



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Диета с минимальным содержанием жиров

Эта информация поможет вам соблюдать диету с минимальным содержанием жиров.

Соблюдая диету с минимальным содержанием жиров, вы ограничиваете количество потребляемых жиров. В этой диете нет допустимой нормы жиров. Цель состоит в том, чтобы приблизить количество ежедневно потребляемого жира как можно ближе к 0 грамм.

Врач может назначить вам эту диету при утечке лимфы из лимфатической системы (ткани и органы в вашем теле, которые помогают бороться с инфекциями). Такая жидкость может скапливаться в брюшной полости (животе) или в груди. Если вы будете есть меньше жиров, ваша лимфатическая система будет выделять меньше жидкости, и утечка может самоустраниться.

Этот материал поможет вам выбрать наиболее подходящую пищу для такой диеты. Кроме того, не забывайте проверять этикетки на упакованных продуктах питания, чтобы знать, сколько жира содержится в вашей пище.

Ваш медицинский сотрудник сообщит вам, когда можно возвращаться к привычному рациону питания.

Основные условия диеты с минимальным содержанием жира

- Ешьте только продукты, которые содержат 0 грамм жиров.
- Для приготовления пищи не используйте жир, к примеру, сливочное или растительное масло, а также маргарин.
- Чтобы предотвратить прилипание продуктов во время приготовления блюд, используйте посуду с антипригарным покрытием Teflon®.
- Для придания вкуса вашим блюдам добавляйте в них нежирные приправы (такие как кетчуп и горчица), специи, травы, чеснок и лук.

Что употреблять в пищу на диете с минимальным содержанием жира?

Группа продуктов	Употреблять в пищу	Нельзя употреблять в пищу
Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Обезжиренное молоко; • обезжиренные натуральные или замороженные йогурты; • обезжиренный творог; • другие обезжиренные молочные продукты, такие как обезжиренные сыры и обезжиренное мороженое. 	<ul style="list-style-type: none"> • Маложирные или цельные продукты: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Молоко ◦ йогурты; ◦ пудинги; ◦ сыры.

Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Кофе (черный, пополам с обезжиренным продуктом Half and Half или просто с обезжиренным молоком); • чай с лимоном или с обезжиренным молоком; • Газированные напитки • соки; • фруктовый пунш; • обезжиренный горячий шоколад с обезжиренным молоком или водой; 	<ul style="list-style-type: none"> • Заменители сливок; • Кокосовое молоко • коктейли с добавлением молочных продуктов, содержащих жиры (например, йогурт, мороженое или молоко); • фруктовые напитки, употребления которых стоит избегать (см. раздел «Фрукты» в колонке «Нельзя употреблять»). • искусственное молоко, такое как миндальное молоко, соевое молоко, молоко кешью и овсяное молоко;
Хлеб, хлопья из злаков и крупы	<ul style="list-style-type: none"> • Каши или хлопья из злаков; • макаронные изделия без добавок; • Белый рис • рисовая лапша; • обезжиренный белый хлеб; • различные обезжиренные маффины Vita Muffins® и печенье Vita Tops®; • нежирные роллы; • маца; • крекеры Zwieback®; • нежирные крекеры; • бисквит; • обезжиренное печенье; • обезжиренные пирожные. 	<ul style="list-style-type: none"> • любые продукты с добавлением орехов, семян или кокоса; • пончики; • круассаны; • сдоба; • пироги; • цельнозерновые продукты; • Коричневый рис

Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Вы можете употреблять в пищу все фрукты, кроме перечисленных в разделе «Нельзя употреблять», в следующем виде: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Свежие ◦ замороженном; ◦ консервированном; ◦ приготовленном иным способом; ◦ Сушеные • желе; • джемы • соки; 	<ul style="list-style-type: none"> • Кокос; • черимойя; • Сушеный инжир • папайя; • саподилла; • сапота; • авокадо; • любые фрукты с топпингом, содержащим жиры (например, со взбитыми сливками).
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Вы можете употреблять в пищу все овощи, кроме перечисленных в разделе «Нельзя употреблять», в следующем виде: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Свежие ◦ замороженном; ◦ консервированном; ◦ приготовленном иным способом; ◦ в виде сока; • Boca Original Vegan Burger® и другие вегетарианские бургеры без жиров; • воздушный попкорн; • приготовленная без добавления жира красная, черная или розовая фасоль. 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые овощи с добавлением: <ul style="list-style-type: none"> ◦ сливочное масло; ◦ растительного масла; ◦ маргарин; ◦ содержащих жир соусов; • Оливки • Нут (турецкий горох) • соевые бобы; • Авокадо • консервированные овощи с добавлением растительного масла.
Мясо и белковая пища	<ul style="list-style-type: none"> • до 6 унций (180 г) нежирной грудки индейки или других упакованных мясных деликатесов, маркированных как обезжиренные, в день; • яичные белки; • различные обезжиренные заменители куриных яиц Eggbeaters®. 	<ul style="list-style-type: none"> • Все прочие продукты

