Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Диета с минимальным содержанием жиров

Эта информация поможет вам понять, что такое диета с минимальным содержанием жиров и как ее соблюдать. В ней также приведены примеры меню.

Информация о диете с минимальным содержанием жиров

После еды жиры из пищи проходят через лимфатическую систему, прежде чем попадают в кровоток. Ваша лимфатическая система помогает бороться с инфекциями и выводить из организма лишнюю жидкость.

Иногда хирургическое вмешательство или травма могут повредить лимфатическую систему и привести к подтеканию жидкости, которая может скапливаться в брюшной полости (животе), в груди или в шее. Когда вы употребляете жирную пищу, ваша лимфатическая система вырабатывает больше жидкости для переноса жира. Чем больше жидкости, тем больше подтеканий.

Диета с минимальным содержанием жиров помогает ограничить общее количество потребляемого жира. Когда вы потребляете минимальное количество (очень мало) жира, ваша лимфатическая система вырабатывает меньше жидкости. Это дает время на устранение подтекания.

Цель диеты с минимальным содержанием жиров заключается в том, чтобы употреблять как можно меньше жира. Старайтесь, чтобы суточное

потребление жира было как можно ближе к 0 граммам. Суточное потребление жира — это количество жиров, которое вы получаете из всего, что едите и пьете в течение дня.

Большинство людей придерживаются диеты с минимальным содержанием жиров примерно в течение 2 недель. Некоторым людям необходимо соблюдать эту диету дольше. Ваш медицинский сотрудник сообщит вам, когда вы сможете вернуться к своему обычному рациону.

Соблюдение диеты с минимальным содержанием жиров в течение более 2 недель

Некоторым людям необходимо соблюдать диету с минимальным содержанием жиров в течение более 2 недель. В этом случае поговорите со своим медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом. Он может порекомендовать вам принимать некоторые из перечисленных ниже средств, чтобы вы получали достаточное количество питательных веществ во время этой диеты.

Витамины и минеральные добавки

Витамины и минеральные добавки помогают восполнить недостаток питательных веществ, когда вы не можете полноценно питаться или ваш рацион ограничен. Они выпускаются в форме таблеток, капсул, жевательных конфет, порошков и жидкостей. Это могут быть:

- моновитаминные препараты, например витамин C, D или B12;
- мономинеральные препараты, например кальций, железо или цинк;
- мультивитаминные препараты (комплекс витаминов и минералов).

Уточните у своего медицинского сотрудника или клинического врача-диетолога, нужно ли вам принимать какие-либо добавки. **Не начинайте прием добавок без консультации с медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом.**

Витамины и минеральные добавки можно купить в ближайшем супермаркете или аптеке, а также в интернет-магазинах.

Обязательно ознакомьтесь с информацией на этикетке добавки. Не превышайте рекомендуемую ежедневную дозу какого-либо витамина или минерала.

Пероральные пищевые добавки (питательные питьевые коктейли)

Пероральные пищевые добавки обеспечивают организм дополнительными калориями и белком, когда вы не чувствуете голода или ваш рацион ограничен. Они выпускаются в виде жидкостей или порошков, которые можно разбавлять жидкостью, например Boost Breeze®, Carnation Breakfast Essentials®, Ensure Clear® или Ensure Max Protein®.

Вы можете приобрести пероральные пищевые добавки в ближайшем супермаркете или аптеке. Если в магазине или в аптеке нет нужной добавки, попросите фармацевта или менеджера магазина заказать ее для вас. Вы также можете заказать их в интернет-магазине.

Пероральные пищевые добавки лучше всего пить между приемами пищи. Если принимать их во время еды, они могут дать ощущение сытости. Это поможет вам съесть меньше.

Триглицериды средней цепи

Триглицериды средней цепи (medium chain triglycerides (MCT)) — это тип жиров, которые организм усваивает иначе, чем обычные жиры. После еды жиры из MCT попадают непосредственно в кровоток, а не в лимфатическую систему.

Они помогают вам получить дополнительные калории, не превышая при этом суточную норму потребления жиров. Это может быть полезно, если:

- вам необходимо придерживаться диеты с минимальным содержанием жиров в течение более 2 недель;
- во время соблюдения диеты с минимальным содержанием жиров вам сложно получать достаточное количество калорий.

