшеничный или ячменный хлеб 1***

0,5 л воды

1 кг муки 2 сорта или ячменной

50 г дрожжей

50 г сливочного масла 82,5 % или жира

5 г соли

**Приготовление:**

Теплую воду соединяют с половиной предусмотренного количества грубой пшеничной или ячменной муки, разведенными дрожжами и размешивают, посыпают мукой и дают раподняться. В готовую опару всыпают остальную муку, добавляют растопленный жир (сливочное масло 82,5 % или растительное масло), соль, замешивают и дают постоять. Из готового теста делают батончики и укладывают на листы, дают подняться, смазывают разведенным яйцом и выпекают. Можно добавить отварной картофель (250 г), тогда тесто не будет слишком рыхлым и не будет быстро черстветь. Из теста можно делать лепешки с творогом.

## *Водяные крендельки 2*

1/2 л воды

1,2 муки (пшеничной 2 сорта, ржаной, ячменной, рисовой, кукурузной, цельнозерновой)

25 г дрожжей

50–75 г сливочного масла 82,5%

Соль

Тмин

### **Приготовление:**

Приготавливают дрожжевое опарное тесто. Готовое тесто выкладывают на доску, обрабатывают и делят на кусочки весом примерно 50 г, делают крендельки, колечки и дают подойти. Затем фигурки опускают в кипяток (можно подсолить) и отваривают до поднятия со дна. Вынимают шумовкой или ситечком с длинной ручкой. Укладывают на пергаментный лист, посыпают тмином и запекают до светло – румяной корочки.

## *Пирог с творогом 3*

Для теста:

1 стакан молока овсяного или гречневого без сахара

500 г муки любой (кроме пшеничной высшего и первого сорта)

25 г дрожжей

25 г сливочного масла 82,5%

Сахарозаменитель по вкусу 1–2 мерной ложки (фитпарад № 7)

### **Приготовление:**

Творог пропускают через мясорубку, соединяют с яйцами, сметаной 10–15 %, сахарозаменителем, ванилью или цедрой лимона, мукой и все размешивают до однородной мажущейся массы.

Приготовленную творожную массу намазываем на пласт теста. Смазывают разведенным яйцом и выпекают.

*Раз я начала говорить о выпечке, то продолжу наш с вами разговор оладушками. Что и как я делаю?*

*Оладьи можно готовить на цельнозерновой муке, рисовой, кукурузной, ржаной, миндальной, льняной. Да, почти все из перечисленных стали продавать в магазинах. Я смешиваю несколько видов муки, каждой по 2 столовой ложки с верхом. Сахар не*

*поднимается, но употреблять до 14 часов и желательно «выходить» эти продукты. Прогуляться.*

### *Оладушки*

Итак, берем 2 яйца+ ванилин (не сахар)+ разрыхлитель (на глаз, зависит от объема теста) +гречневое молоко, можно воду или овсяное молоко. Муки добавляем до густоты сметаны. Мука рисовая+ кукурузная+ ржаная или цельнозерновая по 2 столовые ложки каждой. Сахарозаменитель. Столовая ложка растительного масла. Пусть теперь постоит 20–30 минут. Выпекаем на разогретой сковородке.

PS. Если вдруг так случилось, что нет яиц, заменим их сухими быстродействующими дрожжами 5–6 г. Тесто для оладушек должно постоять, чтобы на поверхности массы появились пузырьки. Тесто будет тянуться за ложкой. Значит, можно выпекать.

### *Оладушки на пшенной каше*

Пшено в пакетиках – 2 шт

Молоко 4 ст. ложки

Сухие дрожжи – 11 г

Сахарозаменитель – 1 мерная ложка

Теплая вода – 0,2–0,5 стакана

Яйца куриные – 2 шт.

Растительное масло – 2 ст. ложки

Соль, ягоды по вкусу

#### **Приготовление:**

Пшено отварить 10 минут. Затем зерно переложить в кипящее молоко и варить до готовности. Остудите. Сделайте опару: дрожжи, 2–3 ст. л. муки и 1 мерная ложка сахарозаменителя, теплая вода. В остывшую кашу добавьте 2 стакана молока, яйца, соль, ложку сахарозаменителя. Хорошо взбейте блендером.

Добавьте опару в кашу, добавьте 2 стакана муки. Все перемешайте, влейте растительное масло. Дайте тесту подойти. Готовые оладушки подавайте с ягодами.

### *Оладьи капустные*

Свежая капуста – 300 гр

Яйца – 4 шт.

Сметана 10–15 % – 1 чайная ложка

Сода, соль – щепотка

Мука бурого риса и кукурузная мука по надобности

#### **Приготовление:**

Капусту мелко шинкуем, мнем со щепоткой соли руками до появления сока. Дать постоять, чтобы сок больше выделился. Добавляем оставшиеся ингредиенты. Мука по вашему усмотрению. Жарим в духовке или на сковороде.

#### ***Блинчики***

Яйца – 2 шт.

Вода 1–2 стакана

Растительное масло – 1 ст. ложка

Мука цельнозерновая (рисовая, льняная на выбор) – до густоты жидкой сметаны.

#### **Приготовление:**

Соедините все ингредиенты и дайте тесту постоять 20–30 минут. Выпекайте на сковороде с антипригарным покрытием или блинной

#### ***Творожное печенье.***

(Если у диабетиков нет инсулинорезистентности!)

Возьмем пачку творога 5–9 % (врачи советуют такую жирность). 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны. Разрыхлитель на кончике ножа, сахарозаменитель 1 мерная ложка, ванилин порошок. Муку выбирайте из предложенных выше. Только не более 2 столовых ложек рисовой. Дополняйте другой. Я в тесто добавляю чайную ложку растительного масла. Формуйте печенье и выпекайте. Поглядывайте чаще. Они быстро пекутся.

#### ***Печенье с сыром «Тофу».***

***Можно всем!***

Берем третью часть бруска сыра, натираем на терке. Добавляем 2 яйца, сахарозаменитель. Ванилин в порошке, разрыхлитель. Вода или соевое молоко (гречневое или овсяное). Мука на ваш выбор. Замесили, раскатали и выложили на противень. Выпекаем и поглядываем, чтобы не подгорело.

#### ***Пирог дрожжевой.***

***Один раз в месяц можно себя побаловать***

2 яйца, вода или соевое молоко, сахарозаменитель, разрыхлитель+ дрожжи 5–6 г, 1 столовую ложку растительного масла. Муку цельнозерновую я мешала с кукурузной. Тесто должно липнуть к рукам. Делим на две части

**Начинка любая:** тушеная капуста, яблоки, вишня, рыба, мясо, грибы, творог. Теперь закрываем второй половинкой теста. Ставим в духовку и набираемся терпения. Ждем. Выпекается 30–40 минут в зависимости от мощности духовки. В газовой духовке должно лучше получаться, чем у меня в электрической. С чайком очень вкусно!

### *Пирог бисквит*

Оказывается, можно и нам бисквитное тесто. Я беру 3–4 яйца, сахарозаменитель, разрыхлитель, воду или соевое молоко. Рисовую муку добавляю 2 столовые ложки. Затем до нужной консистенции насыпаю цельнозерновую муку. Все смешиваю. Выпекается у меня в электрической духовке 30–40 минут. Пирог лучше пропитать водой с сахарозаменителем, т. к. у меня получается суховатый. Крем. Думаю, можно сварить самим на сахарозаменителе и воде. Сметанный крем у нас может не получиться, потому что жирность рекомендуется диабетикам 10–15 %. Приятного вам аппетита!

### *Кекс*

Овсяная (цельнозерновая) мука – 150 г

Какао-порошок – 100 г

Яйца – 2 шт.

Молоко соевое – 60 мл

Разрыхлитель – 1 пакетик.

Сахарозаменитель – по вкусу

Растительное масло без запаха – 1 столовая ложка.

#### **Приготовление:**

Яйца, жидкость, масло взбиваем отдельно и выливаем в сухую смесь. Все перемешать и вылить в форму, не доливая до краев. Тесто хорошо поднимается. Выпекается 2–4 минуты в микроволновке при температуре 180 градусов. В духовом шкафу 30–40 минут. Не забываем подглядывать за тестом. Приятного аппетита!

*Раз мы говорим о тесте, то можно из теста и фарша приготовить пельмени.*

### *Пельмени. Вареники*

Тесто лучше готовить из цельнозерновой муки. Конечно, врачи рекомендуют из ржаной и гречневой. Они не сильно поднимают сахар. Но тесто очень непрочное получается, рвется, нет эластичности

#### **Тесто обычное:**

Мука – 500 г

Вода горячая – 70 градусов-250 мл

Яйцо – 1 шт

Соль по вкусу

Масло растительное без запаха 25 мл

Начинка: фарш куриный, рыбный, говяжий, нежирный свиной, кролика. Лепим как всегда и варим в подсоленной воде с лавровым листом или без него (кто как любит). Для подачи на стол используем сливочное масло **не ниже 82,5 %**.

## Полезное масло

Полезно **масло растительное из виноградной косточки; авокадо нерафинированное; оливковое холодного отжима; топленое масло ГХИ; кокосовое топленое масло**. Чем выше температура точки дымления, тем масло лучше для приготовления пищи. Эти масла подходят для жарки. Они не вырабатывают канцерогены в отличие от других.

Поэтому будьте внимательны и осторожны!

***В мире интернета много рецептов. Но я составляю их сама или пользуюсь старыми рецептами моей бабушки.***

## Супы

*Теперь поговорим о супах. Жидкое есть полезно. Жидкость в общем объеме надо выпивать до 2-х литров. Поэтому в эти два литра входят супы. Чаи, компоты, кофе и просто вода. Для хорошей работы кишечника натощак надо выпивать стакан (200 мл) отстоянной воды. Результат будет не сразу, но все потом будет работать как часы.*

Супы называются Заправочными.

### Сроки варки продуктов:

белокочанная капуста – 20–30 мин

цветная капуста – 30–50 мин

картофель нарезанный – 15–20 мин

ароматические коренья обжаренные – 115 мин

шпинат, щавель – 5–10 мин

макароны – 15–25 мин

рис бурый – 10 мин

перловая крупа (замоченная) – 40–45 мин

Чтобы сварить бульон для супа диабетиков (**нет мочекаменной болезни**), надо первый бульон слить. Добавить опять воды и варить. И это будет основой для супа. Лучше всего брать курицу, кролика или говядину. Бульон не должен быть наваристым.

### *Суп с булгуром*

**Суп** я варю на воде (**мочекаменная болезнь**).

Вода 2 литра

Картофель – 2 шт.

Сельдерей – 1–2 веточки.

Лук репчатый 1 шт

Паприка молотая (не копченая)

Болгарский перец

Булгур или дикий (бурый) рис, лапша или вермишель гречневая по желанию. Я люблю с булгуром, поэтому 100–150-г.

Зажарку делаю с луком и сельдереем, паприкой красной сладкой / несладкой молотой

#### **Приготовление:**

В воду положить все ингредиенты и варить. Зажарку сделать на рафинированном растительном масле с луком и сельдереем (можно и без него, если не любите на вкус и запах), паприкой. Затем насыпать 100–150 г булгура. Булгур должен при варке остаться твердоватым. Тогда не будет повышаться сахар.

### *Суп из шпината и щавеля 4*

400 г воды. Или бульон второго закипания (первый выливаем)

100 г шпината

100 г щавеля

25 г ароматических кореньев

5 г растительного масла или другого см. выше 15 г 10–15 % сметаны

1/2 яйца

Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

#### **Приготовление:**



В бульон кладут промытые, ошпаренные, пропущенные через мясорубку шпинат и щавель, слегка обжаренные ароматические коренья. Соль. Перец, лавровый лист и варят 10–15 минут. Затем заправляют, добавляют сметану и подают со сваренным вкрутую яйцом. Целые, неизмельченные листья зелени перед пропуском через мясорубку ошпаривают. Зелень можно и не пропускать через мясорубку. А нарезать ножом. Тогда ошпаривать ее нет необходимости.

