

## **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА**

### **Правила питания при сердечно-сосудистых заболеваниях**

Питание должно соответствовать принципам энергетического равновесия: количество потребляемых калорий должно быть равно потраченной энергии.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% трудноусвояемые углеводы, 10-15% белки, 15-30% жиры).

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

#### **Ограничения:**

##### **1. Ограничивайте употребление соли**

Безопасное количество поваренной соли - до 5 г (чайная ложка без верха) в сутки. Помните, что соль содержится в полуфабрикатах, в готовых блюдах и продуктах (хлеб, колбаса, копчености и т. д.). Огромное количество соли содержится в снеках: чипсах, сухариках, закусках к пиву и т. д.

Готовьте пищу без соли, а уже затем ее подсаливайте, так как соль задерживает жидкость в организме.

Для улучшения вкусовых качеств пищи в нее можно добавлять лимонный и другие кислые соки, клюкву, пряности – лавровый лист, укроп, петрушку, гвоздику, мяту, лук, чеснок, хрен, сладкий и горький перец.

##### **2. Ограничивайте потребление жиров**

Ограничьте употребление продуктов с повышенным содержанием холестерина.

Это - сливочное масло, сметана, яйца, макаронные и другие мучные изделия, сладости.

Отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам, нежирным сортам мяса, птицы, рыбы, морепродуктам.

Увеличьте в рационе количество овощей, фруктов, ягод, зелени, серых каш (овсяная, гречневая, перловая).

Употребляйте продукты, снижающие холестерин крови – грейпфрут, чеснок, морская капуста, жирные сорта морской рыбы.

##### **3. Ограничивайте потребление сладкого**

Безопасное количество сахара в сутки составляет 6 чайных ложек. Увеличение потребления сахара в 1,5-2 раза больше нормы способствует росту заболеваемости атеросклерозом в 10-15 раз.

Рекомендуется ограничить употребление сахара и сахаросодержащих продуктов. Лучше вообще отказаться от сахара и заменить его изюмом, курагой, инжиром, черносливом или сахарозаменителем.

##### **4. Ограничьте употребление алкоголя**

Не существует рекомендованных и безопасных доз алкоголя. При наличии заболевания сердца следует исключить алкоголь из рациона. Не

следует думать, что слабоалкогольные напитки снижают риск. Вино, пиво, коктейли столь же вредны, что и чистый спирт.

### **Рекомендуется:**

#### **1. Употребляйте злаки**

Ежедневно ешьте зерновые продукты (овсянка, гречка, рис, пшено, макароны из твёрдых сортов пшеницы).

#### **2. Ешьте больше овощей**

Рекомендуется употреблять в пищу не менее 400 грамм овощей, фруктов и ягод в день. Овощи позволяют не только снизить потребление жиров, но и насытят организм необходимыми витаминами и минералами.

#### **3. Ешьте рыбу**

Готовьте 2-3 раза в неделю блюда из рыбы. Предпочтительнее использовать рыбу жирных сортов. Такая рыба богата полезными полиненасыщенными жирными кислотами. Рыба является источником белка, кальция и фосфора, положительно влияет на уровень холестерина и состояние костной ткани.

#### **4. Делайте выбор в пользу нежирного мяса**

Выбирайте нежирные виды мяса (телятина, говядина), птицы, молочные продукты с низким содержанием жира.

#### **5. Используйте растительные масла**

Растительные масла хорошо использовать в качестве заправок для салатов и приготовления пищи. Они являются хорошей альтернативой майонезу и животным жирам для жарки.

#### **6. Больше пейте воды**

Пейте не менее 1.5 литров чистой фильтрованной воды. Иногда врач может уменьшить дневную порцию воды на некоторое время.

#### **7. Выбирайте правильные способы приготовления пищи**

Старайтесь не жарить пищу. Отдавайте предпочтение отвариванию, запеканию, приготовлению на пару или в микроволновой печи.

Перед приготовлением срезайте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу.

Охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира, или варите суп на втором бульоне.

Варите суп на воде, а отваренное отдельно мясо добавляйте уже в готовый суп. Мясо запекайте на решетке, чтобы жир стекал вниз, подавайте к мясу овощи.

Вместо майонеза заправляйте овощные салаты лимонным соком оливковым маслом и специями.