

ВМЕСТЕ ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ!



ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БОЛЬНОГО АТЕРОСКЛЕРОЗОМ

ГБУЗ «Городская клиническая больница №51 ДЗ
г.Москвы»

Под термином «**атеросклероз**», в основе которого лежит сочетание многих факторов (в том числе гипертонии, нарушений в обмене липидов и т.д.), понимают специфическое поражение стенки кровеносных сосудов (артерий), которое иногда приводит к критическому снижению потока крови, питающего тот или иной орган. Такое снижение поступления кислорода называют ишемией.

В том случае, когда страдает кровоснабжение сердца, говорят об **ишемической болезни сердца**, которая может сразу проявиться в виде развития **инфаркта миокарда** или **стенокардии**. Однако, у некоторых людей болезнь долгое время течет скрыто, выявляется только при специальном обследовании.

Если суживаются артерии, питающие мозг – это называют **ишемической болезнью мозга**, главными последствиями которой является развитие **инсультов** и постепенного снижения интеллекта (**деменции**). В то же время, сегодня существуют методы предотвращения инсультов и замедления развития деменции.

Вызванная атеросклерозом ишемия лежит в основе и многих других заболеваний. Даже некоторые случаи импотенции связаны с сужением соответствующих сосудов.

- ◇ Использование продуктов таким образом, чтобы энергетический баланс поддерживал расчетный вес и препятствовал его увеличению (следует учитывать не только калорийность диеты, но и физическую активность)
- ◇ Подбор рационального по составу сочетания продуктов

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР

Городской клинической больницы №51 ДЗ г.Москвы, Москва, ул. Алябьева д.7/33 (рядом с ст. метро «Филевский парк»)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЦИОНАЛЬНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩИ

- ◇ Определите свой идеальный вес, и какое количество калорий Вам необходимо для его поддержания при Вашей ежедневной физической нагрузке.
- ◇ Избегайте употребления пищи с большим, чем необходимо, содержанием калорий.
- ◇ Ежедневный рацион должен быть «правильным» как по калорийности, так и по составу.
- ◇ Следите за тем, чтобы физические нагрузки составляли хотя бы 30 минут в день.

Следует использовать продукты таким образом, чтобы энергетический баланс поддерживал расчетный вес и препятствовал его увеличению, т.е. следует учитывать не только диету, но и физическую активность.

Примерная энергетическая ценность пищевых продуктов в расчете на 100 г продукта

Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые продукты
Очень большая (450 - 900)	Масло подсолнечное (899), масло сливочное (748), шпик свиной (816), майонез (627), шоколад (547), халва (516), пирожные с кремом (544), свинина жирная (489), колбаса копченая (473)
Большая (200 - 300)	Сливки, сметана, творог жирный, сыр, мороженное, свинина мясная, вареные колбасы, сосиски, гуси, утки, сельдь, сайра, семга, крупы, макаронные изделия, хлеб, сахар, мед, варенье, конфеты, алкоголь
Умеренная (90 - 110)	Творог полужирный, говядина, баранина, куры, яйцо куриное, ставрида, скумбрия, сардины, кильки, горбуша, осетр
Малая (30 -50)	Молоко, кефир, творог нежирный, треска, хек, судак, карп, камбала, щука, ягоды, фрукты, картофель, свекла, морковь, зеленый лук, зеленый горошек
Очень малая (менее 30)	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ

ЖИРЫ:

Существует четыре разновидности жиров – насыщенные жиры, так называемые трансжиры, мононенасыщенные жиры и полиненасыщенные жиры. Насыщенные жиры и трансжиры являются продуктами, существенно увеличивающими риск атеросклероза, в связи с чем их часто называют «плохими». Моно- и полиненасыщенные жиры снижают уровень атерогенных фракций липопротеидов крови, в связи с чем их называют «хорошими».

Надо, однако, иметь ввиду, что калорийность жиров примерно одинакова, и составляет более 700 ккал на 100 г. Это означает, что чрезмерное употребление «хорошего» жира также нежелательно.

Продукты, содержащие большое количество насыщенных жиров следует уменьшить или вообще постараться исключить из рациона:

Насыщенные жиры должны составлять менее 6% общей калорийности, исключить трансжиры

Эту разновидность жира содержат сливочное масло, твердый маргарин, цельное молоко, твердые и мягкие сыры, (видимый) жир мяса, утка, гусь, колбаса, пирожные, сливки, кокосовые орехи и кокосовое масло, продукты, содержащие гидрогенизированные жиры. Особую опасность представляют собой трансжиры, получаемые при обработке (гидрогенизации) растительного масла. Распространенность трансжиров связана с их невысокой стоимостью и хорошими вкусовыми качествами продуктов, при прожаривании с использованием этих жиров.