### *Суп с кабачком*

1 кабачок

2 картофелины (с куриное яйцо)

2 веточки сельдерея

1 болгарский перец

100–150 г дикий (бурый рис)

1 средняя луковица

1 ст. л паприки красной (не копченой)

Соль по вкусу, если можно (я готовлю все без соли)

Лавровый лист, специи, которые вам разрешены

#### **Приготовление:**

Ставим воду в кастрюле на огонь. Кладем нарезанный картофель. Зажариваем на рафинированном растительном масле лук, сельдерей, паприку, можно добавить чуть-чуть стевии (сахарозаменитель фитпарад № 7). Картофель варится, добавляем бурый рис, варим 5 минут, затем закладываем тушеные овощи и порезанный кубиком кабачок. Специи по вкусу. Все варится 10 минут. Дикая рис не должен развариться в кашу. В этом вся суть.

### *Борщ.*

*Есть борщ Московский (он без картофеля), Украинский, Русский (без картофеля). Я готовлю, как нравится мне. От каждого что-то возьму и получаю вкусное блюдо.*

### *Мой борщ*

500 мл воды

100 г говяжьих костей (вторичный бульон)

80 г капусты

40 г ароматических кореньев

15 г томата пюре

2 средних картофелины

Болгарский перец по желанию

Укроп, чеснок по желанию

**Приготовление:**

В бульон заложите нарезанную капусту и слегка обжаренные ароматические корни (морковь, лук, петрушку), соль, перец, лавровый лист и все кипятить. Отдельно протушенную свеклу заложите в бульон с капустой, заправляют разбавленной поджаренной мукой и доводят до кипения.

Учтите, что термически обработанные свекла и морковь имеют высокий GI. Поэтому целые овощи не класть.

***Щи из квашеной капусты 5***

400 г бульона

120 г квашеной капусты

50 г моркови

10 г геркулеса

25 г сливочного масла 82,5%

15 г сметаны 10–15 % жирности

Квашеную капусту заливают предусмотренным количеством воды и варят до полуготовности. Затем добавляют натертую морковь, геркулес, соль и продолжают варку до готовности капусты и геркулеса. Перед подачей кладут сметану, мелко размельченный лук, зелень.

Зеленый лук (перья) нельзя при мочекаменной болезни!

***Суп овощнойб***

400 г мясного бульона

80 г цветной капусты

50 г моркови

50 г брюквы

50 г зеленого горошка или стручков фасоли

10 г лука или петрушки

10 г сливочного масла 82,5 %, соль, зелень

**Приготовление:**

В мясной бульон закладывают нарезанную кусочками морковь, брюкву и варят до полуготовности. Затем добавляют разделенную цветную капусту, поджаренные на сливочном масле лук и петрушку, зеленый горошек, соль. Варку продолжают до готовности всех овощей и посыпают размельченной зеленью (укором, зеленью петрушки)

**Суп овощной можно приготовить вегетарианским**, применяя как жидкость воду и добавляя сливочное масло (15–25 г), яичный желток (1/2 шт), смешанный со сметаной (10 г) или с молоком.

### *Суп рыбный*

400 г рыбного бульона

75–100 г рыбного филе

200 г картофеля

25 г помидоров

10 г сливочного масла 82,5%

20 г ароматических кореньев, специи

#### **Приготовление:**

В рыбный бульон кладут нарезанный кубиками картофель, петрушку, лук и варят 15–20 минут, затем добавляют кусочки рыбы, соль, перец, лавровый лист и кипятят до готовности рыбы. При подаче на стол добавляют сливочное масло, нарезанные кружками помидоры и зелень.

### *Суп перловый*

400 г мясного бульона второго закипания (первый выливаем)

25 г ароматных кореньев

10 г жира кокосового

30 г перловой крупы,

25 г томата-пюре (не магазинного)

10 г сметаны 82,5 %

Специи

#### **Приготовление:**

В мясной бульон закладывают замоченную на 12 часов перловую крупу (лучше на ночь)

Когда она становится полумяжкой, добавляют слегка обжаренные ароматические коренья, соль, перец, лавровый лист и варят до мягкости крупы. Затем добавляют томат – пюре, сметану. Вместо перловой крупы можно взять булгур, дикий (бурый) рис, киноа.

### ***Суп из фасоли (вредно для людей с мочекаменной болезнью)***

400 г мясного бульона второго закипания (или воды)

50 г фасоли

10 г перловой крупы

50 г картофеля

10–20 г моркови (термически обработанная повышает GI)

15 г ароматических кореньев

#### **Приготовление:**

В бульон (воду) закладывают замоченную белую фасоль, ячневую или перловую крупу, нарезанную кусочками морковь и ароматические коренья и варят почти до мягкости. Далее добавляют картофель, соль, перец, лавровый лист и варят, пока картофель не станет мягким

### **Гарниры к супам**

*Ко многим супам подают гренки и пирожки. Черный хлеб нарезают кубиками. Кладут в сковороду сливочное масло 82,5 % и хлеб, обжаривают до золотистого цвета. После поджарки гренки укладывают на тарелку или вазочку и подают к супам.*

#### ***Гренки с сыром 7***

50 г темного хлеба

10 г сливочного масла 82,5%

10 г сыра до 50 % жирности

С хлеба срезают корку, нарезают на ломтики, которые намазывают сливочным маслом, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до румяного цвета.

#### ***Гренки с творогом 8***

50 г хлеба серого или бородинского

5 г сливочного масла 82,5 %

Для творожной массы: 25 г творога, 5 г сметаны, 1/5 яйца, соль, тмин.

#### **Приготовление:**

Творог соединяют со сметаной, яйцом, солью, тмином. Размешивают, чтобы масса стала вязкой. Гренки обжаривают в духовке до светло-коричневого цвета

### *Гренки с мясом 9*

50 г хлеба темного

50 г говядины

10 г лука

10 г сливочного масла 82,5%

10 г сметаны 10–15%

1/5 яйца, специи

#### **Приготовление:**

Отварную говядину 2–3 раза пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный, поджаренный на сливочном масле лук, сметану, яйца, соль. Перец, тертый мускатный орех по вкусу и размешивают. Чтобы масса была более вязкой. Ломтики хлеба обмазывают массой и в духовом шкафу обжаривают до румяного цвета. Вместо отварной говядины можно брать тушеную. Можно брать разрешенную курицу, индейку, нежирную свинину.

### *Жареный сыр «Тофу» на хлебе с маслом*

Возьмем сыр «Тофу». Нарезем пластинками. На сковороду нальем растительного масла без запаха 1 столовую ложку. Выкладываем на разогретую сковороду и жарим с двух сторон. Выкладываем на хлеб с маслом

### *Паштет с бородинским хлебом (хлебцами)*

**Паштет** нам можно употреблять. В покупном есть чистый сахар. Это нам нельзя. Поэтому сделаем паштет сами. Готовый паштет выкладываем на хлеб.

### *Паштет из куриной печени.*

Морковь – 1 шт

Лук – 2 шт

Куриная печень – 500 г

Растительное масло – 50 мл

Вода – 700 мл

Чеснок – 3 зубчика

Сливочное масло – 82,5 % – 50 г

Соль. Перец по вкусу и желанию

### **Приготовление:**

Морковь, лук порубить, обжарить в растительном масле до мягкости. Добавить куриную печенку, обжарить еще 5 минут, влить воду, мелко рубленный чеснок, соль, перец. Накрыть крышкой, томить 40–50 мин на минимальном огне. Тушеную печенку измельчить блендером или в мясорубке до однородной массы. Разложить в формочки или скрутить в рулет и положить в холодильник для застывания.

Печень полезна диабетикам, если нет камней в почках. Иначе едим ее крайне редко. Это же относится и к паштету.

## **Закуска**

### ***Капуста.***

Капуста – это кладезь витаминов. Я обожаю капусту в любом виде.

### ***Капуста в ведре.***

Капусту нашинковать, морковь натереть, сложить все в эмалированное ведро. Залить на два дня холодным рассолом, и пусть стоит в комнате.

Рассол: на 1 литр воды по 1 столовой ложке соли, сахарозаменителя и уксуса 9 %. Потом можно разложить по банкам На неполное ведро капусты надо 4 литра рассола.

### ***Скорая капуста (без уксуса)***

Капусту и морковь нашинковать. Можно добавить тертые кислые яблоки, клюкву, кориандр, укроп, гвоздику, тмин и перец горошек (можете положить не все, а выборочно). Все перемешать и сложить в эмалированную кастрюлю. Залить рассолом сверху положить груз.

Рассол: на 4 литра воды кипяченой 1 тонкий стакан (200 г) соли и 0,5 чайной ложки сахарозаменителя, хорошо перемешать. Сначала стоит в комнате. Когда заквасится, надо убрать в погреб или в холодильник.

### ***Капуста с болгарским перцем (маринованная)***

Делаю капусту в 3-х литровой банке. Шинкую капусту, красный болгарский перец, чеснок. Слойми складываю в банку, пересыпая каждый слой тмином. Рассол готовлю из горячей воды (можно удержат палец). На 1 литр воды 1 десертная ложка лимонной кислоты+ 6 мерных ложек сахарозаменителя, сверху капусты наливаю 0,5 стакана рафинированного растительного масла. Закрываю крышкой. Стоит в кухне до остывания. Затем ставлю в холодильник.

У меня дольше 2-х дней не хранится. Чем больше болгарского перца, тем вкуснее.

### ***Салат из баклажанов***

На пару готовлю баклажаны и перец. Соединяю баклажаны резанные, красный болгарский перец, лук репчатый, сок лимона, масло оливковое, сахарозаменитель. Все смешать. Очень вкусно! Вкус грибов.

### *Домашние куриные сосиски*

Куриное филе (грудки)-500–600 г

Молоко – 100 мл

Яйцо-1 шт

Сливочное масло – 30 г

Половинка маленькой луковицы

Соль, перец по вкусу

Чеснок по желанию. Мне нравится с чесноком.

#### **Приготовление:**

1. Куриное филе отварить и измельчить вместе с луком, молоком, яйцом, сливочным маслом в блендере (через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза)
2. Посолить, поперчить, перемешать. Берем столовой ложкой, выкладываем на пищевую пленку; 2 столовые ложки достаточно на одну сосиску
3. Скручиваем как конфетку, слоев должно быть много. Концы завязываю узлом. Варить в кипящей воде 15 минут.

У меня получилось 20 сосисок. Сложила в морозилку. Это очень удобно для быстрого приготовления. Если в дороге нужно перекусить, обед готов.

### *Окрошка мясная*

350 г воды

75 г говядины (куриной грудки)

80–100 г свежих огурцов

1–2 яйца

40–50 г сметаны 10–15 %

20 г зеленого лука (если нет камней в почках) репчатого

5 г укропа

Соль. Сахарозаменитель по вкусу. Начните с 1 мерной ложки.



**Приготовление:**

Смешать все продукты, предварительно измельчив. Можно взять минеральную воду БЕЗ ГАЗА!

***Овощная окрошка 10***

350 г воды

40 г картофеля

20 г моркови (вареная имеет высокий ГИ)

15 г зеленого горошка

80 г свежих огурцов

1–2 яйца

50 г сметаны 10–15%

20 г зеленого (репчатого)лука

5 г укропа, соль сахарозаменитель

Горчица по желанию

**Приготовление:**

Отварить картофель, морковь. Картофель нарезать кусочками или сделать пюре. Пропустив через мясорубку

**Супы молочные**

При инсулинорезистентности молоко и молочные продукты противопоказаны.

