



# СТОЛ №9

## Меню для диабетиков

*с рекомендациями специалиста*

хлеб\*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56  
ББК 36.996  
С81

Разработка серийного оформления  
*Р. Муртазина и Н. Никоновой*

**С81 Стол №9.** Меню для диабетиков с рекомендациями специалиста. — Москва : Эксмо, 2026. — 176 с. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-198365-9

Диабет — это не просто заболевание, а образ жизни, который требует тщательного подхода к питанию. Одним из важнейших инструментов в управлении этим состоянием является правильно подобранная диета. Эта книга создана для того, чтобы помочь людям с диабетом наслаждаться вкусной и полезной едой, сохраняя здоровье и улучшая качество жизни. Представленная здесь диета включает умеренное количество углеводов с учетом уровня их усвоения, достаточное количество белков и сниженное содержание жиров: именно этим условиям должна удовлетворять «диабетическая» диета.

**УДК 641.56  
ББК 36.996**

**ISBN 978-5-04-198365-9**

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2025  
© Клыкканова А.С., фото, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Оглавление

<b>Часть 1. Общие правила . . . . .</b>	<b>7</b>
Подводные камни . . . . .	8
Кому назначается диета? . . . . .	9
Основные принципы диеты при диабете . . . . .	10
Примеры «можно» и «нельзя» . . . . .	12
Необходимые уточнения . . . . .	13
<b>Часть 2. Рецепты . . . . .</b>	<b>15</b>
Салаты . . . . .	16
Супы . . . . .	34
Каши, макаронные и мучные изделия . . . . .	69
Блюда из мяса и птицы . . . . .	80
Блюда из рыбы и морепродуктов . . . . .	114
Овощные блюда . . . . .	129
Выпечка . . . . .	136
Десерты, напитки, блюда из фруктов . . . . .	144
<b>Часть 3. Меню на месяц . . . . .</b>	<b>155</b>
Меню на 4 недели . . . . .	156
Неделя 1. . . . .	158
Неделя 2. . . . .	160
Неделя 3. . . . .	162
Неделя 4. . . . .	164
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>166</b>
Гликемические индексы различных продуктов . . . . .	166
Продукты при диабете . . . . .	168
Примерные КБЖУ отдельных продуктов, разрешенных при диабете . . . . .	170
Алфавитный указатель . . . . .	172

## Предисловие

Мы без преувеличения живем в мире диет. Рекомендации, как при помощи той или иной системы питания можно оздоровить организм, похудеть, стать стройнее, не сходят со страниц бумажных изданий и интернет-сайтов.

Помимо «похудательных» диет, существует особая категория систем питания — это рационы лечебные, которые прописываются врачами при определенных заболеваниях. Хотим сразу предостеречь читателя: ни одна лечебная диета сегодня не может считаться панацеей при той или иной проблеме со здоровьем (необходимы также различные лекарственные препараты) и ни одну подобную диету не следует использовать без рекомендаций врача. Эти требования как нельзя более актуальны применительно к рационам, используемым при разных типах сахарного диабета. Их обычно объединяют названием «стол № 9» (или «диета № 9»), хотя ряд врачей в наше время уже считают это выражение и саму систему немного устаревшими. Данный «стол» был разработан в числе прочих в 1920-х годах советским терапевтом Мануилом Певзнером.

В данной книге представлены рецепты, соответствующие диете № 9, — правда, с поправкой на современные условия; за прошедшие сто лет набор доступных продуктов претерпел некоторые изменения. Мы отбирали наиболее простые и в то же время вкусные и питательные блюда, чтобы любой желающий мог приготовить их без особых усилий. Конечно,

## Предисловие

---

пользоваться книгой могут не только страдающие сахарным диабетом, но и все желающие; главное — помнить, что диеты нельзя назначать себе самостоятельно, всегда требуется консультация лечащего врача.





**Часть 1.**  
**ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

## Подводные камни

Сахарный диабет — группа серьезных эндокринных нарушений, которые объединяются важным общим признаком: нарушением усвоения глюкозы из-за сниженной активности или недостаточности гормона инсулина. Это масштабный системный сбой, который при отсутствии должного поддерживающего лечения может привести к печальным последствиям вплоть до слепоты и гангрены. Диабет — сложное заболевание, требующее модификации образа жизни и очень внимательного подхода к питанию. Одним из важнейших инструментов в управлении этим состоянием является правильно подобранная диета. Эта книга создана для того, чтобы помочь людям с диабетом наслаждаться вкусной и полезной едой, сохраняя здоровье и улучшая качество жизни.

