SAADI AKADEEMIA
Бесплатное руководство · Низкоуглеводное питание

Подходит ли тебе низкоуглеводное питание?

9 вопросов, которые помогут оценить, стоит ли начинать и как это сделать.

Dr Sergey Saadi
saadiacademy.ee · kursused@synage.ee
Образовательный материал · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

САМОТЕСТИРОВАНИЕ

Подходит ли тебе низкоуглеводное питание?

Низкоуглеводное питание подходит не всем в одинаковой степени. Тест помогает понять, может ли оно подойти тебе и что стоит заранее обсудить с врачом.

Для каждого вопроса выбери один ответ, который лучше всего описывает тебя за последний месяц. Запиши баллы и в конце сложи их. Это займёт около 5 минут.

Вопрос	0 баллов	1 балл	2 балла
1. Колеблется ли у тебя уровень сахара в крови и быстро ли возвращается голод?	☐ Нет	☐ Иногда	☐ Часто
2. Есть ли у тебя жир в области живота или признаки инсулинорезистентности?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
3. Ешь ли ты много белого хлеба, макарон, сладкого?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Каждый день
4. Готов ли ты самостоятельно готовить еду?	☐ Да	☐ Иногда	☐ Редко
5. Ешь ли ты достаточно овощей?	☐ Да	☐ Иногда	☐ Редко
6. Пробовал ли ты раньше низкоуглеводное питание?	☐ Нет	☐ Да, недолго	☐ Да, длительное время
7. Спишь ли ты 7–9 часов?	☐ Да	☐ Иногда	☐ Редко
8. Есть ли у тебя энергия после обеда?	☐ Да	☐ Иногда	☐ Редко
9. Согласен ли ты следить за потреблением жидкости и соли?	☐ Да	☐ Не знаю	☐ Нет

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РЕЗУЛЬТАТ

О чём говорят твои баллы

Сложи баллы за все ответы. Тест не является диагнозом — он помогает заметить, на какую тему стоит обратить внимание и что обсудить со своим врачом.

Баллы	Что это в целом означает
0–5	Похоже, нынешний рацион тебе подходит. Меняй его только при наличии веской причины.
6–11	Умеренное сокращение углеводов может помочь. Начни с белого хлеба и сладких напитков.
12–18	Изменение рациона может быть полезным. Если ты принимаешь препараты от диабета, обязательно заранее обсуди это изменение с врачом.

Если у тебя есть жалобы, которые мешают повседневной жизни, или ты принимаешь лекарства, обсуди результат со своим семейным врачом. Академия — это образовательная платформа, которая не даёт персональных медицинских рекомендаций.

Перечитай статью: saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/low-carb

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Низкоуглеводное питание и кето — в чём разница

Модель питания	Что это означает	Кому чаще подходит
Умеренное сокращение	Меньше белого хлеба, сладостей и сладких напитков; овощи и бобовые остаются.	Большинству людей в качестве первого шага.
Низкоуглеводное питание (low-carb)	Углеводы преимущественно из овощей, ягод и молочных продуктов.	Людям с признаками инсулинорезистентности.
Кетогенное питание	Настолько мало углеводов, что организм использует преимущественно жиры и кетоновые тела.	С ведома врача, с конкретной целью.

В исследованиях низкоуглеводное питание у многих улучшало показатели сахара в крови и триглицеридов. В долгосрочной перспективе результаты снижения веса часто сопоставимы с другими типами питания — важнее всего, чтобы выбранный тип питания вписывался в вашу жизнь.

Две научные точки зрения

Одна модель подчёркивает роль инсулина в использовании жиров, другая — энергетический баланс. Обе находят подтверждение в исследованиях.

Если вы принимаете препараты для лечения диабета (особенно инсулин или ингибиторы SGLT2) или препараты для снижения артериального давления, предварительно обсудите сокращение углеводов с врачом — может потребоваться изменение доз лекарств. При беременности и расстройствах пищевого поведения кето не подходит без сопровождения врача.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Постепенные изменения за 4 недели

Неделя	На чём сосредоточиться	Что делать
1	Сладкие напитки и белый хлеб	Исключите сладкие напитки и соки, сократите потребление белого хлеба и сдобной выпечки.
2	Тарелка	Половина тарелки — овощи, белок в каждом приёме пищи, картофель и макароны — в меньшем количестве.
3	Жидкость и соль	Пейте достаточно жидкости; вначале могут появиться усталость и головная боль — жидкость и соль помогают.
4	Прислушивайтесь к организму	Следите за уровнем энергии, сном и чувством голода. Найдите уровень потребления углеводов, который подходит вам в долгосрочной перспективе.

Список покупок

Группа	Примеры
Овощи	Капуста, брокколи, цветная капуста, кабачок, листовой салат, огурец, сладкий перец, грибы
Белок	Яйца, рыба, курица, говядина, творог, бобовые
Жиры	Оливковое масло, сливочное масло в умеренном количестве, орехи, семена, авокадо
Ягоды	Черника, малина, клубника, клюква
Молочные продукты	Йогурт без вкусовых добавок, кефир, сыр

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ПРИМЕР МЕНЮ

Один день низкоуглеводного питания

Приём пищи	Пример
Утро	Омлет с овощами и горсть ягод или йогурт без вкусовых добавок с орехами
Обед	Большая порция салата с рыбой или курицей, оливковое масло, семена
Вечер	Овощи, запечённые в духовке, лосось или мясной фарш, квашеная капуста
При необходимости — перекус	Сыр, варёное яйцо, орехи

Распространённые ошибки

- Слишком мало овощей — страдает пищеварение.
- Только переработанное мясо и сыр — качество жиров имеет значение.
- Слишком мало жидкости и соли в начале.
- Слишком резкое начало — при постепенном переходе легче придерживаться выбранного питания.

О питании и инсулине мы рассказываем в книге «Veresuhkru ohtlikud saladused» (Varrak): varrak.ee

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РАБОЧИЙ ЛИСТ

Мифы и лист наблюдений на 7 дней

Миф	Что говорит наука
«Кето подходит всем».	Всё индивидуально; некоторым кето не подходит.
«Мало углеводов = много мяса».	Основа — овощи, количество белка — умеренное.
«Усталость на кето опасна».	Часто причина — нехватка жидкости и соли; если жалобы сохраняются, обсудите их с врачом.
«Фрукты запрещены».	Ягоды хорошо вписываются и в низкоуглеводное питание.

День	Овощи (порции)	Энергия (0–3)	Голод (0–3)	Жидкость (l)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Курс Ainevahetuse Kood поможет найти подходящий вам уровень: saadiacademy.ee/kursused

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Изучи тему глубже в Академии

О питании, инсулине и кетозе мы говорим на курсе Ainevahetuse Kood и в книге «Veresuhkru ohtlikud saladused».

Шаг	Что это	Где найти
Бесплатные материалы	Практические руководства с рабочими листами: сахар в крови, сон, блуждающий нерв, воспаление, анализы.	/tasuta-materjalid
Вебинары	По одной теме за раз, с вопросами и ответами.	/veebinarid
Клуб доктора Саади	Каждый месяц — видеолекция, протокол и прямой эфир. Сообщество в Facebook.	/klubi
Ainevahetuse Kood	8-недельный основной курс для понимания обмена веществ и составления плана на каждый день.	/kursused
Книга	«Veresuhkru ohtlikud saladused» (издательство Varrak).	varrak.ee

Вопросы: kursused@synage.ee. Ответим при первой возможности. Все статьи: saadiacademy.ee/artiklid. © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.