



ФИЛИАЛ ТОМСКОГО НИМЦ
ТЮМЕНСКИЙ
КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ
НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

Как питаться при сердечно-сосудистых заболеваниях

Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях важно так же, как физическая нагрузка и психологическая стабильность! Это обязательный компонент в профилактике и лечении. Серьезный подход к своему рациону позволит улучшить самочувствие, снизить риск осложнений, а в перспективе повысить качество жизни и отказаться от некоторых медикаментов. Питание при заболеваниях сердца и сосудов — это сбалансированное, разнообразное, полезное меню, которого необходимо придерживаться всю жизнь.

Принципы разумного питания желательно соблюдать всем, но особенно они важны, если у вас:

- ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда, перенесенный инсульт,
- атеросклероз сосудов (отложение холестерина в сосудах шеи, сосудах сердца, сосудах нижних конечностей),
- гипертоническая болезнь.

Грамотное питание при этих заболеваниях поддержит ваш вес в норме, защитит от развития сахарного диабета, замедлит прогрессирование атеросклероза.

Правила полезного питания:

- баланс белков 20-30%/жиров 25-30%/углеводов 45-55% в ежедневном рационе,
- отдавать предпочтение белому мясу (куриное, без кожи, мясо кролика, индейки),
- употреблять рыбу не менее 2-3 раз в неделю, красное мясо – до 2-3 раз в неделю,
- исключить продукты содержащие трансжиры (чипсы, переработанное мясо, маргарин, крема и т.д.),
- ограничить употребление сахара (норма до 50 гр в сутки),
- употреблять фрукты и ягоды 200-300 гр в сутки (например, 2 яблока и 1 груша), а также любые овощи 200-300 гр в сутки в сыром и приготовленном виде,
- ограничить употребление поваренной соли (до 5 гр в сутки),
- пить чистую негазированную воду (ежедневно в среднем 30 мл на 1 кг массы тела),
- исключить или ограничить вещества, возбуждающие центральную нервную и сердечно-сосудистую систему (алкоголь, крепкий чай, кофе).

Лайфхаки для адаптации правильного рациона:

1. В магазине внимательно читайте этикетки. Большинство производителей в составе указывает концентрацию натрия на 100 грамм. Выбирайте те продукты, где содержание Na менее 350 мг на порцию.
2. Обращайте внимание на калорийность, количество и соотношение жиров.
3. Отдавайте предпочтение простым блюдам с минимальной кулинарной обработкой.
4. Распечатайте список рекомендованных и запрещенных продуктов и повесьте на холодильник, чтобы они всегда были перед глазами.
5. При возможности купите мультиварку, пароварку, сковороду-гриль. Это упростит процесс готовки и снизит количество жира в блюдах.
6. Растительное масло наносите на поверхность силиконовой кисточкой.
7. Проведите ревизию полочек на кухне, выбросьте все вредные полуфабрикаты, фаст-фуд.
8. Солите еду уже в собственной тарелке.
9. Уберите со стола соль. Лучше поставьте баночки с сушеными травами, лук, чеснок, лимон. Это разнообразит вкус блюд.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА

- **Растительные масла** (нерафинированные растительные масла, подсолнечное, арахисовое, льняное, хлопковое, кукурузное, оливковое – добавляем в приготовленную пищу по столовой ложке). Нормализуют липидный обмен и способствуют выведению холестерина из организма.
- **Сложные углеводы** (хлеб грубого помола, крупы, овощи и продукты, богатые клеточными оболочками). Медленно всасываясь, они не повышают сахар в крови и благоприятно воздействуют на кишечную микрофлору, усиливают желчеотделение, выделение кишечником холестерина и других продуктов обмена.
- **Продукты с ненасыщенными жирными кислотами** (рыба, орехи, авокадо, льняное/кукурузное/хлопковое масло). Ассоциируются с низким риском сердечно-сосудистой смерти и инсульта.
- **Вся растительная пища** (фитостеролы – натуральные компоненты растений, содержатся в натуральном виде в овощных маслах, а также в овощах, свежих фруктах, орехах, зерновых и бобовых).