***Суп молочный с овощами 11***

250 г молока

150 г воды

80 г цветной капусты

25 г моркови

25 г брюквы (или репы, или без нее)

50 г зеленого горошка

120 г картофеля

5 г сливочного масла

Соль, зелень

**Приготовление:**

В кипящую воду закладывают нарезанную кусочками морковь, брюкву, отваривают до полуготовности; затем добавляют разделенную на розетки цветную капусту, нарезанный кубиками картофель, соль. Варят 15 минут. Потом добавляют зеленый горошек и продолжают варку до готовности. В конце наливают молоко, дают закипеть, добавляют сливочное масло и посыпают зеленью

***Суп молочный со свежей капустой 12***

250 г молока

150 г воды

100 г свежей капусты

50 г моркови

100 г картофеля

5 г сливочного масла 82,5%

Соль, зелень

**Приготовление:**

В кипящую воду закладывают нарезанную дольками морковь и отваривают до полуготовности. Затем добавляют нарезанную ломтиками капусту и картофель, соль, варят до мягкости. После этого доливают молоко, дают закипеть, добавляют сливочное масло и посыпают зеленью

***Геркулес***

Что можно приготовить из геркулеса? Ну, конечно, каша, вы скажете. Его можно добавлять в и фарш мясной для котлет. Но можно сделать вкусняшку со вкусом советской воздушной кукурузы.

***Вкусный геркулес***

Беру на 2 стакана геркулеса, мерную ложку или меньше (по вкусу) сахарозаменителя. Геркулес № 2 можно купить в магазине. Но лучше крупнее. Смешиваю и жарю на сковородке. Приятного аппетита!

***Мясо. Свинина нежирная***

Мясо – говядина, телятина, нежирная свинина, баранина, крольчатина полезна диабетикам. В нем содержатся полноценные белки, жиры, витамины, минеральные вещества.

***Содержание усвояемых пищевых веществ в 100 г мяса (без костей)***

Мясо	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории	D	B1	B2	C
Говядина	19,0	9,5		166	0,4	0,2	0,2	1,5
Телятина тощая	9,0	0,5		82		0,15	0,3	
Баранина тощая	16,2	15,3		208		0,18	0,2	
Свинина жирная	13,8	33,3		366		0,7	0,2	1,5
Курица	19,0	4,5		120			0,1	
Гусь	15,7	26,1		307				
Щука	18,0	0,6		79	0,1			
Треска	16,7	0,3		72		0,02	0,1	
Угорь	14,0	27,3		311	3,0	2,1	0,2	1,5

Диабетикам можно есть свинину, но нежирную. Можно и нужно употреблять 50 г сала. Я соленое не могу есть из-за осложнений на почки

### *Жаркое из свинины с тмином*

Взять 1 кг свинины. За 1 час нашпиговать дольками чеснока (3–4 шт.), натереть солью, перцем, тмином (чайная ложка с верхом). В чугунной посуде растопить сало или другой жир. Обжарить в нем мясо со всех сторон. Обжаренное мясо поместить в духовку. Надо восполнять испаряющуюся жидкость. Доливая воду. Через 30 минут перевернуть мясо и полить образовавшейся жидкостью. Жарить еще 20 минут. Готовое мясо нарезать тонкими ломтиками. Полить образовавшимся соком. Рецепт не панацея.

Можете вносить корректировки по вкусу, приправами. Я бы соль не добавляла. Уже привыкла без соли.

*Помним, что перец снижает сахар, не перебарщиваем, чтобы не было гипогликемии (падение сахара)*

### *Жаркое из говядины 13*

150 г говядины

15 г шпика

10 г жира

5 ароматических кореньев

Специи

#### **Приготовление:**

Кусок мякоти зачищают от пленки, шпигуют, натирают солью, укладывают на противень с разогретым жиром и обжаривают до образования румяной корочки. Затем на противень наливают кипящую воду, добавляют коренья, перец, лавровый лист и жарят при средней температуре, иногда поливая соком от жарки и переворачивая. Подают с отварным или жареным картофелем, припущенными или отварными овощами

### *Жаркое из курицы 14*

1 курица (1 кг-1,5 кг)

40 г жира

25 г ароматических трав

Соль, перец, лавровый лист.

Технология приготовления сходна с приготовлением жаркого из говядины

### *Запеканка из мяса и овощей 15*

100 г мяса из супа

10 г топленое масло кокосовое

15 г лука

10 г сметаны 10–15%

100 г картофеля

50 г моркови (можно меньше или без нее)

100 г свежей капусты

120 г томатного соуса

Сухари из бородинского хлеба или 2-го сорта

#### **Приготовление:**

Размелченный лук обжаривают на сливочном масле, добавляют пропущенное через мясорубку мясо из супа, сметану и размешивают. Приготовленное мясо укладывают в форму слоями со смешанными и отварными овощами. Заливают томатным соусом, посыпают сухарями и запекают в духовом шкафу 30–45 минут

### *Котлеты из курицы*

100 г куриного мяса

20 г черного хлеба

1 яйцо

Мука цельнозерновая

Соль

Топленое масло кокосовое

**Приготовление:**

Мясо курицы (без кожицы и костей) пропускают два раза через мясорубку с намоченным темным хлебом (без корочки), яйцо, соль и размешивают. Формируют котлеты, обваливают в сухарях и жарят. Гарнир любой.

***Тефтели в томатном соусе***

100 г говядины

20 г темного хлеба

Ржаной или цельнозерновой муки

10 г лука

10 г топленого масла кокосового

75 г томатного соуса

Соль. Перец

**Приготовление:**

Из мясной котлетной массы делают шарики и обваливают в муке. Обжаривают на сковороде с жиром. Перекладывают в сотейник (или кастрюлю), заливают томатным соусом и тушат до готовности.

***Котлеты из говядины***

100 г говядины

20–25 г темного хлеба

10 г лука

15 г муки цельнозерновой для обваливания

10 г топленого кокосового масла

Соль, перец, чеснок по желанию

**Приготовление:**

Приготовить фарш, перемолов ингредиенты в мясорубке. Сформировать котлетки и жарить. После сложить в сотейник и протушить, добавив немного воды. Можно выложить на противень и запечь в духовке.

## **Рыба**

### ***Судак отварной с соусом 16***

250 г судака

10 г ароматических корней

Соль, перец, лавровый лист, лимон

#### **Приготовление:**

Разделяем судака, складываем в кастрюлю с корнями любимой приправой и варим до готовности. Достаем и подаем на стол с картофелем, овощами

### ***Припущенная рыба с овощами 17***

200 г рыбы

15 г сливочного масла

25 г моркови

150 г зеленого горошка

1/2 стакана рыбного бульона. 3 г цельнозерновой муки

Соль, зелень

#### **Приготовление:**

Очищенную, нарезанную кружочками морковь, заливают рыбным бульоном (из рыбных голов и костей рыбы), закладывают сливочное масло и припускают (варят) до полумякости. Затем добавляют зеленый горошек, сверху кладут разделанную на филе без костей рыбу, посыпают солью и пропускают до готовности. Заправляют поджаренной и разведенной водой мукой, посыпают зеленью петрушки. Подают в глубокой кастрюле с отварным картофелем.

### ***Котлеты из рыбы***

200 г рыбы

25 г темного хлеба

1 яйцо

15 г муки цельнозерновая

15 г топленого кокосового масла или растительного масла для жарки

Соль, перец, чеснок по желанию

#### **Приготовление:**

Удалить из рыбы кости, плавники. Пропустить мясо рыбы через мясорубку два раза с намоченным хлебом. В котлетную массу добавить 1 яйцо и специи. Формируем котлеты и жарим на масле на сковороде.

#### ***Рыба запеченная с капустой.***

Целую рыбу чистим, потрошим, промываем, укладываем в рукав или на фольгу. Рыбу посыпаем солью по вкусу. Натираем маслом сливочным или растительным. Шинкуем капусту с луком и чесноком, добавляем в капусту сметану, вымешиваем. Закладываем в рыбу. Сверху рыбу можно полить сметаной и посыпать сыром малосоленным. Рукав завязываем (соединяет концы фольги) ставим в духовку и запекаем 30–40 минут.

## **Каша**

### ***Жареная гречневая каша 18***

150 г вязкой гречневой каши

1 яйцо

10 г сухарей из темного хлеба или цельнозерновая мука

20 г для жарки масло растительное или кокосовое топленое

#### **Приготовление:**

Охлажденную вязкую охлажденную гречневую кашу разделяем на овальные биточки, смачивают разведенным яйцом, обваливают в сухарях и обжаривают на сковороде до золотистой корочки. Подают со сметаной или вареньем.

## **Макароньы**

### ***Макароньы или лапшу можно приготовить и дома.***

Берем следующие продукты:

100 г муки

1 яйцо

40–50 г воды,

5 г сливочного масла 82,5%



Соль.

**Приготовление:**

Муку просеивают на доске разделки теста, делают углубление, в которое наливают смесь воды, соли, яйца. Тесто сначала замешивают, затем добавляют растопленное сливочное масло 82,5 %, замешиваем до однородности и не прилипающим к рукам. Затем тесто раскатывают, подсушивают, нарезают на полоски и варят в подсоленной воде.

*Диабетикам показаны макароны твердых сортов. Группа А*

### **Макароны с цветной капустой 19**

80 г макарон группы А

150 г цветной капусты

25 г сливочного масла 82,5%

**Приготовление:**

Макароны и капусту отваривают отдельно в подсоленной воде (солить по желанию). Затем выкладывают на блюдо и поливают растопленным маслом

### **Запеканка из макарон с салакой 20**

80 г макарон группы А

150 г салаки

10 г топленого кокосового масла

10 г лука

1 яйцо

200 г молока или воды

Темные сухари, соль

**Приготовление:**

Макароны отварить альденте (полуготовые 5 мин). Салаку разделить на кусочки без костей. Лук обжарить на сливочном масле и смешать с салакой и макаронами. Выложить в форму, смазанную жиром, залить яичной смесью (яйцо+ молоко или вода). Посыпают сухарями и запекают в духовке 20–30 минут. Подают с растопленным сливочным маслом 82,5 %. Овощными салатами.

## Блюда из творога

### *Вареный сыр 21*

1,0 кг творога

75 г сливочного масла 82,5%

200 г сливок

1 яйцо

Соль, тмин

#### **Приготовление:**

Творог закрывают крышкой и выдерживают 3–4 дня в теплом месте. Чтобы покрылся плесенью, которая придает сыру характерный вкус. **Я так не делала!**

Затем его пропускают через мясорубку, соединяют со сметаной, солью, тмином, после чего, помешивая, нагревают в котле (я делала на водяной бане) с растопленным сливочным маслом до появления однородности и блеска массы. В конце добавляют взбитое яйцо, размешивают и еще раз нагревают. Затем смазывают сливочным маслом форму и выкладывают, ставят в холодное место.

### *Адыгейский сыр.*

3 л молока

Пепсин на кончике ножа.

#### **Приготовление:**

Молоко нагреваем до температуры 60–80 градусов, высыпая пепсин и перемешиваем. Кастрюлю заматываем в одеяло и оставляем на ночь остывать. Утром образовавшуюся массу собираем шумовкой и выкладываем в формочки с дырочками. Я сама сделала дырочки в пластмассовых контейнерах. Можно и в дуршлаг положить, предварительно застелив его марлей. Я гнет не применяла. Но можно и под гнет. По вашему желанию

### *Сырники*

150 г творога

1 яйцо

20–25 цельнозерновой муки

15 г сметаны 10–15%

Соль, сахарозаменитель, масло для жарки

**Приготовление:**

Смешать творог, муку, масло, сметану, соль, сахарозаменитель. Обваливают в муке и поджаривают.

***Сырники из сыра «Тофу»***

Сыр «Тофу» 1/3 пачки

Мука цельнозерновая 20–25 г

Масло для жарки

Сахарозаменитель

Яйцо 1 шт

Сметана 2 ст ложки

**Приготовление:**

Сыр натереть на терке, добавить сахарозаменитель, разрыхлитель, муку, сметану, яйцо, муку. Замесить не очень крутое тесто. Жарить в растительном масле. Выкладывать ложкой. Подавать к чаю. Можно со сметаной.

