



БУ «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно – сосудистой хирургии»



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ПИТАНИЕ

при сердечно-сосудистых заболеваниях



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровое питание — это питание, которое отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений

Соблюдение принципов здорового питания способствует:

- снижению риска ССЗ
- укреплению здоровья
- достижению активного долголетия



Рекомендовано



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Рекомендуется преимущественно пища растительного, а не животного происхождения

Насыщенные жирные кислоты должны составлять $<10\%$ суточной энергетической ценности рациона, они заменяются на ПЖК, МЖК и сложные углеводы цельнозерновых продуктов и круп

По возможности следует свести к минимуму потребление транс-изомеров жирных кислот, полностью исключив их поступление из переработанных пищевых продуктов (пищевых продуктов промышленного происхождения)

<5 г пищевой соли в день

30-45 г пищевых волокон в день, предпочтительно из цельнозерновых продуктов и круп

≥ 200 г фруктов в день (≥ 2 -3 порции)

≥ 200 г овощей в день (≥ 2 -3 порций)



Рекомендовано



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Рекомендуется снизить потребление красного мяса до 350-500 г в нед., в особенности потребление переработанного мяса

Рекомендуется употреблять рыбу 1-2 раза в нед., особенно жирную

30 г несоленых орехов в день

Не рекомендуется употреблять алкоголь для профилактики ССЗ. Тем, кто употребляет алкоголь, рекомендуется снизить его потребление.

При употреблении алкогольных напитков доза не должна превышать 100 г в пересчете на этиловый спирт в нед. Безопасных доз алкоголя не существует

Не рекомендуется употреблять сахаросодержащие напитки, безалкогольные сладкие напитки и фруктовые соки



Стоит лишь уменьшить потребление соли с 10 г, обычно присутствующих в рационе здорового человека, до 4-5 г/сутки, и уровень систолического давления снизится на 4-6 мм рт.ст., что подтверждается данными исследований.

Снижение избыточного веса даже на 5 кг уменьшает систолическое давление на 4-5 мм рт.ст., а диастолическое – на 2-4 мм рт. ст.

А ЭТО УЖЕ МНОГОГО СТОИТ!





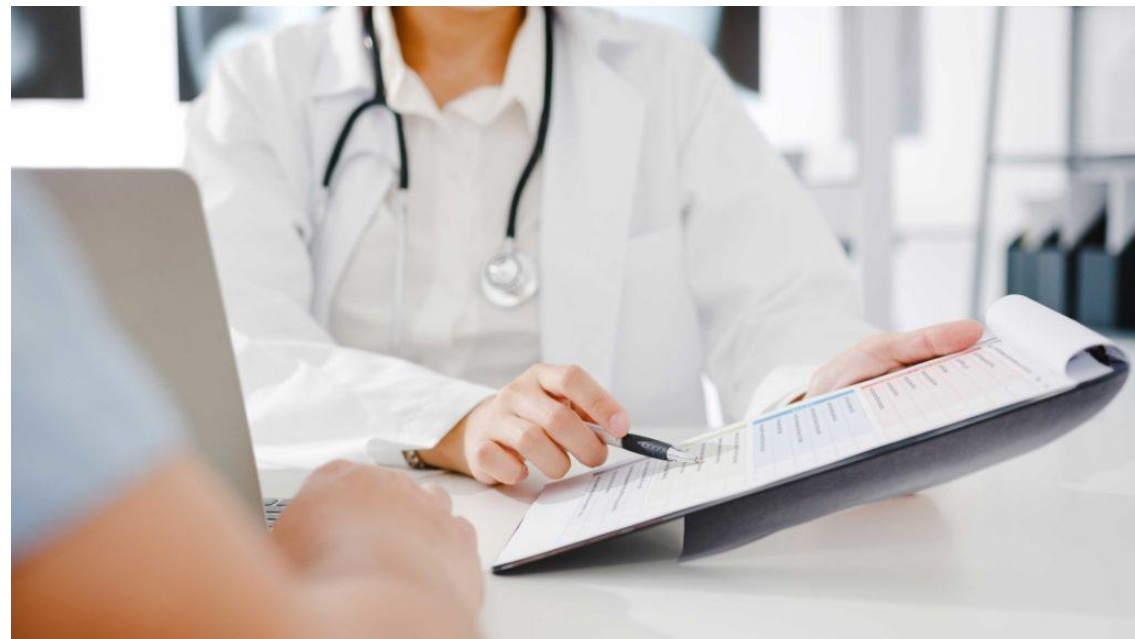
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ИССЛЕДОВАНИЕ DASH

(605 пациентов с перенесенным инфарктом миокарда, период наблюдения 48 мес.)