Продукты, которые способствуют повышению холестерина

- **Животные жиры**, богатые насыщенными жирными кислотами и холестерином (свинина, баранина, жирные молочные продукты, сыры, сосиски, колбасы)
- **Трансжиры**, содержащиеся в чипсах, кетчупе, майонезе и всевозможных соусах, мясных и рыбных полуфабрикатах, замороженных обедах, фаст-фуде, кондитерских изделиях (печенье, пончики, вафли и др.). Замаскированы трансжиры в составах под названием маргарин, растительный жир, кулинарный жир, комбинированный жир, гидрогенизированный жир, гидрогенизированное масло, фритюрный жир.
- **Простые, легко усваиваемые углеводы** (различные сладости при их избыточном употреблении). Установлено, что степень атеросклероза прямо пропорциональна количеству потребляемого сахара.

РАЗРЕШЕНО

- **растительные жиры** (нерафинированное растительное масло: подсолнечное, оливковое, льняное и другое - добавлять в готовую пищу)
- **масло сливочное** 5 гр 1 раз в сутки, например, утром в кашу
- **нежирные сорта мяса** (кролик, нежирная говядина - красное мясо 2-3 раза в неделю), предпочтительнее мясо птицы (курица, индейка)
- **морепродукты** (рыба 2-3 раза в неделю, т.к. богата n-3 жирными кислотами)
- **хлеб** пшеничный серый, черный, несдобное печенье
- **супы овощные** (супы-пюре овощные)
- **вторичный мясной бульон**
- **кисломолочные продукты** (натуральный йогурт, нежирный творог и блюда из него, сыр нежирный и несоленый, нежирные сметана и сливки, но в ограниченном количестве)
- **яйца** (в виде белкового омлета), желтки – не более 1-2 раз в сутки
- **каши** из гречневой, овсяной, ячневой и пшенной круп, бурый и красный рис, макаронные изделия из муки твердых сортов (в ограниченном количестве);
- **бобовые** (фасоль, чечевица, горох, нут)
- **овощи** в свежем и термически обработанном виде: (белокочанная и цветная капуста, свекла, морковь, кабачки, брокколи, тыква, баклажаны, картофель тушеный, отварной в ограниченном количестве)
- **фрукты и ягоды** 200-300 гр в день
- **орехи** до 30 гр в сутки
- **некрепкий чай**, травяной чай, кофе 1-2 кружки в сутки, отвар шиповника.

Уменьшить/исключить

- **трансжиры** (маргарин, также в составе изделий именуется как растительный жир, кулинарный жир, комбинированный жир и т.д.)
- **сахар** и продукты его содержащие (не более 30-50 г в день, темный шоколад 20 гр в сутки, ложка варенья/меда на завтрак)
- **свежий белый хлеб**, изделия из слоеного и сдобного теста
- **первичный мясной бульон**
- **жирные сорта мяса** (свинина, баранина, жирная говядина), мозги, печень, почки, копчености, консервы, соленая рыба
- **сметана** с высоким содержанием жиров, жирный творог, жирный и соленый сыр
- **газированные напитки**, сладкие напитки (чай Lipton, соки «Добрый», «Rich» и другие)
- **свиной, говяжий и бараний жир**
- **любой алкоголь**
- **колбасы**, сосиски, копчености,
- **консервы**, соленья
- **картофель жареный**, картофель фри
- **фаст-фуд**



Меню на день

По аналогии вы можете сформировать для себя рациональное меню на неделю, месяц и далее

Завтрак

- Овсяная каша длительной варки 20 минут (в сухом виде 70-100 гр) на воде, столовая ложка меда/варенья в ср 20 гр + 5 гр сливочного масла, соль по вкусу (из 5 гр на сутки)
- Творог 5% 100 гр
- Кофе или чай

Перекус

- Яблоко 1 шт, груша 1 шт

Обед

- Мясо тушеное (говядина) в горшочках 70 гр + морковь, лук, специи (розмарин, базилик или другие по вкусу, обращаем внимание на наличие соли в специях, лучше использовать без добавок)
- Греча (60-70 гр в сухом виде)
- Овощной салат (огурец, помидор) 200 гр + столовая ложка нерафинированного растительного масла в приготовленное блюдо
- Чай

Полдник

- Бутерброд (черный хлеб 1 кусочек + творожный сыр + свежий огурец)

Ужин (за 2-3 часа до сна)

- Рыба (например, хек на пару или в духовке) 100 гр с отварным картофелем 50-100 гр, овощи тушеные 100 гр.
- Травяной чай

