



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.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 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

Дата последнего обновления

Февраль 7, 2022

Learn about our [Health Information Policy](#).

Поделитесь своим мнением

Поделитесь своим мнением

Ваш отзыв поможет нам скорректировать образовательные материалы, предоставляемые пациентам. Данные, предоставленные вами в этой форме обратной связи, будут недоступны для сотрудников вашей лечащей команды. Пожалуйста, не используйте эту форму для вопросов о вашем лечении. Если у вас есть вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Хотя мы читаем все отзывы, мы не можем ответить на все вопросы. Мы просим не указывать свое имя или какую-либо персональную информацию в этой форме обратной связи.

Was this information easy to understand?

Yes

Yes

Somewhat

Somewhat

No

No

Что следует объяснить более подробно?

Не вводите свое имя или любую персональную информацию.

Отправить