

Что надо знать о питании при артериальной гипертонии?

- Что такое «Здоровое питание»?
- Как рассчитать свои энерготраты?
- Какова калорийность продуктов?
- Какие изменения в диете нужны при артериальной гипертонии?
- Как ограничить поваренную соль?
- Как поступать с жирами?
- Как обогатить рацион витаминами?
- Как быть при повышенном уровне холестерина?
- Как правильно составить меню при артериальной гипертонии?

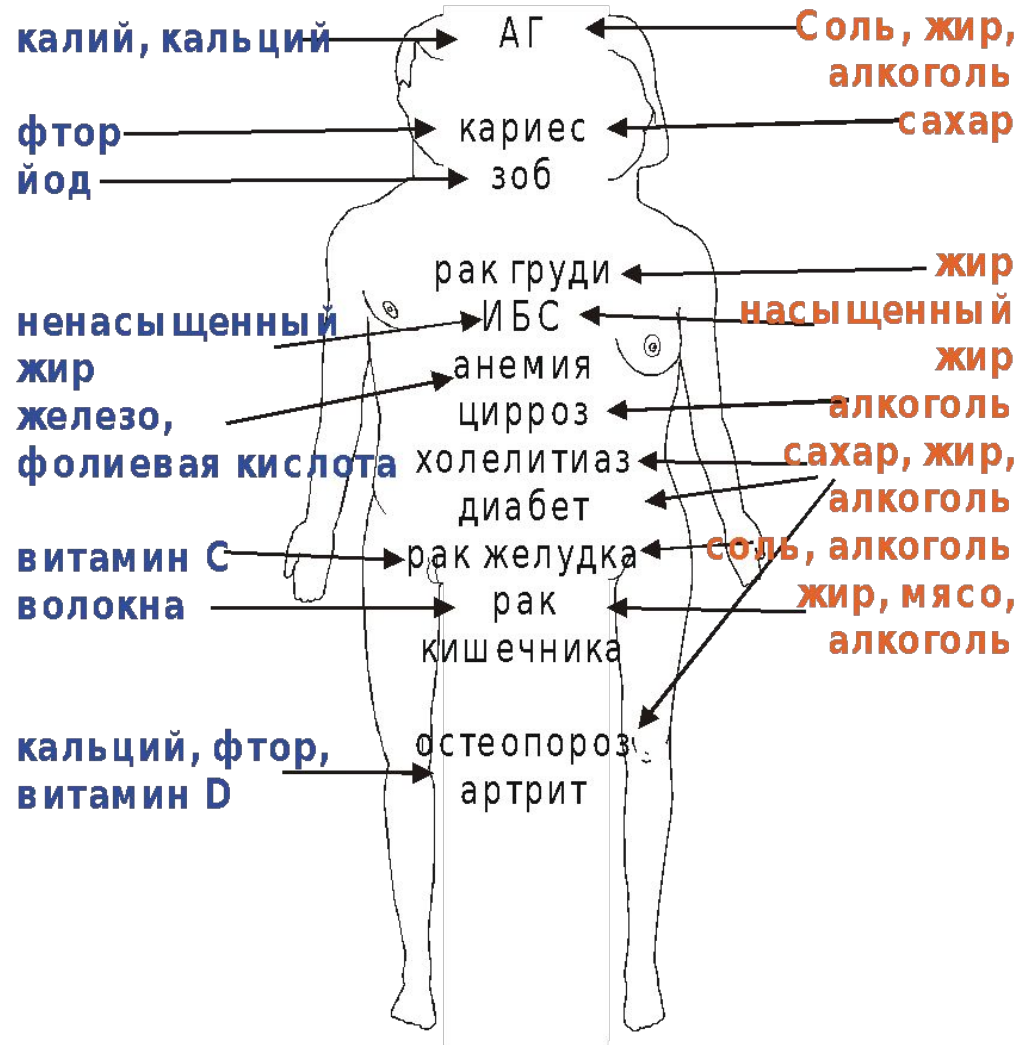


ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

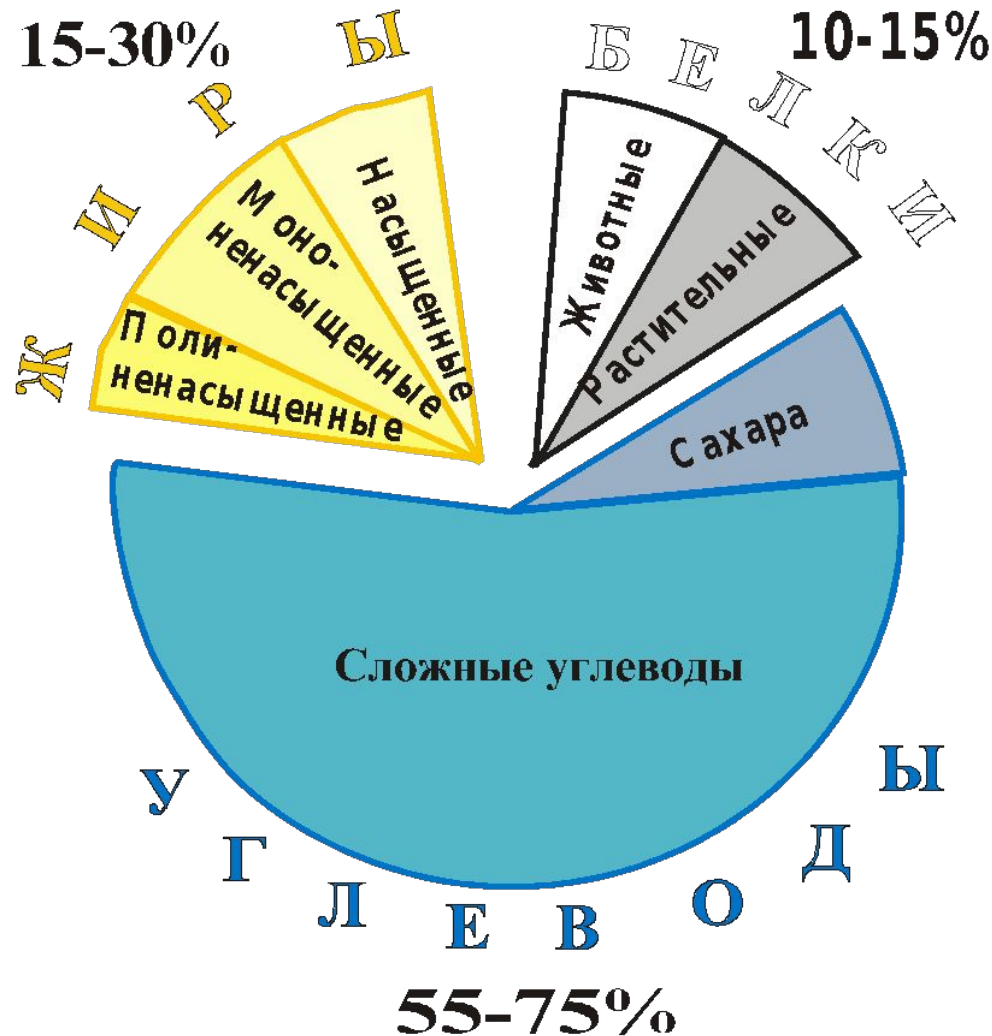
Дефицит

Избыток



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% от калорийности суточного рациона)



Запомните!

Питание человека как здорового так и больного должно быть:

- 1. Энергетически сбалансированным**
- 2. Полноценным**
- 3. Регулярным**
- 4. С оптимальной кулинарной обработкой**
- 5. С разумным потреблением алкоголя**

Энерготраты

(для человека среднего возраста весом 60 кг)

| | |
|--|---------|
| Сон | 50 |
| Отдых, лежа без сна | 65 |
| Чтение вслух | 90 |
| Делопроизводство | 100 |
| Работа в лаборатории сидя | 110-190 |
| Домашняя работа (мытьё посуды, глажение, уборка) | 120-240 |
| Работа в лаборатории стоя | 160-170 |
| Спокойная ходьба | 190-300 |
| Быстрая ходьба | 300-360 |
| Бег «трусцой» | 360 |
| Ходьба на лыжах | 420 |
| Плавание | 180-400 |
| Езда на велосипеде | 210-540 |



Пример!

Есть возможность рассчитать свои энерготраты на основе приведенного ниже примера.

