



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
<b>Молочные продукты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обезжиренное молоко;</li> <li>• обезжиренные натуральные или замороженные йогурты;</li> <li>• обезжиренный творог;</li> <li>• другие обезжиренные молочные продукты, такие как обезжиренные сыры и обезжиренное мороженое.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Маложирные или цельные продукты:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Молоко</li> <li>◦ йогурты;</li> <li>◦ пудинги;</li> <li>◦ сыры.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Напитки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кофе (черный, пополам с обезжиренным продуктом Half and Half или просто с обезжиренным молоком);</li> <li>• чай с лимоном или с обезжиренным молоком;</li> <li>• Газированные напитки</li> <li>• соки;</li> <li>• фруктовый пунш;</li> <li>• обезжиренный горячий шоколад с обезжиренным молоком или водой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заменители сливок;</li> <li>• Кокосовое молоко</li> <li>• коктейли с добавлением молочных продуктов, содержащих жиры (например, йогурт, мороженое или молоко);</li> <li>• фруктовые напитки, употребления которых стоит избегать (см. раздел «Фрукты» в колонке «Нельзя употреблять»).</li> <li>• искусственное молоко, такое как миндальное молоко, соевое молоко, молоко кешью и овсяное</li> </ul>

		МОЛОКО;
<b>Хлеб, хлопья из злаков и крупы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каши или хлопья из злаков;</li> <li>• макаронные изделия без добавок;</li> <li>• Белый рис</li> <li>• рисовая лапша;</li> <li>• обезжиренный белый хлеб;</li> <li>• различные обезжиренные маффины Vita Muffins® и печенье Vita Tops®;</li> <li>• нежирные роллы;</li> <li>• маца;</li> <li>• крекеры Zwieback®;</li> <li>• нежирные крекеры;</li> <li>• бисквит;</li> <li>• обезжиренное печенье;</li> <li>• обезжиренные пирожные.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• любые продукты с добавлением орехов, семян или кокоса;</li> <li>• пончики;</li> <li>• круассаны;</li> <li>• сдоба;</li> <li>• пироги;</li> <li>• цельнозерновые продукты;</li> <li>• Коричневый рис</li> </ul>
<b>Фрукты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы можете употреблять в пищу все фрукты, кроме перечисленных в разделе «Нельзя употреблять», в следующем виде: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Свежие</li> <li>◦ замороженном;</li> <li>◦ консервированном;</li> <li>◦ приготовленном иным способом;</li> <li>◦ Сушеные</li> </ul> </li> <li>• желе;</li> <li>• джемы</li> <li>• соки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кокос;</li> <li>• черимойя;</li> <li>• Сушеный инжир</li> <li>• папайя;</li> <li>• саподилла;</li> <li>• сапота;</li> <li>• авокадо;</li> <li>• любые фрукты с топпингом, содержащим жиры (например, со взбитыми сливками).</li> </ul>
<b>Овощи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы можете употреблять в пищу все овощи, кроме перечисленных в разделе «Нельзя употреблять», в следующем виде: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Свежие</li> <li>◦ замороженном;</li> <li>◦ консервированном;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Любые овощи с добавлением: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ сливочное масло;</li> <li>◦ растительного масла;</li> <li>◦ маргарин;</li> <li>◦ содержащих жир соусов;</li> </ul> </li> <li>• Оливки</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ приготовленном иным способом;</li> <li>◦ в виде сока;</li> <li>• Boca Original Vegan Burger® и другие вегетарианские бургеры без жиров;</li> <li>• воздушный попкорн;</li> <li>• приготовленная без добавления жира красная, черная или розовая фасоль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нут (турецкий горох)</li> <li>• соевые бобы;</li> <li>• Авокадо</li> <li>• консервированные овощи с добавлением растительного масла.</li> </ul>
<b>Мясо и белковая пища</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• до 6 унций (180 г) нежирной грудки индейки или других упакованных мясных деликатесов, маркированных как обезжиренные, в день;</li> <li>• яичные белки;</li> <li>• различные обезжиренные заменители куриных яиц Eggbeaters®.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все прочие продукты</li> </ul>
<b>рыба;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все</li> </ul>
<b>Жиры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирные маслоподобные спреды (например, торговых марок Promise® и «I Can't Believe It's Not Butter®») — до 2 порций в день;</li> <li>• масло со среднецепочечными триглицеридами (продается в аптеках или магазинах здоровой пищи) в качестве заправки для: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ салатов с добавлением уксуса или лимонного сока;</li> <li>◦ фруктов, например, для приготовления яблочного пюре;</li> <li>◦ обжаривания и пассеровки блюд на слабом огне (не во фритюре).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сливочное масло;</li> <li>• маргарин;</li> <li>• все виды масел, кроме масла со среднецепочечными триглицеридами;</li> <li>• кулинарное масло в балончиках;</li> <li>• Обычные заправки для салата</li> </ul>
<b>Супы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нежирный бульон;</li> <li>• нежирные супы Health Valley®.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все прочие продукты</li> </ul>
<b>Жидкие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boost Breeze® (Nestlé);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Готовый к употреблению</li> </ul>

<b>пищевые добавки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Порошок со ароматом ванили или клубники Carnation Breakfast Essentials® с добавлением обезжиренного молока;</li> <li>• Ensure Clear™ (Abbott).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>или порошкообразный шоколад Carnation Breakfast Essentials®;</li> <li>• любые другие жиросодержащие напитки.</li> </ul>
<b>Приправы и другое</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кетчуп;</li> <li>• обезжиренная горчица;</li> <li>• нежирный майонез;</li> <li>• нежирная сальса;</li> <li>• острый соус Louisiana “Original” Hot Sauce™;</li> <li>• соевый соус.</li> <li>• уксусом;</li> <li>• Соленые или маринованные продукты</li> <li>• маринады;</li> <li>• хрен без добавок;</li> <li>• квашеная капуста;</li> <li>• нежирные заправки для салатов;</li> <li>• Molly McButter®— до 2 чайных ложек в день;</li> <li>• обезжиренный соус для пасты;</li> <li>• Пастила (marshmallow)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обычный или пониженной жирности майонез;</li> <li>• Орехи</li> <li>• Семена</li> <li>• Оливки</li> <li>• Арахисовое масло</li> <li>• любые блюда с добавлением жира.</li> </ul>

## 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](http://www.abbottstore.com)

### Carnation

800-289-7313

[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)

**Nestlé**

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

[www.nestlehealthscience.us](http://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 солью 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](http://www.mskcc.org/pe).

---

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center