***Яйца******Яичница 22***

1–2 яйца

1–2 столовые ложки воды или молока

15 г сливочного масла

Соль, зелень

**Приготовление:**

Яйца с солью взбивают с водой или молоком. Смесь выливают в сковороду с растопленным сливочным маслом. Затем выложить на тарелку, посыпать зеленью.

***Омлет***

2 яйца

30 г молока или сливок, или воды

15 г сливочного масла

**Приготовление:**

Отделяют желтки от белков. Желтки растирают с солью, сахарозаменителем. Добавляют молоко или сливки, или воду и перемешивают со взбитыми в пену яичными белками. Смесь выливают на сковородку с растопленным сливочным маслом и жарят при слабом нагреве до образования румяной корочки снизу и свертывания массы на поверхности. Затем переворачивают и обжаривают другую сторону. Подают сложенным вдвое.

***Домашний майонез***

3 желтка

1 ч ложка горчицы (по желанию)

1 чайная ложка сахарозаменителя

1 щепотка соли (по вкусу)

Размешать до растворения

Вливать охлажденное подсолнечное масло 370–400 мл (из морозилки)

Взбить до густоты сметаны

Влить 50 г 9 % уксуса + 50 мл воды = 4, 5 %

**Салаты*****Листовой салат 23***

150 г листьев салата

50 г сметаны

**Приготовление:**

Корешки салата очищают от испорченных листьев. Листочки промывают в проточной воде. Листья рвут (от ножа листья мнутся). Поливают сметаной. Подают к мясным и рыбным блюдам.

***Салат из помидоров***

150 г помидоров

25 г лука

50 г сметаны

**Приготовление:**

Все режем, соединяем, заправляем

### *Салат из квашеной капусты с луком*

100 г квашеной капусты

25 г лука

50 г сметаны

Укроп (по желанию)

#### **Приготовление:**

Квашеную капусту соединяют с мелко порезанным луком, укропом, сметаной. Перемешивают

### *Салат рыбный 24*

200 г рыбы

50 г картофеля

50 г свежих огурцов

50 г помидоров

25 г листьев салата

50 г салатной заправки (сметана или растительное масло)

Зелень по вкусу

#### **Приготовление:**

Рыбу отварить до готовности (щуку, судака, леща, лосося, горбушу и др.). Картофель в мундире очистить от кожуры, порезать кусочками. Нарезаем огурцы, помидоры. Выкладываем слоями на листья салата в виде пирамиды – картофель, огурцы, рыбу, помидоры. Полить заправкой. Посыпать зеленью.

### *Салат весенний*

100 г куриного мяса

50 г картофеля (две средние размером с куриное яйцо)

1 яйцо

50 г зеленого горошка

25 г свежих огурцов

50 г сметаны 10–15%

Соль, уксус зелень, сахарозаменитель

**Приготовление:**

Курицу отварить. Мясо нарезать кусочками. Картофель нарезать кубиками. Зеленый горошек отваривают до мягкости. Яйцо вкрутую порезать кубиками. Огурцы нарезать. Зелень измельчить. Все соединить и заправить сметаной. Соль, сахарозаменитель по вкусу. Уксус по вкусу.

## **Холодные блюда из рыбы**

### ***Заливное из рыбы 25***

1 кг рыбы

1 л воды

50 г ароматических кореньев

1 яичный белок

12 пластинок желатина

**Приготовление:**

Рыбу (угря, карпа, щуку и др.) очищают, отрезают головы, хвосты, делят на кусочки. Рыбные головы, хвосты заливают водой, доводят до кипения. Снимают пену, добавляют ароматические коренья (лук, петрушку, сельдерей, укроп), перец, лавровый лист, соль и кипятят примерно 15–20 минут. Затем из жидкости вынимают головы и хвосты рыбы, закладывают подготовленные кусочки рыбы и на слабом огне отваривают до готовности. Из бульона вынимают шумовкой и укладывают в смоченные холодной водой формочки или на мелкие рыбные блюда.

Рыбный бульон процеживают, соединяют с замоченным в холодной воде желатином. Яичный белок взбивают, вводят в горячий бульон, хорошо размешивают, нагревают до температуры кипения и оставляют на край плиты на 20–30 минут, затем процеживают через сложенную вдвое марлю. При высокой температуре яичный белок свертывается и вбирает в себя муть, осветляя таким образом бульон. Уложенную рыбу заливают осветленным бульоном и ставят в прохладное место для остывания.

Перед подачей заливное выкладывают из формочки на мелкое блюдо соответствующей величины и украшают ломтиками лимона, зеленью.

### ***Маринованная рыба***

1 кг рыбы

*Для маринада:*

300 г воды кипяченая теплая

1 столовая ложка без горки лимонной кислоты

5 мерных ложек сахарозаменителя фитипарад № 7

Специи: укроп, приправа для рыбы, чеснок 1 зубок, лук репчатый

**Приготовление:**

Рыбу моют и потрошат, нарезают кусочками, укладывают в 3-х литровый баллон. Добавляют специи и заливают маринадом. Пусть 2 часа постоит на столе в кухне, потом поставить в холодильник на сутки.

Если будете мариновать мойву, то 2–3 часа достаточно. Иначе она превратится в кашу

### *Икра 26*

100 г рыбной икры

25 г лука

1–2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, уксус

**Приготовление:**

Икру рыбы (лосося, щуки и др.) укладывают на сито и, погружая в горячую воду, ошпаривают, чтобы легче отделялась пленка. Затем отделяют пленки, и икру соединяют с мелко нарезанным луком, солью, перцем, уксусом, растительным маслом. Все перемешивают. Выкладывают в вазочку и на 6–8 часов (лучше на ночь) оставляют в прохладном месте (холодильник) для созревания. Подают на закуску.

### *Сельдь со сметаной 27*

1 сельдь

75 г сметаны 10–15%

Зеленый лук

**Приготовление:**

1) Вымоченную, очищенную, разделанную на филе без костей сельдь нарезают кусочками, укладывают на селёдочный лоточек, поливают сметаной и прикладывают голову и хвост, затем посыпают размельченным зеленым луком

2) Вымоченную сельдь сушат и плотно завертывают в пергаментную (пекарскую) бумагу, жарят на горячих углях с обеих сторон примерно 5–10 минут. С зажаренной сельди удаляют пергамент,



сельдь кладут на лоточек, делят на куски и поливают сметаной. Украшают зеленью, луком, кружочками помидоров

## **Холдные блюда из мяса**

### ***Заливное из курицы 28***

1 курица

50 г ароматических кореньев

Специи

Желатин, соль

#### **Приготовление:**

Курицу делят на куски, моют, заливают в кастрюле холодной водой, чтобы мясо было покрыто. Доводят до кипения, снимают пену. Затем добавляют ароматические коренья (лук, сельдерей, морковь), соль и при закрытой крышке продолжают варку на слабом огне. Перец и лавровый лист добавляют позже. Во время варки несколько раз снимают жир. Когда мясо станет мягким, его вынимают из жидкости, мякоть отделяют от костей. Мякоть укладывают в формочки (или мисочки, чашки), смоченные холодной водой, перекладывая нарезанными ароматическими кореньями. Жидкость, в которой варилось мясо, процеживают, соединяют с замоченным в холодной воде желатином (на 1 стакан жидкости 2–3 пластины) и после растворения его заливают мясо в формочках, ставят в прохладное место для застывания. При подаче украсить лимоном, зеленью.

## **Бутерброды**

### ***Бутерброд с паштетом***

Паштет из свиной, печени намазывают на ломтик черного хлеба (Бородинского).

### ***Бутерброд с икрой***

На ломтик черного хлеба намазать масло сливочное 82,5 %. Сверху положить икру.

### ***Бутерброды с сельдью 29***

1) Соленую сельдь вымачивают, очищают от кожи, внутренностей и костей, нарезают на кусочки и укладывают на смазанный сливочным маслом 82,5 % черный хлеб, покрывая примерно половину поверхности его. Вторую половину бутерброда покрывают кружочками или кусочками сваренного вкрутую яйца. Украшают густой сметаной 10–15 %, кружочками огурцов или зеленым луком.

2) Соленую очищенную сельдь 2–3 раза пропускают через мясорубку, соединяют с растертым добела сливочным маслом, сметаной, горчицей, перцем и размешивают. Полученную массу

намазывают на ломтик черного хлеба, украшают взбитой сметаной или сливочным маслом и посыпают зеленым или репчатым луком

### ***Бутерброды с сыром***

- 1) Ломтик сыра намазывают сливочным маслом 82,5 % и покрывают сыром такой же величины.
- 2) С хлеба срезают корку, нарезают на треугольные ломтики. Между двумя ломтиками прокладывают тертый сыр, смешанный растертым до бела сливочным маслом 82,5%

### ***Бутерброд с творогом 30***

Творог пропускают через мясорубку, добавляют соль, сметану и смешивают до получения эластичной, легко намазывающейся массы. Ломтики черного хлеба намазывают сливочным маслом 82,5 %, затем конусообразно покрывают творожной массой, заглаживают. Можно украсить розетками из сливочного масла, редисом, нарезанным кружочками, декоративно втыкая их в творог.

### ***Бутерброды с яйцом***

Сваренные вкрутую яйца охлаждают и ножом нарезают на ломтики.

- 1) Кружочки яйца один на другой укладывают на смазанный сливочным маслом черный хлеб.
- 2) На ломтик хлеба укладывают кружочки яйца и помидора. Посыпают зеленью укропа или петрушки.

### ***Бутерброд с помидорами и свежими огурцами 30***

Спелые, плотные помидоры нарезают на ломти толщиной примерно 0,5 см, накладывают на смазанный сливочным маслом ломтик черного хлеба и покрывают отдельными кольцами репчатого лука.

Свежие огурцы нарезают кружочками и покрывают ими намазанный сливочным маслом черный хлеб. Украшают густой сметаной, размельченным укропом или зеленым луком.

Ломтики помидоров и огурцов солью не посыпают, иначе они быстро пускают сок. Солью посыпают хлеб или применяют соленой сливочное масло.

## **Желе**

Желе готовят из фруктов и ягод, отваривая их с добавлением сахарозаменителей. Для желирования жидкости применяют желатин (пластинки, порошок) или агар – агар. Желатин замачивают в холодной воде на 30 минут. Затем воду отжимают, порошок желатина заливают некоторым количеством предусмотренной для желе воды и дают набухнуть примерно 30 минут. Агар – агар сначала заливают холодной водой, затем кипятят 15 минут в небольшом количестве воды., предусмотренном для желе. Для желирования 100 г жидкости берут 2,5–3 г желатина или 1,5 г агар – агара. Желе разливают в небольшие хрустальные, стеклянные или фарфоровые вазочки для садких блюд – кремьянки. Для прозрачных желе используют стеклянную или хрустальную посуду, а для непрозрачных – фарфоровую.

При 0–8 градусах желе застывает за 1–2 часа, а при 16 градусах – примерно за 6–8 часов.

### *Желе из клюквы*

35 г клюквы

100 г воды

25 г сахарозаменителя

3 г желатина

15 г сливок (35 %)

#### **Приготовление:**

1. Перебранную клюкву промывают, разминают и выжимают сок. Мезгу заливают водой и кипятят. Жидкость процеживают и соединяют с сахарозаменителем. Затем вводят предварительно замоченный и отжатый желатин, помешивая, растворяют и доливают свежий клюквенный сок.

2. Размятую клюкву заливают водой, кипятят и процеживают. Жидкость соединяют с сахарозаменителем, дают закипеть. Затем добавляют набухший желатин и, помешивая, растворяют. Полученную жидкость разливают и охлаждают.

