

Дарья Ермолаева

СТОЛ № 9
Для диабетиков

Издательство АСТ
Москва

УДК 641.56

ББК 36.997

Е74

Ермолаева, Дарья.

Е74 Стол №9. Для диабетиков / Ермолаева Д.Е. —
Москва: Издательство АСТ, 2026. — 160 с.
(16 с. с илл.) («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

© 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 первостепенной 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.

Контроль потребления воды

Вода помогает снизить уровень вазопрессина и стабилизировать уровень сахара в крови. Для диабетиков потеря 25% жидкости может быть критической и привести к летальному исходу, поэтому им особенно важно следить за регулярным и достаточным потреблением воды. Суточная норма определяется из расчёта 30–40 мл на каждый кг массы тела — это около 2–3 литров.

Пить воду нужно дозировано в течение всего дня — по 80–120 мл каждые полчаса. Диабетиков часто мучает жажда, но, если пить сразу помногу, вода будет скапливаться в межклеточном пространстве и провоцировать отёки.

Ограничение соли и специй

В качестве противоотёчных мер запрещается излишнее употребление соли (не более 12 грамм в сутки) и острых специй.

Что можно и что нельзя

Разрешённые продукты — с низким гликемическим индексом

- Овощи: капуста, огурцы и помидоры, кабачки, баклажаны, зелень
- Несладкие фрукты и ягоды: яблоки, цитрусовые, брусника и клюква, вишня
- Каши: гречка, овсянка, перловка
- Нежирные сорта мяса и рыбы: курица, индейка, треска, хек
- Молочные продукты: нежирный творог, кефир, йогурт без сахара
- Хлеб: цельнозерновой, ржаной

- Орехи и семена (в ограниченном количестве)
- Несладкие напитки: слабый чай, кофе с молоком, отвары трав, овощные соки

Запрещённые продукты — с высоким гликемическим индексом

- Десерты: конфеты, пирожные, мёд, сахар
- Выпечка из белой муки: булочки, белый хлеб
- Жирные и копчёные продукты: колбасы, бекон
- Калорийные гарниры: манка, пшено, белый рис, макароны, картофель, кукуруза
- Сладкие фрукты и ягоды: бананы, виноград, финики
- Консервы и маринады: соленья, консервы в масле
- Алкоголь и сладкие напитки: фруктовые и ягодные соки, кофе и чай с сахаром, газировка

В нашей книге вы найдете большое количество рецептов, которые помогут поверить вам, что даже при соблюдении диабетической диеты можно питаться разнообразно, полезно и, главное, вкусно!

Советы по соблюдению рациона №9.

— Проконсультируйтесь с эндокринологом или диетологом: перед началом диеты «Стол № 9» обязательно обсудите рацион с врачом. Он скорректирует меню с учетом вашего уровня сахара, веса и сопутствующих заболеваний.

— Планируйте рацион на неделю: заранее составляйте меню, чтобы обеспечить баланс БЖУ и избежать спонтанных перекусов вредными продуктами. Это снизит риск скачков глюкозы.

— Изучите списки разрешенных и запрещенных продуктов: запомните, что под строгим запретом —

сахар, мед, выпечка, сладкие фрукты и крахмалистые овощи. Уточните у врача индивидуальные ограничения (например, по хлебным единицам).

— Используйте щадящие способы готовки: варите, тушите, запекайте, готовьте на пару или на гриле без масла. Это помогает снизить калорийность и сохранить полезные свойства продуктов.

— Соблюдайте дробный режим и размер порций: ешьте 5–6 раз в день небольшими порциями (по 200–250 г). Это поддерживает стабильный уровень сахара в крови без резких пиков.

— Полностью исключите алкоголь и курение: спиртное содержит быстрые углеводы и нарушает обмен веществ, а никотин ухудшает работу сосудов — критично при диабете.

— Пейте достаточно жидкости: выпивайте 1,5–2 л воды в день. Это помогает почкам выводить излишки глюкозы и улучшает общее самочувствие.