показало снижение сердечно-сосудистой смертности и смерти от ИМ на 65% в группе пациентов со средиземноморской диетой.

Таким образом, рекомендации по диетическому питанию необходимо давать всем пациентам с факторами риска или уже имеющимися ССЗ.





Основные принципы здорового питания

ПОМНИТЕ – нет лишних продуктов, важна их норма.

Рацион больного с ССЗ или имеющих высокий риск их развития должен быть **РАЗНООБРАЗНЫМ И СОСТОЯТЬ ИЗ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА УГЛЕВОДОВ, БЕЛКОВ И ЖИРОВ**

Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых – продукты растительного, а **НЕ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**.

Следует **УВЕЛИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ**, содержащихся в зерновых продуктах (хлеб с отрубями, овсяные хлопья, зародыши пшеницы, мюсли, ячмень, гречневая крупа), овощах, фруктах, а также в свежеприготовленных овощных и фруктовых соках.





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше – свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности).

Следует исключить животные жиры, способствующие развитию атеросклероза, не забывая о том, что порой готовые продукты содержат «скрытые жиры»,

например, колбасы, консервы, копчёности, чипсы, гамбургеры (зачастую эти же продукты содержат и «скрытую соль»).

ПРЕДПОЧТЕНИЕ СТОИТ ОТДАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ ЖИРАМ – оливковому, подсолнечному (5 гр./сут) и другим, менее распространенным у нас, сортам.

Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.





ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ СОЛИ. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку – 5 г. в день, и это включает не только соль из солонки на столе, но также и ту, что присутствует в первых, вторых блюдах и закусках. Простой способ – убрать солонку со стола! Любители солений скажут, что без соли пища теряет вкус. В таком случае, используйте больше приправ (но покупайте не готовые смеси, в которые добавлена соль, а отдельные ингредиенты – лавровый лист, шафран, базилик, орегано, гвоздику, мускатный орех, майоран, имбирь, кардамон, кориандр, укроп, лимонный сок и другие). Следует употреблять йодированную соль.

Если Вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 30 г в день.



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Употребляйте **МОЛОКО С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА** (меньше 4%) и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

Выбирайте **ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА** и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд **НА ПАРУ, В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ, ВЫПЕЧКА ИЛИ КИПЯЧЕНИЕ** поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.

Употребляйте больше продуктов, **БОГАТЫХ КАЛИЕМ** (в нем особенно нуждается сердечная мышца) и **МАГНИЕМ**. Калий содержится в бананах, абрикосах, капусте, сухофруктах (кураге, черносливе, изюме), а магний - в грецких орехах, моркови, свекле, крупах.





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Для наглядного представления соотношения продуктов питания в суточном рационе американскими учеными было введено понятие **«пирамиды питания»**.
- Все продукты питания в пирамиде разделены на 6 групп (6 этажей или уровней):
 - 1 – зерновые;
 - 2 – овощи;
 - 3 – фрукты;
 - 4 – молочные продукты;
 - 5 – мясо, рыба, орехи;
 - 6 – жиры, сладости и алкоголь.





В основании пирамиды находятся зерновые – именно им отводится самое большое место в дневном употреблении продуктов, особенно цельнозерновым продуктам.

Зерновых нужно съесть 6-10 порций:

1 порция – ломтик хлеба или полстакана сваренной крупы.

Следующий этаж пирамиды – фрукты и овощи. Овощей должно быть 3-5 порций в день, а фруктов – 3-4 (одна порция – 200 г).