- **Женщина 56 лет, врач**
- Сон – 8 часов X 50ккал = 400 ккал
- Работа в кабинете - 8 часов 110ккал = 880ккал
- Домашние дела - 4 часа X 100ккал = 400ккал
- Отдых (телевизор, чтение книг) – 2 часа X 65ккал = 130 ккал
- Медленная ходьба (дорога на работу, магазины) – 2часа X 190ккал = 380 ккал

**В сумме 2190 ккал,
для женщины – 10% = 2000 ккал,
еще 20% за возраст - 2000 – 400 = 1600 ккал**



Таким образом, энерготраты равны 1600 ккал.

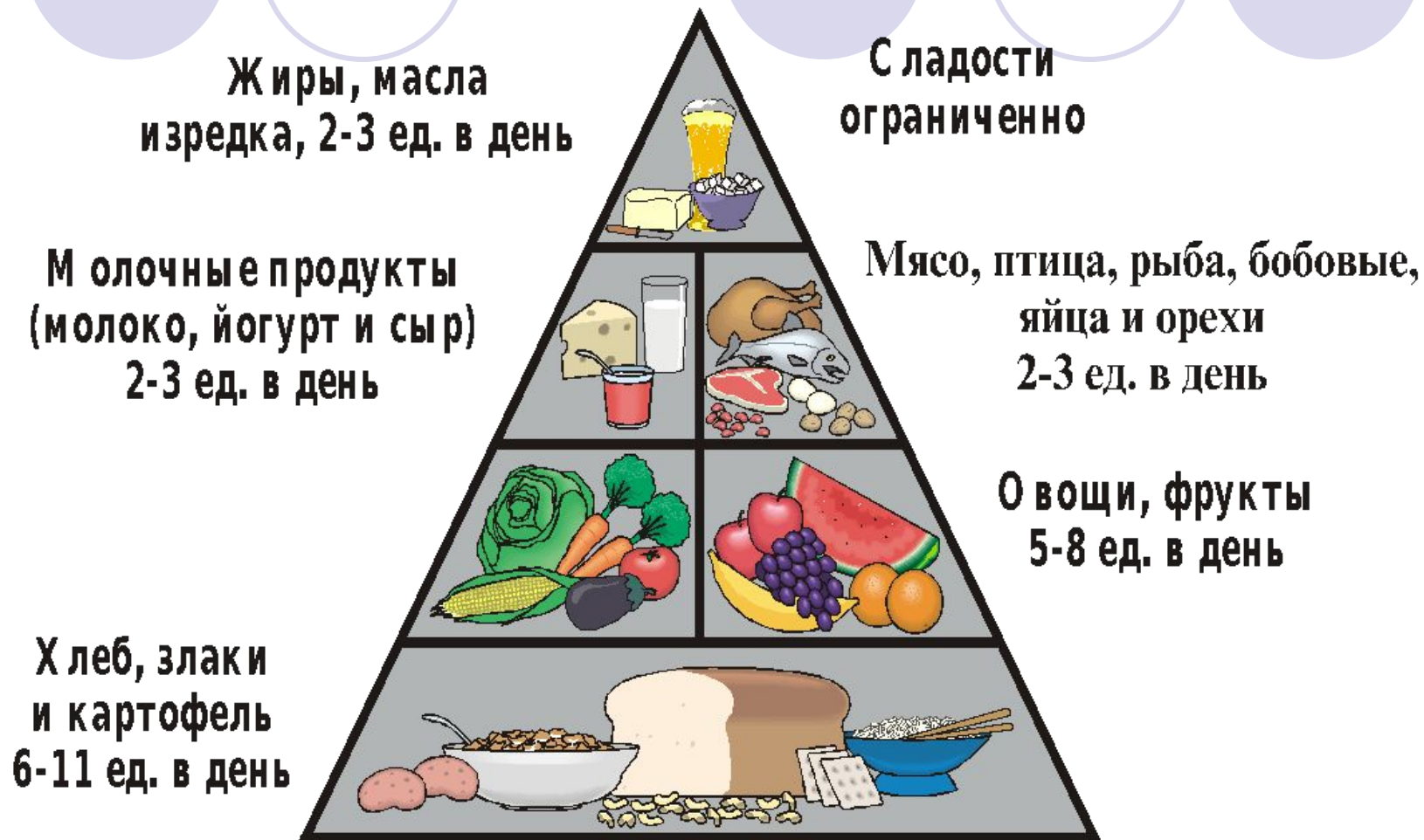


Запомните!