— Увеличьте долю клетчатки: ежедневно включайте в меню некрахмалистые овощи, отруби, гречку, овсянку. Пищевые волокна замедляют всасывание сахара и улучшают пищеварение.

— Следите за реакцией организма: ведите дневник питания и уровня глюкозы. Если после какого-то блюда сахар растет — замените его на более безопасное.

— Будьте терпеливы и последовательны: переход на новый режим питания требует времени. Помните, что «Стол № 9» — это не временная диета, а образ жизни, который сохранит ваше здоровье на долгие годы.

Завтраки

Завтрак — это важнейший прием пищи, который задает уровень энергии и сахара на весь день. Для тех, кто придерживается диеты «Стол № 9», особое значение имеет правильный баланс углеводов, белков и клетчатки. Такой рацион направлен на стабилизацию глюкозы в крови, снижение веса и улучшение обмена веществ. Поэтому завтраки в этой книге готовятся без сахара, белой муки и быстрых углеводов, но с достаточным количеством сложных углеводов и пищевых волокон, чтобы обеспечить долгое чувство сытости.

В этом разделе вы найдете разнообразные рецепты, которые не только соответствуют строгим требованиям «Стола № 9», но и радуют своим вкусом и ароматом. Здесь представлены как классические блюда — гречневая каша, творожные запеканки без муки, омлеты с овощами, — так и оригинальные идеи для разнообразия утреннего меню (например, сырники на цельнозерновой муке или пшенная каша с тыквой). Все рецепты просты в приготовлении, содержат натуральные продукты с низким гликемическим индексом и не требуют сахара — вместо него используются разрешенные заменители или натуральная сладость овощей и ягод.

Пусть каждое утро начинается с полезного и сытного завтрака, который подарит вам бодрость, хорошее самочувствие и стабильный сахар на долгие часы!

Овсяная каша на воде с яблоком и корицей

Ингредиенты:

Овсяные хлопья (грубого или быстрого приготовления) — 1/2 стакана

Вода — 1 стакан

Яблоко — 1 шт.

Корица — 1/2 ч. л. (или по вкусу)

Соль — щепотка (по желанию)

Подсластитель (например, стевия или немного меда, по желанию и в умеренных количествах)

Приготовление:

Вымойте яблоко. Очистите его от кожуры (по желанию можно оставить кожуру для дополнительной клетчатки). Нарезьте яблоко небольшими кубиками или тонкими дольками.

В кастрюлю налейте воду и доведите до кипения. Добавьте щепотку соли (по желанию). Всыпьте овсяные хлопья и уменьшите огонь до среднего. Варите, помешивая, около 5–7 минут для быстрого варианта приготовления или 10–15 минут для хлопьев грубого помола (до мягкости).

За 2–3 минуты до готовности добавьте нарезанное яблоко и корицу в кашу. Хорошо перемешайте и продолжайте варить до мягкости яблок. Снимите кашу с огня. По желанию добавьте немного подсластителя или корицы сверху для аромата.

Разложите кашу по тарелкам и подавайте горячей. Можно украсить кусочком свежего яблока или посыпать дополнительной корицей.

Для более насыщенного вкуса можно добавить немного ванили или имбиря. Если хотите более жидкую консистенцию, добавьте при варке чуть больше воды.

Омлет из белков с брокколи

Ингредиенты:

Яичные белки — 3–4 шт.

Брокколи — 100 г (свежая или замороженная)

Соль — по вкусу

Перец — по желанию

Масло растительное (например, оливковое или подсолнечное) — 1 ч. л. (по желанию, для жарки)

Приготовление:

Вымойте брокколи. Разделите на небольшие соцветия. Отварите в кипящей воде или приготовьте на пару около 3–5 минут до мягкости. Откиньте на дуршлаг и дайте немного остыть.

В миске аккуратно взбейте белки с щепоткой соли до однородной пены. Можно добавить немного перца по вкусу.

В подготовленную белковую массу добавьте остывшую брокколи и аккуратно перемешайте.