Представленная здесь диета включает умеренное количество углеводов с учетом уровня их усвоения, достаточное количество белков и сниженное содержание жиров: именно этим условиям должен удовлетворять рацион при сахарном диабете.

Это заболевание коварно еще и потому, что существуют разные типы диабета, при которых могут быть рекомендованы несколько различные подходы к приготовлению и употреблению пищи. Например, диабет 1-го типа связан с полным дефицитом инсулина, поэтому необходимо не только питание со строгим контролем углеводов и их равномерным распределением в течение дня (а также учет калорийности

блюд), но и искусственное восполнение этого гормона в организме путем регулярных инъекций. Диабет 2-го типа может быть скорректирован лекарственными препаратами в виде таблеток, снижением массы тела, контролем уровня сахара в крови — впрочем, постоянного контроля сахара требует любая форма данного заболевания. Состав блюд, употребляемых диабетиком, должен строжайшим образом контролироваться в плане содержания сахаров, глюкозы, углеводов и всего того, что способствует повышению уровня сахара в крови. Сложность в том, что совсем без сахара человек жить не может — вещества, которые мы объединяем названием «сахар», необходимы для поддержания жизнедеятельности, так же как и все прочие. Поэтому человеку, страдающему диабетом, нужно постоянно балансировать между критическим падением уровня глюкозы и его опасным для жизни повышением.

### **Кому назначается диета?**

Представленная здесь диета рекомендуется людям:

- ◆ с сахарным диабетом 1-го или 2-го типа;
- ◆ с гестационным диабетом у беременных;
- ◆ с преддиабетом (пограничным состоянием, характеризующимся повышенным уровнем глюкозы в крови);
- ◆ с избыточным весом и ожирением в сочетании с риском развития диабета 2-го типа.

Не стоит воспринимать эту книгу как единственное руководство к действию, обязательно проконсультируйтесь с врачом: дело в том, что у нескольких людей с одинаковой

формой диабета могут быть разные реакции на одни и те же продукты. Кто-то, например, безболезненно может есть гречневую кашу в умеренных количествах, а у кого-то она вызовет резкий скачок сахара в крови. Кроме того, влияние могут оказать другие сопутствующие заболевания (гастриты, аллергии, гипертония и так далее). Подход должен быть системным! И даже если вы получили рекомендации врача относительно того, что вам можно, а что нет, вводить новые блюда в свой рацион нужно предельно аккуратно, пристально следя за своим состоянием.

Применение любой диеты без рекомендаций специалиста может привести:

- ◆ к гипогликемии — опасному снижению уровня сахара в крови или, напротив, чрезмерному его повышению;
- ◆ к дефициту питательных веществ (например, витаминов и микроэлементов);
- ◆ к усилению сопутствующих заболеваний, таких как гастрит или сердечно-сосудистые патологии.

Только врач-эндокринолог или диетолог может скорректировать диету в соответствии с индивидуальными потребностями, особенностями организма и типом диабета.

### **Основные принципы диеты при диабете**

В общих чертах эти принципы таковы:

- ◆ **Выбор продуктов:** отдавайте предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом (о том, что это такое, будет рассказано ниже): цельнозер-

новым кашам, бобовым, зеленым овощам, несладким фруктам и ягодам. Исключайте рафинированный сахар, белый хлеб, кондитерские изделия.

- ◆ **Способы приготовления:** отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару – оптимальные методы. Нужно исключить различные деликатесы: копчености, вяленые мясо и рыбу, любые блюда с большим количеством соли и приправ. Можно обжарить овощи или мясо, но делать это на минимальном количестве рафинированного масла и не дожидаться появления темной корки, а еще лучше заменить часть масла водой, чтобы продукт не жарился, а тушился. В книге также приводятся рецепты, в которых, например, тефтели сначала слегка обжаривают на сковороде, чтобы придать им форму, а потом тушат в овощном бульоне, – такой вариант вполне допустим.

В большинстве рецептов приводится количество соли «по вкусу»; но ее количество нужно минимизировать. Идеальный вариант, если вы можете обойтись естественным вкусом продуктов, не добавляя соль или делая ее количество чисто символическим.