рыба;	<ul style="list-style-type: none"> • Нет 	<ul style="list-style-type: none"> • Все
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • нежирные маслоподобные спреды (например, торговых марок Promise® и «I Can't Believe It's Not Butter®») — до 2 порций в день; • масло со среднецепочечными триглицеридами (продается в аптеках или магазинах здоровой пищи) в качестве заправки для: <ul style="list-style-type: none"> ◦ салатов с добавлением уксуса или лимонного сока; ◦ фруктов, например, для приготовления яблочного пюре; ◦ обжаривания и пассеровки блюд на слабом огне (не во фритюре). 	<ul style="list-style-type: none"> • сливочное масло; • маргарин; • все виды масел, кроме масла со среднецепочечными триглицеридами; • кулинарное масло в балончиках; • Обычные заправки для салата
Супы	<ul style="list-style-type: none"> • Нежирный бульон; • нежирные супы Health Valley®. 	<ul style="list-style-type: none"> • Все прочие продукты
Жидкие пищевые добавки	<ul style="list-style-type: none"> • Boost Breeze® (Nestlé); • Порошок со ароматом ванили или клубники Carnation Breakfast Essentials® с добавлением обезжиренного молока; • Ensure Clear™ (Abbott). 	<ul style="list-style-type: none"> • Готовый к употреблению или порошкообразный шоколад Carnation Breakfast Essentials®; • любые другие жиросодержащие напитки.

Приправы и другое	<ul style="list-style-type: none"> • Кетчуп; • обезжиренная горчица; • нежирный майонез; • нежирная сальса; • острый соус Louisiana “Original” Hot Sauce™; • соевый соус. • уксусом; • Соленые или маринованные продукты • маринады; • хрен без добавок; • квашеная капуста; • нежирные заправки для салатов; • Molly McButter®— до 2 чайных ложек в день; • обезжиренный соус для пасты; • Пастила (marshmallow) 	<ul style="list-style-type: none"> • обычный или пониженной жирности майонез; • Орехи • Семена • Оливки • Арахисовое масло • любые блюда с добавлением жира.
--------------------------	--	--

Где можно купить пищевые добавки?

Вы можете купить пищевые добавки на местном рынке или в аптеке. Вы также можете заказать эти товары онлайн с доставкой на дом.

Ниже представлен список компаний, у которых можно заказать пищевые добавки.

Abbott Nutrition

800-258-7677

www.abbottstore.com

Carnation

800-289-7313

www.carnationbreakfastessentials.com

Nestlé

800-422-ASK2 (800-422-2752)

www.nestlehealthscience.us

Примеры меню

Двойное молоко

В «двойном молоке» содержится вдвое больше калорий и белков, чем в обезжиренном молоке. Чтобы приготовить «двойное молоко» и в дальнейшем добавлять его в блюда:

1. Смешайте 1 литр обезжиренного молока с 1 пачкой обезжиренного сухого молока.
2. Тщательно взболтайте и храните в холодильнике.

Пример меню № 1

Завтрак

- манная каша на обезжиренном или двойном молоке;
- напиток Boost Breeze® or Ensure Clear™;
- поджаренный на сухой сковороде тост с желе;
- кофе пополам с обезжиренным продуктом Half and Half или с обезжиренным молоком.

Обед

- приготовленная без добавления жира черная фасоль с гарниром из белого риса, приправленная обезжиренной сальсой и нежирным греческим йогуртом;
- порошок Carnation Breakfast Essentials® с добавлением обезжиренного или двойного молока;
- свежий ананас.

Ужин

- салат из зелени с нежирной заправкой;
- обезжиренные спагетти с обезжиренным томатным соусом;

- зеленая фасоль, приготовленная в нежирном бульоне;
- поджаренный обезжиренный хлеб, приправленный чесночным порошком;
- фруктовый сок.
- бисквит с обезжиренным замороженным йогуртом и кленовым сиропом.

Перекус

- обезжиренные соленые крендели;
- двойное молоко с обезжиренным шоколадным сиропом.

Пример меню № 2

Завтрак

- заменитель куриных яиц Eggbeaters® с обезжиренной сальсой или кетчупом;
- маффин BlueBran VitaMuffin™ с клубничным вареньем;
- свежий апельсин;
- чай с лимоном и медом.

Обед

- обезжиренный творог с фруктами;
- крекеры Zwieback с абрикосовым джемом;
- порошок с ароматом клубники Strawberry Carnation Breakfast Essentials® с обезжиренным или двойным молоком.

Ужин

- нежирный вегетарианский бургер с кетчупом и горчицей;
- запеченный сладкий картофель с пастилой (marshmallow);
- домашний салат из капусты (измельченная капуста, морковь, лук,

обезжиренный майонез и уксус);

- обезжиренное мороженое с обезжиренным шоколадным сиропом;
- фруктовый сок.

Перекус

- обезжиренный йогурт.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Minimal-Fat Diet - Last updated on February 7, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center