Обеспечивают полноценность питания:

- **Разнообразиие рациона**
- **Достаточное количество белка**
- **Оптимальное соотношение животного и растительного жиров**
- **Замена мяса рыбой, бобовыми, птицей**
- **Ограничение «видимого жира»**
- **Ограничение простых сахаров**
- **Больше фруктов, овощей**
- **Ограничение поваренной соли**

ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ



При артериальной гипертонии диета направлена на:

- **Нормализацию массы тела**
- **Снижение уровня липидов**
- **Коррекцию водно-солевого обмена и электролитных нарушений**
- **Улучшение функционального состояния почек**
- **Укрепление стенок сосудов**
- **Улучшение деятельности сердечной мышцы**
- **Профилактику нарушений углеводного обмена**

Для ограничения поваренной соли Вам необходимо:

- **Ограничить соль**, используемую при приготовлении пищи или солить пищу после того, как из общей кастрюли (или другой емкости) взята порция больного с артериальной гипертонией.
- **Избавиться** от привычки **досаливать** пищу за столом, не пробуя ее.
- **Отказаться** от солений, маринад и продуктов консервирования и копчения

Содержание **калия** в мг в 100 г продукта

(суточная норма потребления 2500-5000 мг)

| <i>Количество калия (мг)</i> | <i>Пищевые продукты</i> |
|-------------------------------------|--|
| Очень большое (более 500) | Морская капуста, урюк, фасоль, чернослив, изюм |
| Большое (251-400) | Говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, овсянка, горошек, томаты, свекла, редис, лук, смородина, виноград, абрикосы, персики |
| Умеренное (150-250) | Куры, судак, пшено, гречка, хлеб из муки 2 сорта, морковь, капуста, кабачки, тыква, клубника, груша, сливы, апельсин |
| Малое (менее 150) | Молоко, творог, сметана, сыр, крупа манная, рис, макароны, белый хлеб, огурцы, арбуз, брусника, клюква |

Запомните!

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТРОЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ:

- 1. Снижение калорийности рациона**
- 2. Ограничение поваренной соли**
- 3. Ограничение животных жиров и холестерина**
- 4. Повышение содержания фосфолипидов**
- 5. Увеличение омега-3 жирных кислот из рыб**
- 6. Больше витаминов РР, С, Р, В6, Е**
- 7. Обогащение солями калия, магния и кальция**
- 8. Увеличение в диете пищевых волокон**
- 9. Включение продуктов моря**

Какие конкретные изменения нужно ввести в Вашу диету при повышенном АД?

- **Исключить острые блюда и приправы, соления, маринады**
- **Изменить кулинарную обработку**
- **Ограничить поваренную соль**
- **Ограничить общее количество свободной жидкости**
- **Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния**

Какие изменения нужно ввести в Вашу диету при повышенном АД? (продолжение)

- **Употреблять в большом количестве овощи и фрукты**
- **Употреблять много свеклы, клюквы**
- **Ограничить животные жиры**
- **При избыточной массой тела снизить суточную калорийность до 1800-1200 ккал в сутки.**

Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина

- Не более 2 яичных желтков в неделю
- Не есть субпродуктов, икры, креветок
- Исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла
- Поджаривание на животных жирах заменить тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке
- Отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря
- Использовать обезжиренные сорта молочных продуктов
- Есть больше овощей, фруктов.

Выбор приоритетов за Вами!

| | Важно для меня | Менее важно для меня |
|---------------------|---|--|
| Мне легко изменить | <ul style="list-style-type: none">• Убрать солонку со стола• Не есть маринады• Пить некрепкий чай <p>1</p> | <ul style="list-style-type: none">• Добавлять меньше кусков сахара в чай• Пить клюквенный морс• <i>Есть сухофрукты</i> <p>2</p> |
| Мне трудно изменить | <ul style="list-style-type: none">• Ограничить жирное мясо• Покупать бессолевой хлеб• Отказаться от кофе <p>3</p> | <ul style="list-style-type: none">• Смотреть на этикетку покупаемых продуктов• Есть больше рыбы• Покупать отрубный хлеб <p>4</p> |