При приготовлении первым способом желе получается ароматное, но мутное, вторым – более прозрачное.

Так можно готовить желе из красной и черной смородины.

### *Желе из вишен*

50 г вишен

100 г воды

25 г сахарозаменителя

3 г желатина

#### **Приготовление:**

Вишни моют, вынимают косточки. Воду с сахарозаменителем кипятят, закладывают вишню и варят на слабом огне примерно 15 минут. Затем добавляют набухший желатин и, помешивая, растворяют. Далее охлаждают, выливают в посуду и остужают.

### *Желе из лимона*

1 лимон

100 г воды

25 г сахарозаменителя

3 г желатина

**Приготовление:**

Воду, сахарозаменитель, цедру лимона кипятят, процеживают. Затем кладут набухший желатин и, помешивая, растворяют и доливают сок лимона, разливают в посуду и охлаждают. Перед подачей на стол украшают взбитыми сливками (без сахара!)

## **Кремы**

### *1. Крем из клубники*

50–80 г клубники

50 г сливок

20 г сахарозаменителя

1 г желатина

**Приготовление:**

Сливки взбивают с сахарозаменителем, соединяют с растворенным желатином и перемешивают с протертой через сито клубникой, перекладывают в посуду, охлаждают. Подают с ягодками.

### *2. Крем из клубники*

50 г клубники

40 г сливок

20 г сахарозаменителя

20 г молока

1 яйцо

2 г желатина

**Приготовление:**

Яичный желток растирают с сахарозаменителем, добавляют горячее молоко, нагревают до загустения, вводят набухший желатин, помешивая, растворяют и охлаждают. Сливки взбивают с

сахарозаменителем, соединяют с яично-молочной смесью, сырым клубничным пюре и перемешивают. Так же готовят крем из малины и вишни.

### *Крем творожный*

80 г творога

1 яичный желток

20 г сахарозаменителя

25 г сливок

5 г орехов

1 г желатина

Ванилин или корица по вкусу и желанию

#### **Приготовление:**

Творог пропускают через сито или перекручивают на мясорубке. Яичный желток растирают с сахарозаменителем и вкусовыми веществами (ванилью или цедрой лимона). Взбивают, затем соединяют с растворенным желатином, творогом, размельченными орехами. Перекладывают в посуду, охлаждают и украшают орехами.

### *Крем шоколадный*

50 г сливок

15 г сахарозаменителя, 20 г молока

1 яйцо

3 г какао

2 г желатина

#### **Приготовление:**

Яичный желток растирают с сахарозаменителем, все время помешивая, соединяют с какао и горячим молоком и, нагревая, сгущают. Затем добавляют набухший желатин и, помешивая, растворяют и охлаждают. Взбитые сливки соединяют с яично – молочной смесью, с какао, перемешивают, выливают в посуду и остужают. Подают без добавлений.

## **Мороженое**

*В состав мороженого входят сливки, молоко, яйца или фруктово – ягодные соки, пюре, сахарозаменитель, разнообразные вкусовые вещества и наполнители (ванилин, корица, лимонная цедра, орехи измельченные)*

### *Мороженое клубничное*

50 г клубники

30 г сахарозаменителя

50 г воды

1 г желатина

Лимонная кислота по вкусу

#### **Приготовление:**

Очищенную от плодоножки клубнику промывают в кипяченой охлажденной воде и протирают через сито. Кипятят воду с сахарозаменителем, вливают набухший желатин и, помешивая, растворяют. В конце добавляют клубничную массу, разведенную лимонную кислоту по вкусу. Выливают в формы мороженицы и замораживают

### *Мороженое шоколадное*

40 г сливок

30 г молока

1 яйцо

20 г сахарозаменителя

1 г желатина

2 г какао

#### **Приготовление:**

Яйца растирают с сахарозаменителем, разводят горячим молоком, в которое добавлено какао или шоколад в порошке, сливки, и немного сгущают на водяной бане. Затем вводят набухший желатин, помешивая, растворяют. Охлаждают, переливают в форму и замораживают.

### *Мороженое лимонное*

20 г лимонного сока

50 г воды

30 г сахарозаменителя

1 г желатина

**Приготовление:**

Воду кипятят с сахарозаменителем и цедрой лимона, процеживают. В жидкость вводят набухший желатин, помешивая, растворяют и добавляют лимонный сок. Затем охлаждают и разливают по формочкам. Замораживают.

**Варенье*****Естественный консервант***

*(выдержка из «БЕЛАРУСЬ СЕГОДНЯ»*

*Опубликовано: 22 ИЮНЯ 2017)*

В некоторых ягодах много естественного консерванта – бензойной кислоты, препятствующей размножению любых бактерий. Поэтому их можно просто залить водой, и они не будут портиться. Так обычно заготавливают клюкву и бруснику. Ягоды перебирают, моют, высушивают, засыпают в банки и заливают холодной водой. Сверху кладут гнет и хранят в прохладном месте.

Чернику на зиму можно заготовить очень простым способом. Достаточно залить ягоды кипятком и простерилизовать в кипящей воде 15 минут с начала закипания. Затем точно та же процедура по закатыванию банок.

Любые ягоды можно заготовить впрок и таким способом. Тщательно промываем их, обсушиваем и, встряхивая, плотно набиваем в стерилизованные банки, которые ставим в кастрюлю с кипятком. Ягоды дадут сок, в нем и будут вариться, а затем осядут. Досыпаем свежие ягоды. Когда усадка прекратится, прикрываем банки крышками, варим в течение часа, закатываем, переворачиваем и остужаем.

Для приготовления компота без сахара подойдут даже кислые плоды (вишня, смородина, яблоки). Достаточно трижды залить их кипятком: заливаем, через 10 минут сливаем воду, кипятим ее, заливаем еще раз. И так три раза. После этого стерилизуем банки с компотом и закатываем.

А чтобы приготовить компот на зиму из абрикосов, персиков и других сладких фруктов, нужно также три раза залить фрукты или ягоды кипятком, но в воду добавить 1/4 ч. л. лимонной кислоты. Затем стерилизуем банку, закатываем и ставим остывать под одеяло. Не забудьте при подготовке фруктов для такого компота вынуть из них косточки.

Например, чтобы консервировать ягоды черешни без сахара, необходимо выбрать самую зрелую черешню, удалить хвостики. Ягоды вымыть и дать им немного высохнуть, затем плотно сложить в подготовленные банки, залить кипятком. Банки стерилизуют в кипящей воде, прикрыв их крышками: 0,5-литровые держат на огне 10 минут, литровые – 12. Пока банки горячие, нужно сразу закатать их.

***Фруктово-ягодное пюре***

Для этого десерта на зиму можно использовать яблоки, смородину, грушу, айву, сливу, крыжовник. Крупные плоды разрезаем на дольки, удаляем косточки. Тушим в небольшом количестве воды (200 мл на 1 кг плодов) 10–15 минут до размягчения. Яблоки можно запечь в духовке. Горячие подготовленные плоды протираем через сито или дуршлаг и провариваем еще

2–3 минуты, постоянно помешивая. Затем раскладываем в чистые сухие банки и стерилизуем полчаса, после закатываем их и в перевернутом виде остужаем.

## **Домашние заготовки для диабетиков** *(интернет-сайт УЗ «Слонимская ЦРБ»)*

*(Подготовила врач – эндокринолог УЗ «Слонимская ЦРБ» Михальчик Р. В.)*

Диета при сахарном диабете – это не просто пожелание врача, она является такой же частью лечения, как и употребление сахароснижающих препаратов или инсулинов. Без соблюдения диеты невозможна полноценная жизнь. Однако правильно построить рацион при заболевании диабетом – задача не из легких. Казалось бы, отказаться от шоколада, карамели и чая с сахарным песком – нет ничего проще!

Но сахар в том или ином виде входит в состав очень многих продуктов и блюд, используется при консервировании овощей и фруктов, приготовлении рыбных маринадов, соусов и многих других готовых продуктов, которыми заполнены полки обычных магазинов. Чтобы скрыть от потребителей наличие сахара в продуктах, на этикетках пишут синонимы сахара: белый сахар, коричневый сахар, сахар-сырец, кукурузный сироп, кукурузный сироп с добавлением фруктозы, солодовый сироп, кленовый сироп, блинный сироп, кристаллизованная фруктоза, жидкая фруктоза, мед, патока, безводная глюкоза, кристаллизованная декстроза и декстрин, caramel, dextrose, glucose. Что же делать? Большинство людей с сахарным диабетом предпочитают заготавливать впрок дары приусадебных участков самостоятельно, чтобы быть уверенными, что не получают «скрытого» сахара. Как для больных сахарным диабетом, так и для вполне здоровых людей есть несколько способов заготовок.

Самый простой и самый, пожалуй, здоровый и полезный – замораживание. Морозить можно практически всё – овощи, фрукты, ягоды, зелень. Тщательно вымойте и просушите плоды, разложите в один слой на подносы и замораживайте. После заморозки стоит упаковать их небольшими порциями.

Ещё один замечательный способ сохранить дары лета – засушить ягоды или фрукты, зелень, грибы, и даже некоторые овощи (например, томаты или перец). Это можно сделать в специальной сушилке или просто в духовке.

Заготовка ягод в собственном соку без сахара. Рецепт очень простой. Подготавливаем водяную баню: в большую кастрюлю наливаем воду и в нее ставим банку, заполненную ягодами. Когда ягоды прогреются, они осядут. Надо добавить ягод. И так потихоньку добавлять пока все ягоды не покроются соком. Закрывать прокипяченной крышкой. Хранить лучше в прохладном месте.

Можно приготовить джем без сахара. Для этого нужно взять часть фруктов не очень зрелых (в них больше пектиновых веществ, чем в зрелых) и часть фруктов хорошей зрелости (они придадут джему цвет и вкус). Лучше всего подойдут для этих целей черная и красная смородина, яблоки, крыжовник, рябина (особенно черноплодная) и айва. Проще всего выложить подготовленные фрукты или ягоды в глубокую огнеупорную посуду, поставить их в микроволновку на максимальную мощность, не закрывая крышкой. Когда фрукты размягчатся, перемешать их и продолжать варить в микроволновке, пока джем не загустеет. Если же вы хотите закатать такой



джем на зиму, можно воспользоваться таким способом: фрукты и ягоды перебрать, тщательно промыть, измельчить. После чего отделить одну треть, оставшиеся две трети залить стаканом воды, и, постоянно помешивая, выпаривать до двух третей объема. После добавить оставшиеся фрукты и ягоды и варить, помешивая, еще 10 минут, после чего закатать в стерилизованные банки.

Однако, все эти заготовки не заменят сладкого варенья... Что же делать? Сварить варенье! Но использовать вместо сахара его заменители, которые разрешены диабетикам – ксилит или сорбит, специальный диабетический загуститель «Сладис». Для варенья лучше брать сорбит или сорбит пополам с ксилитом. Например, если вы варите варенье из яблок, на 1 кг спелых плодов потребуется 700 г сорбита или по 350 г сорбита и ксилита. Для ягод соотношение 1:1. Однако, с этими заменителями сахара не всё так просто, многие диабетики жалуются, что и сорбит, и ксилит придают вареньям и джемам специфический привкус. Часть людей с сахарным диабетом предпочитают ксилит, потому что он слаще и легче переносится. Но не забывайте, что и сахарозаменителей тоже нужно употреблять дозированно! Так, ксилита допускается не более 40 г в сутки – столько его в 3 столовых ложках любого варенья, сваренного на ксилите, или в одном стакане компота. Кроме того, ксилит обладает легким желчегонным и послабляющим эффектом, а избыток может вызвать тошноту и диарею, если же есть камни в желчном пузыре, прежде чем есть ксилитовое варенье, посоветуйтесь с врачом. Ксилит к тому же усиливает выделение мочи, так что на ночь употреблять сладости с его добавлением не рекомендуется. Наконец, ксилит и сорбит достаточно калорийны: если у вас есть проблемы с лишним весом – воздержитесь от употребления и этих сахарозаменителей. Тогда ваш выбор – все вышеуказанные способы заготовок.