Атерогенные фракции холестерина будут снижаться, если количество насыщенных жиров будет менее 6% общей калорийности.

Полиненасыщенные жиры должны составлять до 10%, мононенасыщенные жиры до 20% общей калорийности

Полиненасыщенные масла: подсолнечное масло, кукурузное, масло сафлора и грецкого ореха. Мононенасыщенные масла: оливковое, рапсовое. «Мягкие» (не гидрогенизированные) сорта маргарина, содержащие много моно- или полиненасыщенных жиров. Использование специальных пищевых добавок, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, способно снизить уровень триглицеридов, однако в больших дозировках увеличивает уровень холестерина липопротеидов низкой плотности. Кроме того, отсутствуют доказательства положительного действия этих пищевых добавок на продолжительность жизни

Содержание клетчатки в рационе должно составлять 25-40 гр. в день

Водорастворимая фракция – не менее 5-15 г в день (пектины, ячмень, бобовые, овес) в больших количествах обладает холестеринснижающим эффектом. Овес содержит б-гликан, который формирует вязкую клейковину в кишечнике, замедляющий всасывание жирных кислот, снижающий секрецию инсулина, создающий замещающий эффект овса (не остается места для другой пищи).

Водонерастворимая фракция (Хлеб грубого помола, овсяная каша, хлопья различных злаков, макаронные изделия из цельных зерен и коричневый (необработанный) рис, подсушенный хлеб) препятствует запорам, болезням кишечника.

Увеличить количество овощей и фруктов – не менее 300 гр. в день в три приема

Использовать свежие или замороженные овощи, ограничив употребление варений, джемов, желе, сорбетов, консервированных фруктов.

Исключить из рациона жареный картофель или фри, овощи и рис, приготовленные на нерекондуемом или неизвестном масле или жире, различные чипсы, соленья

Количество сахара не более 10% от общей калорийности

Крайне желательно исключить употребление продуктов и напитков, содержащих сахар.

Для подслащивания использовать некалорийные заменители сахара, разрешено употребление шоколада, меда, глюкозы, фруктозы и сахара

Только в виде исключения редко - пироги, мороженное

Мясо и рыба

Морская рыба должна присутствовать в рационе не менее 2-х раз в неделю, рекомендованный способ приготовления с оливковым маслом, морепродукты -устрицы, гребешки. Разрешены индейка, куры, телятина, дичь, кролик, молодая баранина.

Ограничить употребление (один-два раза в неделю) постной говядины, ветчины, свинины (убирая видимый жир при приготовлении). Белок яйца, морепродукты- мидии, омары, креветки различных видов, кальмары. Жаренная рыба на рекомендованном масле также ограничивается.

Только в виде исключения редко, а желательно полностью убрать из рациона сосиски, сардельки, колбасы, бекон, потроха, икра, жареная рыба на нерекондуемом или неизвестном масле или жире.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рекомендованные: обезжиренные: молоко, йогурт, творог

Ограничить до 1-2х раз в неделю частично обезжиренное молоко, обезжиренные и нежирные сорта сыра (камамбер, эдам, фета), нежирный йогурт

Не рекомендуются цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, искусственное молоко, жирные сыры, жирный йогурт

Советы по приготовлению еды

Никогда не пережаривать! При возможности варить, тушить пищу. Жарить без масла.

Используйте в качестве заправки для салатов лимонный сок, нежирный йогурт, обезжиренные соусы.

Не заправляйте салат маргарином или маслом!

Обеспечить поступление холестерина с пищей менее 300 мг в день (менее 200 мг при выявлении атеросклероза)

Холестерин – жироподобное вещество, вырабатываемое печенью для различных нужд организма; при избыточном поступлении с пищей накапливается в крови, постепенно отлагаясь в стенке сосудов.

Проверьте по таблице, сколько холестерина вы съедаете за день. Постарайтесь уменьшить его количество менее 300 мг в день!

Количество холестерина в мг	В расчете на порцию весом	вид продукта
70-120	100г	говядина, свинина, телятина
75-100	”	птица
60	”	Колбаса вареная
112	”	Колбаса сырокопченая
432	”	яйца
415	”	говяжья печень
631	”	куриная печень
344	”	почки
53	”	моллюски
45	”	рак
87	”	краб
125-160	”	креветки
88	”	Рыба жирная
65	”	Рыба нежирная
120	”	майонез
10	250 мл	молоко, 1% жира
35	”	цельное молоко
31	15 мл	Масло сливочное
47	45 г	сыр чеддер