Третий этаж – молочные продукты, мясо, птица, рыба, орехи, яйца, употребление которых должно ограничиваться 2-3 порциями по 100 г.

И, наконец, на последнем, самом малочисленном этаже располагаются жиры, сладости и алкоголь. Употребление этих продуктов должно быть сведено к минимуму – до 1 раза в неделю.

Нужно помнить, что **важен не только ассортимент рациона, но и режим приема пищи.**

Необходимо принимать пищу часто (4-5 раз в день), дробно, понемножку и не всухомятку!

Интервал между приемами пищи не должен превышать 4-4,5 часов.

Соблюдение этого несложного правила позволит Вам избавиться от чувства голода и справиться с присущим большинству людей перееданием.

Последний прием пищи должен быть не менее чем за 1,5-2 часа до сна.



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



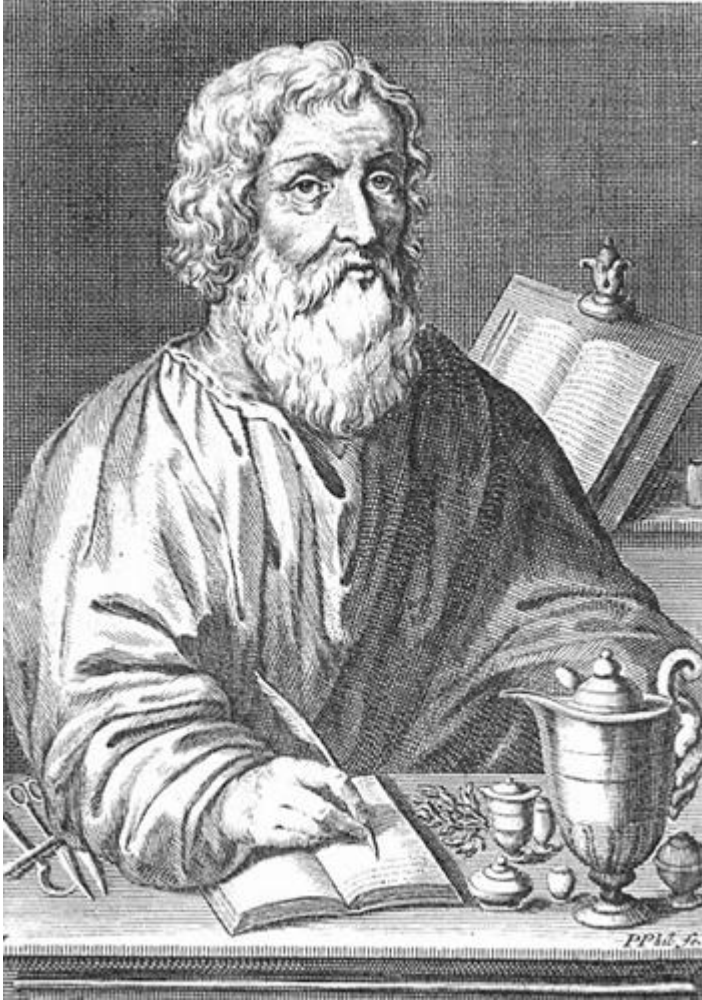


ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Распределив **суточный рацион по калорийности** (всегда обращайте внимание на содержание килокалорий, которое должно быть указано на упаковке!) приблизительно следующим образом: завтрак – 30%, второй завтрак – 20%, обед – 40%, ужин – 10% Вы сможете довольно просто регулировать употребление килокалорий, что поможет Вам следить за своим весом.

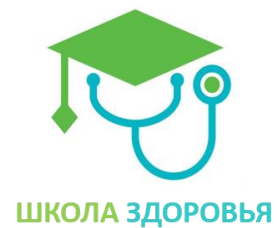
Рекомендуется употреблять **не более 2000 килокалорий** в сутки, что вполне покрывает энергетические затраты взрослого человека, ведущего активный образ жизни и не позволит Вам набрать лишний вес.





Следуйте заповеди основоположника медицины Гиппократ, произнесенной 460 г до н.э.:

«Пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а лечебные средства должны быть пищевыми веществами».



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