Ваш медицинский сотрудник или клинический врач-диетолог может

порекомендовать вам употреблять триглицеридное масло с цепочками средней длины во время соблюдения диеты с минимальным содержанием жиров. Его можно добавлять во многие блюда и напитки, например в заправку для салата и кофе.

Триглицеридное масло с цепочками средней длины можно купить в ближайшей аптеке, магазине здорового питания или в интернет-магазине.

Принимайте триглицеридное масло с цепочками средней длины только по рекомендации медицинского сотрудника или клинического врача-диетолога.

Этикетка с указанием пищевой ценности

Воспользуйтесь этим руководством, чтобы выбрать оптимальные продукты и напитки при соблюдении диеты с минимальным содержанием жиров. Обязательно обращайте внимание на этикетку с указанием пищевой ценности на упаковках продуктов питания и напитков (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Этикетка с указанием пищевой ценности, на которой выделено количество порции (8 унций (240 г)) и «Общее содержание жира 0 г»

Читая этикетку с указанием пищевой ценности, обращайте внимание на следующее:

- **Размер порции.** Это количество пищи или напитка, к которому относятся цифры, приведенные на этикетке с указанием пищевой ценности. Все указанные данные о калорийности, содержании жиров, белков и других питательных веществ относятся именно к этой порции.
- **Общее содержание жира.** Здесь указано, сколько граммов жира содержится в одной порции этого продукта или напитка. Общее содержание жира включает в себя все виды жиров, в том числе насыщенные и трансжиры.

Основные условия диеты с минимальным содержанием жиров

- Употребляйте продукты, содержание жира в которых максимально близко к 0 граммам.
- Не используйте жиры (такие, как сливочное масло, маргарин или растительное масло) при приготовлении пищи.
- Чтобы избежать прилипания продуктов во время приготовления, вместо растительного или сливочного масла используйте сковороды с антипригарным покрытием.
- Для придания вкуса вашим блюдам добавляйте в них нежирные приправы (такие как кетчуп и горчица), специи, травы, чеснок и лук.

Указания по соблюдению диеты с минимальным содержанием жиров

В таблицах этого раздела указано, что можно и что нельзя есть и пить во время соблюдения диеты с минимальным содержанием жиров. Продукты, указанные в колонке «Можно есть или пить», содержат не более 0,5 грамма жира в одной порции.

Молочные продукты	
Можно есть или пить	**Нельзя есть или пить**

• Обезжиренные:
  ◦ Молоко или безлактозное молоко
  ◦ Йогурт, греческий йогурт или замороженный йогурт
  ◦ Пудинг
  ◦ Творог
  ◦ Мороженое
  ◦ Нежирные сливки (Half & half)
  ◦ Кремер
	• 1%, 2%, маложирные или цельные:
	  ◦ Молоко
	  ◦ Йогурт, греческий йогурт или замороженный йогурт
	  ◦ Пудинг
	  ◦ Творог
	  ◦ Мороженое
	  ◦ Нежирные сливки (Half & half)
	  ◦ Кремер

Мясо, заменители мяса и белковая пища

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить
• Небольшая грудка индейки, 2 унции (55 г) • Фарш из индейки (обезжиренный на 99%), 2 унции (55 г) • Мясные деликатесы с маркировкой «без содержания жира» • Яичные белки • Обезжиренные варианты жидких заменителей яиц (на основе яичного белка или растительного происхождения) • Креветки, 3 унции (85 г) • Гребешки, 1,75 унции (50 г) • Краб, 3 унции (85 г) • Треска, 3 унции (85 г) • Морской окунь, 3,5 унции (100 г) • Минтай, 3 унции (85 г) • Нежирные вегетарианские бургеры • Фасоль, приготовленная без жира (например, красная, черная, пинто, белая и лимская) • Чечевица, приготовленная без жира	• Все виды красного мяса, включая прошедшие технологическую обработку (например, бекон, сосиски и колбасы) • Мясные деликатесы без маркировки «без содержания жира» • Курица • Яичные желтки (желтая часть яйца) • Сыр тофу • Сыр темпе • Сейтан • Мидии • Кальмар • Тилапия • Лосось • Сардины • Скумбрия • Форель • Сом • Другая рыба и морепродукты, не указанные в колонке «Можно есть или пить». • Нут (турецкий горох) • Соевые бобы

