



Стол № 9

Для диабетиков



Более **100** рецептов!

Стол №. Питание для здоровья

Дарья Ермолаева

Стол №9. Для диабетиков

«Издательство АСТ»

2026

УДК 641.56
ББК 36.997

Ермолаева Д.

Стол №9. Для диабетиков / Д. Ермолаева — «Издательство АСТ»,
2026 — (Стол №. Питание для здоровья)

ISBN 978-5-17-177646-6

Эта книга – ваш надёжный помощник в мире лечебного питания по системе «Стол № 9». Она предназначена для людей с сахарным диабетом 2-го типа, а также для тех, кто имеет избыточный вес и нуждается в нормализации углеводного обмена. В ней собраны проверенные рецепты, которые помогают мягко контролировать уровень сахара в крови, не допуская его резких скачков, и при этом делают питание разнообразным, сытным и вкусным.

УДК 641.56

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-177646-6

© Ермолаева Д., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Особенности диеты	6
Специальное меню при диабете	7
Принципы питания для больных диабетом	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Дарья Ермолаева

Стол №9. Для диабетиков

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

Особенности диеты

«Стол номер 9», или «Девятый стол», – это диета для пациентов с сахарным диабетом (в первую очередь – второго типа). Она помогает стабилизировать уровень сахара в крови, улучшает углеводный метаболизм и предотвращает развитие побочных заболеваний.

Диета разработана советским врачом-диетологом М. И. Певзнером в рамках системы лечебных «столов», которая используется в больницах, госпиталях и санаториях для организации питания пациентов с различными заболеваниями.

«Стол № 9» обычно назначается в следующих случаях:

- на начальных стадиях диабета, когда пациент ещё не начал получать инсулин или получает его в небольших дозировках (20–30 единиц);
- для определения переносимости углеводов в процессе подбора дозировки инсулина;
- на любых стадиях диабета для снижения уровня сопутствующих рисков.

Обратите внимание! Следовать такой диете можно только по назначению врача после диагностики и постановки диагноза. Здоровым людям или диабетикам с тяжёлыми сопутствующими заболеваниями ЖКТ или сердечно-сосудистой системы диета «Стол № 9» не подходит.

Специальное меню при диабете

- усиливает способность клеток реагировать на инсулин (снижает инсулинорезистентность);
- замедляет усвоение углеводов, помогает избежать резких скачков сахара;
- помогает избежать ожирения, которое является фактором риска при диабете II типа;
- уменьшает вероятность развития болезней сердца и сосудов;
- снижает риск нарушений липидного обмена.

Сахарный диабет – заболевание, которое связано с повышением содержания глюкозы (сахара) в крови. Уровень сахара у диабетиков повышается из-за разных причин. Одна из них – избыток углеводов. Полностью убрать углеводы из рациона невозможно, поэтому первоочередной задачей становится контроль их количества. С помощью контроля питания и наблюдения за уровнем глюкозы получается определить оптимальное количество углеводов, которое может усваиваться организмом без значительного повышения сахара в крови.

Кроме прямых рисков, есть и сопутствующие. Нестабильный или повышенный уровень сахара дестабилизируют обменные процессы, что приводит к ожирению, скачкам холестерина и давления. Это, в свою очередь, ухудшает состояние сердечно-сосудистой системы. В меню для диабетиков входят только продукты с низким гликемическим индексом, которые медленно перевариваются и незначительно повышают уровень глюкозы в крови. Это помогает снизить риски осложнений.

Диета «Стол № 9» чаще всего назначается при сахарном диабете 2 типа – наиболее распространённой форме диабета у взрослых.

Принципы питания для больных диабетом

Умеренное ограничение углеводов

На стол при сахарном диабете подаются только сложные углеводы.

Все быстрые (простые) углеводы исключаются. Это, в первую очередь, сладости, белый хлеб, сладкие фрукты. Сахар в блюдах полностью заменяется сахарозаменителями (ксилитом, сорбитом). Предпочтение отдаётся цельнозерновому хлебу, злакам, овощам.

Контролируемое количество жиров

Ограничивается жирное мясо и сливочное масло, которые повышают риски ожирения и скачков холестерина. Разрешаются растительные масла, нежирные сорта мяса и рыбы.

Достаточное количество белка

Белок употребляется в рамках нормы по возрасту и весу – не меньше, но и не больше, чтобы не перегружать почки. Основными источниками белка служат нежирные мясо, рыба, творог, бобовые, яйца.

Разнообразие рациона

В отличие от других лечебных диет, которые прописываются на короткий срок (часто всего 1–2 недели), «Стол № 9» подразумевает продолжительное применение, поэтому в меню входят разнообразные продукты: овощи, фрукты, молочные продукты, яйца. Это необходимо для предотвращения дефицита витаминов и микроэлементов.

Важна пищевая ценность каждого продукта: например, свежая курица предпочтительнее замороженной, так как в ней сохраняется больше полезных веществ.

Дробные приемы пищи

Питание должно быть частым, а порции – небольшими. Рацион необходимо разделить на 5–6 приёмов. Такой подход помогает снизить количество углеводов, единовременно попадающих в организм, и избежать резких скачков глюкозы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.