**Рекомендации по питанию при ожирении**

**(памятка)**

● исключить из ежедневного рациона продукты с высоким содержанием жира: готовые продукты (салаты, пельмени, котлеты, полуфабрикаты, фаст-фуд), мясоколбасные изделия, субпродукты, молочные продукты высокой жирности, готовые соусы (майонез, соевый соус), консервы, выпечку, кондитерские изделия и др. Потребление сливочного масла следует ограничить до 5 г/сут., а предпочтение отдавать растительным маслам. Для приготовления пищи используйте безжировые способы — тушение, отваривание, запекание, гриль и др. Не следует жарить в масле или использовать “фритюр”;

● исключить из ежедневного рациона источники простых углеводов (сахар, мед, сладости, кондитерские изделия), предпочтение следует отдавать крупам, овощам и фруктам. При жажде — пить воду (не сок, не газированный напиток, не кофе с конфетами). Рекомендовано не более 2-3 кусков цельнозернового/с отрубями хлеба (или хлебца) в сутки. Макаронные изделия из муки грубого помола в умеренных количествах;

● обязательное употребление овощей и фруктов — не менее 400-500 г/сут. Следует ограничить: картофель, батат, сухофрукты. Не употреблять фрукты после ужина и на ночь;

● достаточное количество белка в рационе. С этой целью необходимо употреблять 2-3 порции белковых блюд в сутки (например, на завтрак — творог, на обед и ужин — мясо, птица или рыба). Предпочтение

следует отдавать белковым блюдам с низким содержанием жира (грудка птицы, нежирная рыба (треска, хек, минтай, судак, окунь, карась, щука, сибас, дорадо, тунец), мидии, гребешки, кальмары, говядина (постная), телятина, белок яйца, творог до 5% жирности);

● ограничение алкоголя;

● ведение дневника питания и обязательно его ежедневный анализ;

● уменьшение размера привычной порции;

● соблюдение режима питания. Приемы пищи в течение дня обязательны, не следует голодать. Ужинать за 3-4 часа до отхода ко сну, избегая плотного обильного приема пищи;

● опознавание процесса приема пищи. Не отвлекаться на телевизор, гаджет и т.д. Есть медленно, тщательно пережевывая пищу, не торопиться;

● планирование рациона на день и составление списка продуктов перед походом в магазин;

● идентификация истинного чувства голода (а хочу ли я есть на самом деле?);

● изменение прежних привычек постепенно, НО безвозвратно.

**Методические рекомендации ФГБУ “Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины” Министерство здравоохранения Российской Федерации. Москва, Россия**