Фрукты

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить
• За исключением фруктов, перечисленных в колонке «Нельзя есть или пить», все фрукты можно употреблять в следующих видах: ◦ Свежие ◦ Замороженные ◦ Консервированные ◦ Приготовленные иным способом ◦ Сушеные ◦ Желе ◦ Джемы ◦ Соки	• Кокос • Авокадо • Оливки • Любые фрукты с добавками, содержащими жир, например взбитые сливки

Овощи

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить
• За исключением овощей, перечисленных в колонке «Нельзя есть или пить», все овощи можно употреблять в следующих видах: ◦ Свежие ◦ Замороженные ◦ Консервированные ◦ Приготовленные иным способом ◦ Соки	• Консервированные овощи с добавлением растительного масла • Любые овощи с добавлением: ◦ сливочного масла ◦ растительного масла ◦ Маргарин ◦ соусов, содержащих жир

Хлеб, хлопья из злаков и крупы

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить

• Обезжиренные горячие или холодные каши
• Обезжиренный белый хлеб
• Обезжиренные кексы
• Обезжиренные роллы
• Макаронные изделия
• Белый рис
• Рисовая лапша
• Маца
• Обезжиренные крекеры
	• Любые продукты с добавлением орехов, семян или кокоса
	• Другие макаронные изделия, рис или лапша, не указанные в колонке «Можно есть или пить»
	• Цельнозерновые продукты и продукты из пшеничной муки, такие как:
	  ◦ Ядра пшеничного зерна/булгур
	  ◦ Бурый или дикий рис
	  ◦ Киноа
	  ◦ Перловая крупа
	  ◦ Полба
	  ◦ Гречневая крупа
	  ◦ Амарант
	  ◦ Пшено
	  ◦ Теф

Супы

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить
• Супы без содержания жира • Бульоны без содержания жира	• Другие супы, не указанные в колонке «Можно есть или пить» • Другие бульоны, не указанные в колонке «Можно есть или пить»

Напитки

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить
• Вода, включая газированную (шипучую) и ароматизированную воду • Кокосовая вода без мякоти • Кофе (черный, разбавленный нежирными сливками или обезжиренным молоком) • Чай с лимоном или обезжиренным молоком • Газированные напитки • Фруктовые и овощные соки • Фруктовый пунш • Обезжиренный горячий шоколад с водой или обезжиренным молоком	• Кокосовое молоко • Смузи или коктейли с добавлением жирных молочных продуктов, таких как йогурт, мороженое или молоко • Ореховое молоко, растительное молоко, растительные сливки и другие заменители молочных продуктов (такие, как миндальное молоко, соевое молоко и овсяное молоко) • Некоторые фруктовые соки (перечисленные в колонке «Нельзя есть или пить» в таблице «Фрукты») • Некоторые овощные соки (перечисленные в колонке «Нельзя есть или пить» в таблице «Овощи»)

Пероральные пищевые добавки

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить
• Boost Breeze • Carnation Breakfast Essentials (порошок с ароматом ванили или клубники с добавлением обезжиренного молока) • Ensure Clear • Ensure Max Protein (не более 1 порции в день)	• Carnation Breakfast Essentials (готовый к употреблению или порошкообразный шоколад) • Другие пероральные пищевые добавки, содержащие жиры

Десерты, сладости и закуски

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить
• Обезжиренные леденцы и жевательные конфеты • Пастила • Бисквит • Обезжиренные пирожные • Обезжиренное печенье • Обезжиренные соленые крендели • Обезжиренные картофельные чипсы • Воздушный попкорн	• Любой шоколад, содержащий жиры, включая безлактозный и веганский • Другие леденцы и жевательные конфеты, не указанные в колонке «Можно есть или пить» • Другие пирожные и печенье, не указанные в колонке «Можно есть или пить» • Выпечка (например, круассаны и слойки) • Пончики • Пироги • Попкорн, приготовленный в микроволновой печи