Можно с сорбитом и ксилитом варить компоты на зиму. Для компотов берут 300–400 г сахарозаменителей на 1 литр воды. Растворяют, кипятят сироп, заливают им ягоды. Банки стерилизуют. Есть ещё один сахарозаменитель, разрешённый при диабете – фруктоза. Однако, в отличие от сахара, ксилита и сорбита, она не годится для консервации, её можно добавлять только в компоты для ежедневного применения.

Я хочу порекомендовать не только больным сахарным диабетом, но и вполне здоровым людям натуральный сахарозаменитель – стевию. Стевия, или медовая трава, на сегодняшний день является едва ли не единственным заменителем сахара, который не обладает отрицательными свойствами, а, наоборот, может принести пользу! В середине XX века из стевии были выделены активные ингредиенты – гликозиды (стевиозид, ребаудиазид и другие). Они оказались совершенно безвредными для человека, практически не содержат калорий, хотя обладают исключительным свойством – в 300 раз слаще обычного сахара. Стевия – это естественный подсластитель не углеводной природы, обладает уникальными лечебно-профилактическими и оздоровительными свойствами. Кроме сладких гликозидов, в состав стевии входят много других полезных для организма человека веществ: антиоксиданты-флавоноиды (рутин, кверцетин и др.), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний, кремний, цинк, медь, селен, хром), витамины С, А, Е, витамины группы В. Исследования показали, что стевия нормализует уровень сахара в крови и рекомендуется для применения у больных с нарушением обмена веществ, в том числе больных сахарным диабетом, атеросклерозом, ожирением и другими сопутствующими заболеваниями. Проходивший в Китае в 1990 году IX Всемирный симпозиум по проблемам сахарного диабета и долголетия подтвердил, что стевия – одно из наиболее ценных растений, способствующих повышению уровня биоэнергетических возможностей человека, позволяющего

вести активный образ жизни до глубокой старости. В общем, чудо-трава: она не только сладость даёт, но ещё антибактериальными свойствами обладает, что для долгосрочного хранения несказанно полезно. Единственный её недостаток – стевия не карамелизуется, в отличие от сахара, поэтому варенье не получится сильно густым. В магазинах и аптеках можно найти стевию в различных видах – сухой лист, таблетки (одна таблетка заменяет чайную ложку сахара), сироп из стевии (в 30 раз слаще сахара), различные фиточаи (сборы пряно-ароматических трав направленного действия), биологически-активные добавки. Как приготовить из стевии полезные блюда? Сухие листья измельчают (очень легко пальцами в целлофановом пакете), смешивают с чаем (1:1), заваривают кипятком и настаивают, как чай, 30 минут. Можно добавить мяту, зверобой, лаванду, душицу и другие травы. Чистую заварку стевии используют для кофе, компотов. При солении и мариновании огурцов и помидоров в 3-литровую банку вместо сахара перед закатыванием добавляют 5–6 листочком стевии. В компоты добавляют 6–12 листочков.

**Настой стевии.** При приготовлении настоя многократного применения 20 г листьев стевии заливают 200 мл кипятка, доводят до кипения, кипятят 5 минут, емкость снимают с огня, закрывают крышкой и, не позже, чем через 10 минут, переносят все содержимое емкости в подготовленный нагретый термос. Настаивание в термосе ведут в течение 10–12 часов, настоем процеживают в простерилизованный флакон или бутылку. Оставшиеся листья стевии заливают в термосе 100 мл кипятка, настаивают 6–8 часов. Полученный настой присоединяют к первому и взбалтывают.

**Сироп из стевии** Для приготовления сиропа сначала готовится настой, который долго выпаривается на маленьком огне или на водной бане до тех пор, пока капля не будет держать форму, то есть прекратит растекаться на твердой поверхности. Сироп имеет антисептические и антибактериальные свойства и может сохраняться в обычных условиях на протяжении нескольких лет и использоваться для приготовления всех сладких продуктов вместо сахара: мучных изделий, горячих и холодных напитков. И несколько рецептов консервации со стевией. Компот из малины На одну литровую банку малины кладут 50–60 г настоя стевии и 250 мл воды. Ягоды насыпают в банки и заливают горячим стевиезидным раствором, пастеризуют 10 мин.

**Компот из клубники** На одну литровую банку ягод – 50 г стевиезидного настоя и 200–250 мл воды. Заливают сладким кипяченым раствором, пастеризуют 10 мин.

**Компот из ревеня** На одну литровую банку нарезанных кусочками черенков ревеня берут 50–60 г стевиезидного настоя или 5–6 г листьев стевии, 1,5–2 стаканы воды. Заливают банки горячим раствором и пастеризуют 20–25 мин. В любые консервы, где требуется сахар, можно добавлять настой или листья стевии из расчёта: черешневый 12–15 г, грушевый 14–15 г, сливовый 18–20 г, абрикосовый 25–30 г, яблочный 15–20 г, малиновый 40–50 г, клубничный 60–80 г. Для приготовления маринадов (на одну 3-литровую банку, г): яблок – 3–4 г, сливы – 3–5 г, перца сладкого – 1–2 г, помидоров – 4–5 г, огурцов – 2–3 г, овощного ассорти – 2–3 г.

(Республика Беларусь, Гродненская область, г. Слоним, ул. Войкова, 51а)

## *Варенье вишневое*

1 кг вишни

### **Приготовление:**

Данный документ создан с использованием [FB2 Word Viewer](#) и предназначен для некоммерческого использования.

Удалите косточки из вишни, залейте водой и варите до готовности. Сахарозаменитель не употребляю. Закатываю в стерильные банки.

Вишню без косточек можно заморозить.

### *Варенье из ягод (интернет)*

600 г ягоды,

1 ч. л. лимонного сока.

#### **Приготовление:**

Подготовленную ягоду (вымытую) положите в кастрюлю, добавьте 1 чайную ложку лимонного сока. Поставьте на маленький огонь и ждите закипания. Как закипит, выключите. Пусть варенье остынет. Сделайте так еще два раза. Подготовьте банки (стерильные), выложите варенье, закатайте крышками.

### *Варенье из смородины*

1 кг смородины

2 ст. л. стевии или

3 ст. л. эритрита

#### **Приготовление:**

Проварите ягоды 5–7 минут или чуть дольше, чтобы сок немного уварился. Добавьте сахарозаменитель, протомите еще 10 минут на огне и разлейте варенье по стерильным банкам.

### *Варенье из цитрусовых*

4 апельсина

2 лимона

150 г имбиря (по желанию)

1 стакан воды

2 ст ложки стевии или фитпарад № 7

#### **Приготовление:**

Очистить апельсины и лимоны от кожуры (по желанию). Пропустите цитрусовые через мясорубку, влейте воду и проварите 15 минут, добавьте сахарозаменитель.

### *Джем из клубники*

- 1 кг клубники
- 2 ст ложки фитпарад № 7 или эритрита
- 1 стакан воды по желанию, я не добавляю

**Приготовление:**

Клубнику перебрать, отделить чашелистики, промыть. Поделить на объем клубники на 2 части: 0,5 кг перемолоть на мясорубке. Другую положить в первую часть. Поставить на огонь и варить на маленьком огне, помешивая, чтобы не подгорело. Затем добавить фитпарад или эритрит. Проварить еще немного и разложить в стерильные банки и закатать.

***Повидло из яблок***

- 1 кг яблок
- 250 мл воды
- 1 ст. ложка эритрита

**Приготовление:**

Нарежьте яблоки дольками, удалите косточки, перекрутите на мясорубке, добавьте воды, эритрит. Варите до загустения. Готовую массу переложите в стерильные банки и закатайте

***Варенье из слив***

- 1 кг сливы
- 1 стакан воды.

**Приготовление:**

Разделите сливу на половинки, удалите косточки и залейте водой. Доведите до кипения и проварите на маленьком огне, помешивая, до густоты. На это может уйти несколько часов. Закатайте варенье жестяными крышками.

**Приложение**  
***МЕНЮ НА ДЕНЬ***

(Мой вес 60 кг. На таком меню я удерживаю этот вес)

***Завтрак: (8:45)***

1. Бутерброд с темным хлебом с маслом 82.5 %

2. 1 яйцо вкрутую
3. Овощи: помидоры, огурцы, капуста (самые нужные для диабетика)
4. Чай или кофе, молоко соевое (овсяное или гречневое) на выбор. Я пью теплую воду. (3 XE)

### **Обед (12:00)**

1. Кусочек хлеба 2XE (две половинки – 50 г)
2. Борщ из капусты, картофеля (2 средних), болгарский перец, сельдерей (по вкусу), чеснок, зажарка (из 2 ст. ложки растительного масла, репчатого лука, болгарского перца, сельдерея, томат или помидор потереть на терке, паприка сладкая). Готовлю по медицинским показаниям на воде. Желаящие могут готовить на втором бульоне, первый при закипании выливаем. 0XE
3. Чай, компот, вода или соевое молоко 0–1 XE(соя)
4. Фрукты: 1 яблоко или 1 груша; 2 абрикоса или нектарина. 1 XE
5. Итого: 4 XE – рекомендуется 3–4 XE

### **Перекус или второй обед (15:00)**

1. Хлеб – 2 XE
2. Рыба тушеная 150–200 г
3. Овощи
4. Фрукты
5. Вода теплая (что любите)

Итого: 2 XE

### **Ужин (18:00)**

1. 1 яйцо вкрутую
2. Мясо курицы (грудка 150 г)
3. Овощи по вкусу.

Здесь белок и клетчатка 0XE

## **УНИВЕРСАЛЬНОЕ МЕНЮ**

### **Завтрак.**

Обязательно нужно есть белок, клетчатку и углеводы

**Белок:** мясо птицы (курица, индейка или кролик, т. е. нежирное; рыба тушеная, вареная) – 150–200 г.; 1–2 яйца

**PS.** Я рыбу и мясо (котлеты) сначала жарю, потом тушу. Так вкуснее.

**Клетчатка:** ваши любимые тушеные, свежие овощи.

**PS.** Чем больше, тем лучше.

**Углеводы:** хлеб отрубной или 2 сорта, цельнозерновой, бородинский; фрукты (яблоки, груши, сливы... по 4 шт. в сутки). 1 кусочек от целого хлеба – 50 г =1XE

**PS.** Фрукты крупнее черешни 4 штуки в сутки, 2 яблока средних в сутки, черешня, вишня, крыжовник – 1 граненый стакан

**Жидкость:** 1 стакан чая или кофе, или компота, или теплой воды. Я отказалась от всего, кроме теплой воды. Если очень хочется, выпиваю кружку гречневого молока или овсяного. Готовое молоко покупаю в магазине.

Каши на завтрак перестала есть, потому что после них через 2 часа опять очень сильный голод, как будто и не ела. Но каждый выбирает по себе!

### **Обед**

Обед должен состоять из борща или супа (2–3 половника). Хлеб бородинский или деревенский, или сельский, он из муки 2 сорта, цельнозерновой. Но тут надо читать состав хлеба на упаковке. Мука высшего сорта под запретом. Приветствуется мука 2 сорта или другие (см. выше). Котлетки 1–2 штуки или кусочек куриной грудки 150–200 г. Чай. Компот или то, что любите, фрукты или ягоды.

**PS.** Если вдруг переели фруктозы, то займитесь физической нагрузкой или просто погуляйте 40 минут. Пусть сахар уйдет через мышцы.

**PS.** До 12:00 можно скушать и кусочек торта, думаю, 1 раз в месяц, как поощрение. Только потом гулять или бегать, или физическими упражнениями заняться. Потом проверить сахар глюкометром и решить для себя, подходит это для вас или нет.