На разогретую с маслом сковороду вылейте полученную смесь. Готовьте на среднем огне под крышкой около 5–7 минут, пока омлет не схватится и не станет золотистым снизу. Осторожно переверните омлет и жарьте еще 2–3 минуты с другой стороны.

Готовый омлет переложите на тарелку и подавайте горячим. Можно украсить зеленью или свежими овощами.

Для дополнительного вкуса можно добавить немного зелени (петрушку, укроп).

Творожная масса с зеленью и огурцом

Ингредиенты:

Творог нежирный — 150 г

Свежий огурец — 1 шт.

Свежая зелень (укроп, петрушка, кинза), измель-
ченная — 1–2 ст. л.

Нежирная сметана / йогурт без добавок — 1–2 ст. л.
(по желанию, для мягкости)

Соль — щепотка (по желанию)

Перец черный молотый — по вкусу

Приготовление:

Вымойте огурец и зелень. Огурец очистите от ко-
журы (по желанию) и нарежьте очень мелко или натри-
те на крупной терке. Зелень мелко измельчите.

В миске разомните творог вилкой или протрите
через сито для более однородной текстуры. Добавьте
к творогу огурец и зелень. По желанию добавьте сме-
тану или йогурт для мягкости и сочности. Хорошо пе-
ремешайте. Посолите по вкусу, добавьте немного пер-
ца, если любите.

Можно подавать как самостоятельное блюдо или
намазывать на хлебцы из цельнозерновых злаков или
овощные палочки.

Хлебцы с авокадо и варёным яйцом

Ингредиенты:

Цельнозерновые или ржаные хлебцы — 2 шт.

Авокадо — 1/2 спелого плода

Варёное яйцо — 1 шт.

Свежая зелень (петрушка, укроп) — по вкусу

Лимонный сок — 1 ч. л. (по желанию)

Соль — щепотка

Перец черный молотый — по вкусу

Приготовление:

Варёное яйцо остудите и очистите от скорлупы. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку и выньте мякоть.

В миске разомните мякоть авокадо вилок до пюре. Добавьте лимонный сок, чтобы авокадо не потемнело, и посолите по вкусу. Можно добавить мелко нарезанную зелень для аромата.

Нарежьте варёное яйцо тонкими кружочками или мелко измельчите.

На каждый хлебец равномерно намажьте пюре из авокадо. Сверху выложите ломтики яйца. По желанию посыпьте свежей зеленью и поперчите.

Используйте цельнозерновые или ржаные хлебцы без добавленных сахаров и искусственных ингредиентов.

Можно добавить немного оливкового масла или семян для разнообразия.

Гречневая каша с грибами

Ингредиенты:

Гречневая крупа — 1 стакан
Грибы (шампиньоны, белые или другие) — 200 г
Лук репчатый — 1 небольшая головка
Масло растительное (оливковое или подсолнечное
нерафинированное) — 1–2 ст. л.
Вода — 2,5 стакана
Соль — по вкусу (лучше — минимально)
Перец черный молотый — по желанию
Свежая зелень (петрушка, укроп) — для подачи

Приготовление:

Тщательно промойте гречку под холодной водой. Обжарьте её на сухой сковороде до легкого золотистого оттенка (по желанию), чтобы улучшить вкус и снизить гликемический индекс.

В кастрюле доведите воду до кипения, посолите чуть-чуть. Добавьте гречку и варите на среднем огне под крышкой около 15–20 минут до готовности и впитывания воды. Можно оставить немного воды, чтобы каша получилась мягкой и рассыпчатой. Пока варится гречка, очистите и мелко нарежьте лук. Нарежьте грибы тонкими пластинками или кубиками. На разогретой сковороде с маслом обжарьте лук до прозрачности, затем добавьте грибы и жарьте до золотистого цвета и готовности (около 7–10 минут). Посолите и поперчите по вкусу. Когда гречка будет готова, добавьте к ней обжаренные грибы с луком и аккуратно перемешайте. Посыпьте свежей зеленью перед подачей. К гречневой крупе следует относиться с осторожностью из-за ее высокого гликемического индекса. Посоветуйтесь с врачом относительно ее употребления и внимательно следите за показателями сахара.