- ◆ **Режим питания:** ешьте небольшими порциями 5–6 раз в день. Поддерживайте равномерное распределение углеводов на протяжении суток.
- ◆ Основная задача диабетической диеты – **поддержание стабильного уровня сахара в крови**. Это помогает избежать осложнений, таких как поражение сосудов, нервной системы и других органов.

Диета также способствует:

- ◆ контролю массы тела;
- ◆ нормализации обмена веществ;
- ◆ улучшению общего самочувствия.

### Примеры «можно» и «нельзя»

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Овощи: брокколи, кабачки, огурцы, белокочанная капуста	Кондитерские изделия, сладкие напитки, белый хлеб
Белковые продукты: курица, рыба, нежирное мясо, яйца. Мясо — приготовленное на гриле, вареное, тушеное или запеченное, изредка обжаренное с минимальным количеством растительного масла	Фастфуд и полуфабрикаты
Углеводы: киноа, чечевица	Жирное мясо и колбасы, зажаренные в кляре продукты, котлеты «с корочкой»
Жиры: авокадо, оливковое масло в небольшом количестве	Картофель в больших количествах. При некоторых формах и течениях болезни картофель и рис исключаются полностью. Если врач разрешил изредка употреблять эти продукты, то картофель нужно варить или запекать, а не жарить в масле или сале на сковороде.
	Алкоголь, особенно сладкий и игристый. Сладкие газированные напитки, концентрированные магазинные соки

Вполне допустимо из определенной категории продуктов выбрать те виды, которые содержат минимальное коли-

чество сахаров, жиров, углеводов. Например, многие любят сыры. При диабете их употребление вполне допустимо, но рекомендуется выбирать сорта с низким содержанием жира: фету (до 10–15 %), моцареллу (15–17 %), рикотту (около 10 %), творожные сыры (до 5 %), чеддер (до 15 %), тофу (4–5 %). Избегайте таких сыров, как бри, камамбер, рокфор и им подобные. И в любом случае недопустимо объедаться! Даже если вы едите самый нежирный, самый некалорийный сыр, употребив полкило в один присест, вы нанесете серьезный урон организму.

Еще один пример — яблоки. Плоды с красно-желтой окраской, рыхлой мякотью обычно содержат гораздо больше сахаров, чем зеленые, плотные. Именно последний вариант нужно выбирать при диабете; но это довольно условная рекомендация, правильнее всего познакомиться с примерным содержанием сахара в разных сортах яблок (это справедливо и для других фруктов) и при походе в магазин или на рынок выбирать те, которые подходят вам.