Я делаю, именно так.

### **Перекус**

Я очень – очень люблю рыбу в любом виде. Но даже малосоленую не могу себе позволить, почки работают не в полную силу. Поэтому ем жареную, жарено-тушеную и очень редко отварную.

**PS.** Мясо, рыба – 0 XE.

Хлеба кусочек от целой буханки и фрукты или ягоды. Запиваю все водой.

### **Ужин**

На ужин нужно есть белок и клетчатку. Это яйца 1–2 штуки или яичницу на сковороде с антипригарным покрытием, или омлет на диабетической муке, или без нее. Рыба, мясо. Овощи: свежие, салаты из свежих овощей с каплей растительного (лучше оливкового масла), тушеные, но подливку не употреблять (повышает холестерин)

## **РЫБА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ**

Диетологи советуют включать морские продукты в рацион питания любого человека.

Данный документ создан с использованием [FB2 Word Viewer](#) и предназначен для некоммерческого использования.

Они богаты легким белком, витаминами А, В, С, D, Е, калием, фосфором, магнием, йодом. Рыба считается лучшим в мире источником омега-3 жирных кислот, которые невероятно важны для нашего тела и мозга. Питание при диабете предусматривает сокращение жиров. Поэтому в рацион включают нежирные и слабо жирные сорта рыбы.

**Источник:** <https://diabetsahar.ru/>

Диабетикам показана рыба:

минтай, треска, судак, камбала,

морской окунь

каarp

тилапия

палтус

щука

скумбрия

хек

мойва

кефаль

лимонема

окунь

карась

Источник: <https://diabetsahar.ru>

Рецепты могут быть разнообразными: с приправами, травами. Можно запекать с лимоном, капустой и другими овощами. Здесь можно проявить фантазию.

## ***ШОКОЛАД И ДИАБЕТ***

При сахарном диабете (СД) 2 типа рекомендуется употреблять темный горький шоколад. Гликемический индекс (ГИ) этого вида на 23 % ниже, чем у остальных какао-десертов. Например, ГИ молочного шоколада равен 70 единицам, в то время как ГИ горького – всего 25. Такая значительная разница вызвана тем, что темный шоколад не менее чем на 70 % состоит из порошка какао. Горький шоколад – источник флавоноидов, веществ, снижающих невосприимчивость тканей организма к собственному инсулину. В результате появляется возможность контролировать уровень глюкозы в крови при диабете 2 типа и снизить риски осложнений при прогрессировании заболевания. Суточная норма зависит от возраста больного, особенностей обмена веществ и типа сахарного диабета. В среднем разрешается съесть около 30 г шоколада в сутки. В горьком шоколаде содержатся витамины группы Р аскорутин и рутин, которые благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы и улучшают

кровообращение. При его регулярном употреблении в организме образуются высокоплотные липопротеины. С их помощью выводится холестерин и снижается артериальное давление. Кроме того, лакомство – прекрасный антиоксидант, так как в нем содержится большое количество катехина. Выбирайте шоколад, содержащий стевию. Эта натуральная добавка в несколько раз слаще сахара, но при этом не приводит к скачкам инсулина при СД. Некоторые производители улучшают вкус продукта при помощи инулина (не путать с инсулином) – вещества, не имеющего калорий и обладающего множеством положительных качеств.

**Источник:** <https://bezdiabeta.net/pitanie/produkty/shokolad-pri-diabete-2-tipa.htm>

Для нас, диабетиков, есть горький шоколад на **стевии**. На этикетке так и написано «на стевии». И всегда есть ограничение. Употребляем не более 2 квадратиков в день. Иначе может вызвать послабление стула. И это проверено на личном опыте

### *Шоколад своими руками*

Также вы можете приготовить диабетический шоколад самостоятельно.

### *Домашний шоколад*

#### **Ингредиенты:**

100 г какао,

3 ст. л. кокосового масла,

сахарозаменитель.

**Процесс приготовления:** Растопите масло и добавьте в него сахарозаменитель. Хорошо перемешайте и перелейте полученную массу в форму. Уберите для застывания в холодильник. Шоколад можно употреблять при сахарном диабете 1 и 2 типа, главное – не злоупотреблять количеством съеденного и отдавать предпочтение полезным видам. Но прежде чем включить сладость в свой рацион, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

**Источник:** <https://bezdiabeta.net/pitanie/produkty/shokolad-pri-diabete-2-tipa.html>

**PS.** Я использую сахарозаменитель стевию, фитпарад № 7, эритрит (эритритол).

Если хочется сладенького, можно купить зефир на фруктозе, но она не полезна, можно мармелад на стевии в шоколаде. Короче, надо читать этикетки и состав продукта. И проверять сахар после 2 часов съеденного продукта.

### **МОЛОКО**

При диабете молоко употреблять можно, никаких рекомендаций о полном исключении его из рациона нет. Это прекрасный источник кальция, фосфора и белка. Однако, как и любой продукт, потреблять его нужно в меру. Достаточно выпивать 1 стакан в день – превышение рекомендуемого количества приводит к вздутию живота.

Парное домашнее молоко слишком жирное, пить его регулярно не рекомендуется. Аналогичная ситуация и с топленым молоком, которое содержит не меньше 4 % жира, а вот витамины частично разрушаются из-за длительного воздействия температуры.



Источник: <https://diabetsahar.ru>

Продукт, 100 г

Белки, г Жиры, г Углеводы, г ГИ Калорийность, ккал

Молоко коровье, 2,5 % жирности 2,9 2,5 4,8 30 54

Молоко козье 3,0 4,2 4,5 30 68

Кумыс 2,1 1,9 5,0 25 50

Кефир, 2,5 % жирности 2,9 2,5 4,0 25 53

Ряженка, 2,5 % жирности 2,9 2,5 4,2 25 54

Йогурт, 1,5 % жирности 4,1 1,5 5,9 15 57

Сметана, 15 % жирности 2,6 15,0 3,6 25 162

Сливки, 10 % жирности 2,7 10,0 4,5 30 119

Творог, 0,6 % жирности 22,0 0,6 3,3 30 110

Сыр российский 23,0 29,0 0,3 0 364

Масло сладко-сливочное несоленое 0,5 82,5 0,8 15 748

Источник: <https://diabetsahar.ru>

**PS.** При инсулинорезистентности можно только все соевое и молоко, и сметану, и творог. Масло сливочное только 82,5%

**Я не могу обойти тему осложнений при сахарном диабете. Люди, которые испытали на себе выход камней по мочевыводящим путям, надеюсь, меня поймут и без критики примут приведенные ниже статьи. Поэтому воспользовалась просторами интернета. Сама читаю и перечитываю. Думаю, вам они помогут для составления правильного питания при осложнениях**

Сайт иммунитет. орг. Автор статьи: врач Климова В. В. (Санкт-Петербург)

## **Сахарный диабет 2 типа**

### **(нечувствительность рецепторов)**

Болезнь, как правило, развивается у людей старше 40 лет.

От момента появления первых проблем с чувствительностью клеток к инсулину до появления первых симптомов проходит, как правило, около 7 лет.

Для преодоления резистентности (нечувствительности) к инсулину  $\beta$ -клеткам поджелудочной железы приходится вырабатывать большие дозы инсулина. Постепенно это приводит к истощению и гибели клеток поджелудочной железы. Ситуация усугубляется высокой чувствительностью клеток поджелудочной железы к токсическим эффектам самой глюкозы, которая появляется в избытке в крови.

Со временем  $\beta$ -клетки перестают функционировать, что приводит к необходимости введения инсулина (поэтому использование термина «инсулиннезависимый» при характеристике сахарного диабета 2 типа считается некорректным).

Одновременно с расстройствами углеводного обмена по мере прогрессирования болезни происходит глубокое нарушение обмена липидов: в крови повышается содержание «плохих» жиров (липопротеинов очень низкой плотности, участвующих в образовании атеросклеротических бляшек) и снижается концентрация «хороших» жиров (липопротеидов высокой плотности, защищающих сосуды от атеросклероза).

В отличие от сахарного диабета 1 типа, возникающего независимо от образа жизни, развитие сахарного диабета 2 типа можно существенно замедлить, снизив вес, повысив физическую активность и скорректировав питание. Также эффективным методом профилактики болезни, замедления прогрессирования и предупреждения осложнений является фонирувание.

### ***ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ***

**Диабетическая ретинопатия** – поражение мелких сосудов глазного дна с постепенным снижением зрения и развитием слепоты, её возникновение сопровождается повышенным риском развития отслойки сетчатки.

**Диабетическая нефропатия** – поражение мелких сосудов почечных клубочков, ведет к развитию гипертонии (артериальной гипертензии), а в конечной стадии – к почечной недостаточности.

**Диабетическая ангиопатия нижних конечностей и диабетическая нейропатия.**

Диабетическая ангиопатия нижних конечностей – нарушение кровоснабжения тканей нижних конечностей. На ранних стадиях проявляется болью, особенно при движении, на поздних стадиях – приводит к атрофии («усыханию») мышц, появлению язв и гангрене, требующей ампутации. Для предотвращения данного осложнения можно воспользоваться физиотерапевтической методикой фонирувания.

**Диабетическая нейропатия** – целый комплекс осложнений, заключающихся в нарушении функции нервов. Она может проявляться нарушением чувствительности (повышение, снижение, выпадение болевой чувствительности); моторной нейропатией (нарушение иннервации мышц с развитием слабости и атрофией); нарушением функции нервов, идущих к внутренним органам, что влияет на их работу (нарушение сердечного ритма, двигательной функции кишечника, мочеиспускания и половой функции и пр.).

**Диабетическая энцефалопатия** – острые (инсульты) и хронические (нарушение памяти, обучаемости) нарушения кровоснабжения головного мозга.

### ***Диабетическая стопа***

Одним из наиболее частых поздних осложнений развития сахарного диабета является, так называемая, диабетическая стопа. Осложнение встречается у каждого десятого пациента, чаще всего – при сахарном диабете 2 типа.

Развитие диабетической стопы обусловлено одновременным поражением сосудов (ангиопатия), нервов (нейропатия), костной ткани и суставов (остеоартропатия), а также угнетением работы иммунитета. Ухудшение нервной проводимости, кровоснабжения и лимфотока стопы приводит к

нарушению питания мягких тканей и гибели клеток. Погибшие клетки скапливаются в пораженном участке, появляются очаги мертвой ткани (некроза).

### ***Определение уровня глюкозы в крови.***

Это базовый диагностический метод для выявления сахарного диабета. Кровь для диагностики берется из пальца или из вены. Пробу делают дважды – натощак и через 2 часа после еды. Нормальный уровень глюкозы натощак составляет 3,3–5,5 ммоль/л, после еды – 5,6–6,6 ммоль/л.

Согласно критериям Всемирной Организации Здравоохранения о наличии диабета свидетельствует повышение уровня глюкозы в крови выше 7 ммоль/л натощак и выше 11,1 ммоль/л после приема пищи. Показатели, находящиеся в интервале между этими цифрами, свидетельствуют о снижении толерантности (чувствительности) клеток к инсулину

### ***Правильное питание.***

Правильное питание играет важнейшую роль в лечении большинства заболеваний, однако при сахарном диабете оно имеет ключевое значение. Так, у пациентов с сахарным диабетом 2 типа, страдающих ожирением, рацион (например, стол № 9 по Певзнеру), способствующий снижению веса, зачастую может остановить прогрессирование болезни и развитие опасных осложнений.

### ***Клиника урологии Первого Московского Государственного Медицинского Университета им. И. М. Сеченова Институт урологии и репродуктивного здоровья человека. Ведущий государственный лечебный и научный центр урологии. Какая диета при камнях в почках будет эффективной***

#### ***Какая диета при камнях в почках будет эффективной***

**16 октября 2020**

Существуют общие принципы питания при болезнях почек, направленные на сбережение структуры и функции почки, снижение АД и отёков. Набор продуктов, разрешённых или запрещённых к употреблению, зависит от типа конкрементов и реакции мочи. Поэтому ниже будут рассмотрены отдельные диеты при уратных, оксалатных, фосфатных камнях в почках.