Жиры

Можно есть или пить	Нельзя есть или пить

• Обезжиренные маслоподобные спреды (не более 2 порций в день)
• Триглицеридное масло с цепочками средней длины
  ◦ Смешайте триглицеридное масло с цепочками средней длины с уксусом или лимонным соком, чтобы приготовить заправку для салата
  ◦ Добавляйте триглицеридное масло с цепочками средней длины в фрукты (например, в яблочное пюре)
	• сливочного масла
	• Маргарин
	• Кулинарное масло в баллончиках
	• Другие виды растительного масла, не указанные в колонке «Можно есть или пить»
	• Обычные или обезжиренные заправки для салата
	• Обычный или обезжиренный майонез
	• Орехи
	• Ореховое масло (например, арахисовое и миндальное)
	• Семена (например, чиа, тыквенные, подсолнечные, маковые и кунжутные)
	• Зерновое масло (например, масло из семян подсолнечника)
	• Оливки
	• Кокос
	• Авокадо

Приправы и другое	
Можно есть или пить	**Нельзя есть или пить**
• Кетчуп • Обезжиренная горчица • Нежирный майонез • Нежирная сальса • Нежирный острый соус • Соевый соус • Уксус • Лимонный сок • Соленые или маринованые продукты • Маринады • Хрен без добавок • Квашеная капуста • Нежирные заправки для салатов • Обезжиренный соус для пасты • Обезжиренные маслоподобные спреды (не более 2 порций в день) • Кленовый сироп • Мед • Обезжиренный шоколадный сироп • Все травы и специи • Все приправы (такие, как соль, перец, чесночный порошок и тмин) • Заменители сахара (такие, как искусственные подсластители или подсластители растительного происхождения)	• Обычный или обезжиренный майонез • Гуакамоле • Хумус • Любой соус, содержащий жир • Любой продукт с добавлением жира, например, соус тартар, соус альфредо или любой маринад, содержащий растительное масло

Примеры меню

Ниже приведены 2 примерных меню, которые помогут вам подобрать варианты блюд. Мы не указывали размеры порций, потому что потребности в калориях и белках у всех разные. Ешьте и пейте столько, сколько необходимо для достижения ваших целей в области питания.

В этих примерных меню в качестве напитка предлагается «двойное

молоко». В «двойном молоке» содержится вдвое больше калорий и белков, чем в обезжиренном молоке. Рецепт «двойного молока» приведен после примерных меню.

Пример меню № 1

Завтрак	• Манная каша на обезжиренном или двойном молоке • Обезжиренный греческий йогурт • Поджаренный обезжиренный белый хлеб с джемом • Ягоды • Кофе, разбавленный нежирными сливками или обезжиренным молоком
Утренний перекус	• Обезжиренные соленые крендели • Груша
Обед	• Приготовленная без добавления жира черная фасоль с гарниром из белого риса, приправленная обезжиренной сальсой и нежирным греческим йогуртом • Обезжиренное или двойное молоко • Свежий ананас • Свежая морковь
Дневной перекус	• Воздушный попкорн
Ужин	• Салат из зелени с нежирной заправкой • Белые спагетти с обезжиренным томатным соусом • Минтай, 3 унции (85 г) • Зеленая фасоль, приготовленная в нежирном бульоне • Поджаренный обезжиренный белый хлеб, приправленный чесночным порошком
Вечерний перекус	• Бисквит с обезжиренным замороженным йогуртом и кленовым сиропом

Пример меню № 2

Завтрак	• Яичные белки, сваренные вкрутую, с обезжиренной сальсой или кетчупом • Обезжиренный кекс • Свежий апельсин • Чай с лимоном и медом

Утренний перекус	• Двойное молоко с обезжиренным шоколадным сиропом
Обед	• Обезжиренный творог с фруктами • Обезжиренные крекеры с абрикосовым джемом • Обезжиренное молоко • Ломтики огурца
Дневной перекус	• Обезжиренный йогурт • Груша
Ужин	• Нежирный вегетарианский бургер с кетчупом и обезжиренной горчицей • Запеченный сладкий картофель с пастилой • Домашний салат из капусты (измельченная капуста, морковь, лук, обезжиренный майонез и уксус) • Яблоко
Вечерний перекус	• Обезжиренное мороженое с обезжиренным шоколадным сиропом

Рецепт «двойного молока»

Чтобы приготовить «двойное молоко»:

1. Смешайте 1 кварту (950 мл) обезжиренного молока с 1 пачкой обезжиренного сухого молока. Хорошо перемешайте.
2. Поставьте смесь в холодильник до ее использования.

Контактная информация

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Вы можете связаться с сотрудником своей лечащей команды 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.

Чтобы получить консультацию клинического врача-диетолога, попросите направление у специалиста своей лечащей команды.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center