### Необходимые уточнения

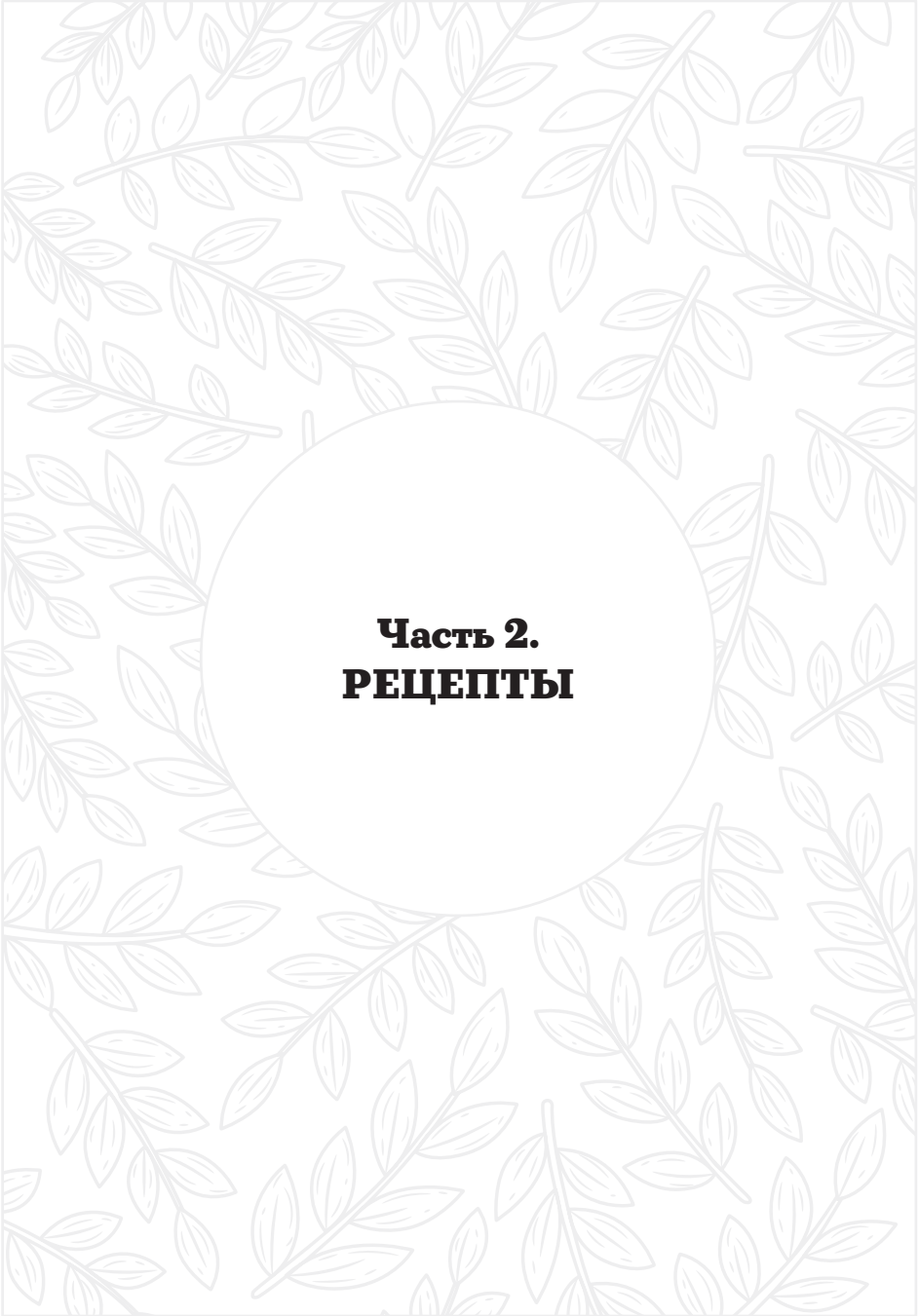
Диета — это лишь один из аспектов управления диабетом. Чтобы добиться успеха, важно:

- ◆ **контролировать уровень сахара** с помощью глюкометра;
- ◆ **соблюдать режим физической активности:** 30 минут умеренной нагрузки в день, например ходьбы;
- ◆ **следить за массой тела** и предотвращать ожирение;
- ◆ **принимать инсулин** или **другие лекарства**, если они назначены врачом.

Помимо указанных условий, обращайтесь внимание на некоторые тонкости. Так, предлагаемые здесь рецепты снабжены информацией о примерных показателях КБЖУ — то есть о количестве калорий, белков, жиров и углеводов на 100 граммов продукта. Допустимые именно для вас показатели вам помогут подобрать эндокринолог и диетолог. Необходимо учесть, что КБЖУ одного и того же продукта в разных источниках могут довольно сильно отличаться; причин у этого много. Например, несладкий йогурт схожего состава, но произведенный на разных заводах, может иметь разную калорийность в силу разницы технологий. Куриное мясо может различаться в плане калорийности и жирности очень значительно за счет того, какая часть птицы используется для готовки: так, эти показатели у филе грудки гораздо ниже, чем у окорочков. Разные сорта яблок или груш могут иметь сильно различающиеся показатели сахаристости, кислотности и так далее... Кроме того, КБЖУ сырого продукта будут сильно отличаться от тех же самых показателей того же самого продукта, но уже в жареном либо вареном виде или в составе готового блюда. Поэтому мы приводим не только показатели готовых блюд, но и сводную таблицу КБЖУ отдельных фруктов, овощей, круп, разных видов мяса и так далее.

Также в рецептах представлена информация о том, примерно на какое количество порций рассчитаны приведенные объемы продуктов. В конце книги представлено примерное меню на месяц, которое также может стать для вас источником вдохновения.

Это издание станет вашим гидом в мире вкусной и полезной еды, отвечающей всем требованиям лечебной диеты. Помните: правильное питание — это ключ к активной и полноценной жизни с диабетом!



**Часть 2.  
РЕЦЕПТЫ**