#### ***Общие правила питания для почечных больных***

Соблюдение этих правил обязательно в диете при камнях в почках. При появлении симптомов рекомендуется:

Снизить или исключить потребление поваренной соли до 7–8 грамм в сутки, а при повышенном артериальном давлении до 5 грамм.

Ограничить белок (мясо, рыбу, яйца, бобовые культуры, творог) до 80 грамм, а при почечной недостаточности или обострении пиелонефрита до 20–40 грамм.

Употреблять только овощные бульоны, поскольку мясные содержат экстрактивные вещества, повреждающие больную почку.

Исключить острые и пряные продукты, копчёности, соленья и маринады, алкоголь.

Разделить дневную пищу на 6 приёмов.

Жиры и углеводы разрешены почти без ограничений, исключая сдобу из дрожжевого теста.

В течение мочекаменной болезни может потребоваться переход на почечный стол № 7:

стол 7А – назначается в первую неделю обострения, соль нельзя есть совсем, белок разрешён в количестве не более 20 грамм в сутки, питание овощное;

стол 7Б – менее строгий, назначается в начале выздоровления, соль запрещена, можно съедать до 45–60 грамм животной белковой пищи в день, а творога 125 грамм;

стол 7В – при нефротическом синдроме, высокобелковая (110–120 г);

стол № 7Г – при гемодиализе, отличается повышенной долей протеинов, наличием 2–3 г соли, ограничением жидкости до 0,7 л/сут.

Диета при мочекаменной болезни не восполняет потребностей организма, поэтому требует дополнительного приёма поливитаминов и микроэлементов.

### ***Диета при уратных камнях в почках***

Это соли мочевой кислоты, растущие в очень кислой среде. Для их растворения нужны продукты, которые подщелачивают мочу: молочные изделия, овощи (кроме помидоров), ягоды, фрукты.

Минеральные воды: Эссентуки № 4, 20, Лужанская, Нафтуся.

По максимуму ограничивают всё, содержащее пурины: субпродукты, куриные окорочки, телятина, сыры, кофе, чай, шоколад, пророщенные злаки. Мясо и рыбу обязательно отваривают. При этом половина пуринов уходит в бульон, который больному есть нельзя.

### ***Диета при оксалатных камнях в почках***

Это соли щавелевой кислоты, растущие в слабокислой среде. Мочу нужно подщелочить, увеличив в рационе молочные изделия, овощи. Минеральные воды: Эссентуки № 4, 20, Моршинская, Березовская.

Резко ограничивают те продукты, где много щавелевой и аскорбиновой кислот: щавель, все ягоды, бобы, сельдерей, шпинат, стручковая фасоль, сырой лук, шоколад.

При мочекаменной болезни важно пить достаточное количество воды, до 3 литров ежедневно, постепенно прибавляя по 200 мл в 2–3 дня под контролем отёков.

### ***Диета при фосфатных камнях в почках***

Конкременты – соли фосфорной кислоты, образуются в щелочной среде. В рацион вводят продукты, подкисляющие мочу: телятина, рыба, курятина, отрубной хлеб, пророщенные злаки, кислые морсы. Минеральные воды: Нарзан, Смирновская, Арзни.

Исключают еду, богатую кальцием: молочку, картофель, яйца, орехи, какао, кинзу, сельдерей, зелень петрушки и укропа.

Ожирение часто становится причиной неблагоприятного исхода при мочекаменной болезни почек, поэтому нужно ограничить приём сахара и рафинированных углеводов.

## *Диета при камнях в почках у женщин и мужчин*

Принципы питания и набор продуктов одинаковы для пациентов обоего пола. В ряде случаев мужчинам разрешено употреблять больше белковой пищи, чем женщинам.

Акопян Гагик Нерсесович – врач уролог, онколог, д.м.н., врач высшей категории, профессор кафедры урологии ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова

### **ДИЕТА ПРИ ОКСАЛАТАХ**

#### **Разрешается:**

супы на разрешённых овощах и фруктах;

жиры: растительное масло;

мясо: не более 150 г в сутки, рыба: не более 150 г в сутки, птица: в отварном виде. **Употреблять в первую половину дня;**

молоко, молочные продукты (ограничить в период обострения);

хлеб: пшеничный, ржаной, изделия из муки грубого помола с пшеничными отрубями;

продукты, богатые витамином В6: пшено, гречка, перловка, ячневая крупа;

продукты богатые магнием: бананы, урюк, пшеничные отруби, овсянка, морская капуста, чернослив, пшено;

разнообразные овощи, богатые растительной клетчаткой и пектинами: картофель, белокочанная капуста, брюссельская капуста, цветная капуста, баклажаны, огурцы, салат;

различные фрукты, помогающие выведению оксалатов из мочевых путей: кизил, груши, яблоки (кроме антоновки), айва, слива, персики, абрикосы, все бахчевые культуры (арбузы, дыни, кабачки, патиссоны, тыквы);

напитки: некрепкий чай, некрепкий кофе с молоком, компот из сухофруктов, пшеничных отрубей, морсы, слабощелочные слабоминерализованные минеральные воды (Славяновская, Смирновская, Нафруся).

#### **Ограничивается:**

говядина, курица;

яйца в любой обработке;

треска;

жиры: сливочное масло;

помидоры, лук, морковь, кукуруза, черника, чёрная смородина, земляника, клубника, крыжовник, антоновские яблоки, цикорий.

#### **Запрещается:**

изделия из сдобного теста, проросшая пшеница;

наваристые мясные и грибные супы и бульоны (а также из рыбы и птицы);

продукты, содержащие желатин (студни, заливные и т. д.);

субпродукты (печень, почки, язык);

солёная рыба, икра, консервы, копчености;

всё, что содержит в большом количестве щавелевую кислоту и витамин С: бобовые, свёкла, редька, редис, портулак, ревень, шпинат, щавель, петрушка, укроп, цитрусовые, инжир;

сыр, творог;

жирные продукты;

все соленья, копчёности, маринады, пряности, острые приправы и блюда (перец, горчица, хрен);

крепкий чай, кофе, какао, шоколад, хлебный квас;

конфеты, варенье, кондитерские изделия.

На время диеты рекомендуется снизить потребление поваренной соли и углеводов, а также добавить поливитаминные препараты. Желательно включить в рацион как можно больше разрешённых овощей и фруктов – природных источников витаминов. Можно отваривать плоды шиповника и включать в меню овощные и фруктовые соки (если нет противопоказаний).

Калорийность рациона на один день составляет примерно 3500 ккал, суточное количество белков – 100 граммов, углеводов – до 550 граммов, на долю жирных кислот приходится 70 граммов.

Режим питания должен быть дробным – до шести раз с обильным количеством выпиваемой жидкости (при отсутствии противопоказаний), составляющей до 2,5 литров в сутки.

### ***ДИЕТА ПРИ ФОСФАТАХ***

Выпадение малорастворимых соединений фосфата кальция связано со сдвигом кислотно-щелочного равновесия в сторону алкалоза. В связи с этим диетическое лечение фосфатурии связано со снижением pH мочи.

#### **Разрешается:**

хлеб: различные виды. Мучные изделия с ограничением молока и желтков;

различные каши и макаронные изделия;

жиры: масло сливочное, масло растительное;

мясо (нежирное) и рыба;

зелёный горошек, огурцы, кабачок, тыква, белокочанная капуста, брюссельская капуста, спаржа, морковь, свёкла, томаты, грибы;

кислые ягоды и фрукты: яблоки, клюква, брусника, красная смородина, слива, виноград, клубника, инжир;

напитки: некрепкий чай, кофе (без молока), отвар шиповника, морсы из клюквы, брусники, лечебно-столовая минеральная вода (подкисляющая мочу, с низким содержанием кальция и бикарбоната);

сахар, мёд, фруктовое мороженное.

**Ограничивается:**

яйца;

сметана (в небольшом количестве в блюдах);

говядина;

колбасы;

слабощелочные минеральные воды.

**Запрещается:**

молоко, кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт), сыр, творог;

различные маринады, соленья, копчёности, консервы, мясные закуски, солёная рыба, рыбные закуски, икра;

картофель, петрушка, овощные закуски;

жиры: животные и кулинарные;

шоколад, какао, конфеты;

алкогольные напитки высокой и низкой крепости.

Калорийность рациона на один день составляет примерно 2500 ккал, суточное количество белков – 70 граммов, углеводов – около 400 граммов, на долю жиров – 80 граммов.

Режим питания должен быть дробным – небольшие порции 5–6 раз в день. Количество выпиваемой жидкости составляет примерно 2,5 литра в сутки.

## ***ДИЕТА ПРИ КАМНЯХ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ И УРАТАХ***

**Разрешается:**

подсушенный чёрный и белый хлеб (вчерашней выпечки);

молоко и продукты на его основе (творог, несолёный сыр, сметана, йогурт, ряженка, простокваша);

вегетарианские супы с разрешёнными овощами;

различные крупы;

жиры: сливочное и растительное масло;

овощи: любые, кроме бобовых;

сладкие фрукты (малина, земляника, клубника и т. п.), орехи;

продукты богатые магнием: курага, чернослив, морская капуста, пшеничные отруби;

напитки: чай с лимоном, молоком; некрепкий кофе с молоком; фруктовые и овощные соки, морсы, квас; отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов.

#### **Ограничивается:**

изделия из сдобного теста;

горох, бобы;

нежирные сорта мяса (говядина, курица, кролик) до 3-х раз в неделю в отварном или запечённом виде;

треска, судак, щука;

грибы.

#### **Запрещается:**

все субпродукты (почки, печень, мозги, сердце, желудок), а также мясо молодняка (телятина, ягнятина, цыплята, поросята и т. п.), солёная рыба, икра;

мясные, грибные и рыбные наваристые бульоны;

жаренная, копчёная и солёная пища (колбасы, сосиски, солёные сыры);

жиры: говяжий, бараний и кулинарный жиры;

овощи солёные и маринованные, бобовые;

шоколад, кофе, какао, крепкий чай, газированные напитки;

алкогольные и слабоалкогольные напитки.

Калорийность рациона на один день составляет до 3500 ккал, суточное количество белков – 100 граммов, углеводов – до 500–550 граммов, жиров – 70 граммов.

Режим питания должен быть дробным – 4–6 раз в день. В промежутках и натошак обязательно принимать жидкость до 2,5–3-х литров жидкости в сутки (преимущественно фруктовые и овощные соки). Температура пищи обычная, исключить очень холодные блюда.

### ***ДИЕТА ПРИ ЦИСТИНОВЫХ КАМНЯХ И ЦИСТИНУРИИ***

Нарушение транспорта цистина, как и других двухосновных аминокислот (лизина, орнитина и аргинина), в проксимальных отделах почечных канальцев и тощей кишке имеет наследственный характер. Уменьшение реабсорбции нерастворимого цистина приводит к образованию цистиновых камней. Диетические рекомендации сводятся к увеличению потребления больным



жидкости более 3-х литров в сутки и изменению pH мочи в сторону ощелачивания. Диеты с низким содержанием метионина, как предшественника цистина, оказались неэффективными.

Продукты, которые подщелачивают мочу (повышают pH): морковь, яблоки, картофель, дыня, груша, помидор, арбуз.

Продукты, которые подкисляют мочу (понижают pH): мясо, яйца, творог, йогурт, сыр, овсяная крупа, грецкий орех, арахис, брусника, клюква.

**ГБУ РО «Городская клиническая больница № 11» Министерство здравоохранения Рязанской области**

**Спасибо, что дочитали до конца!**