

Муниципальное автономное учреждение  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
Ишимского района»



Сердечная  
диета.  
Как правильно  
питаться при  
сосудистых  
заболеваниях



**Сердце - уникальный мышечный орган**, весом всего 250 - 300 граммов, он проделывает огромную работу. Но и этот мощнейший двигатель порой выходит из строя. Человеческое сердце - своеобразный насос, снабжающий кровью все органы и мышцы, влияя на их работу. Поэтому как можно раньше позаботьтесь о профилактике. **Большинство сердечно - сосудистых заболеваний начинаются с неправильного образа жизни, неправильного питания!**



**Заболевания сердечнососудистой** системы очень распространены, и чаще других являются причинами инвалидности и летального исхода, поэтому гораздо **лучше предупредить** их развитие **путем соблюдения правильного питания**. Особая диета при сердечно сосудистых заболеваниях призвана очистить сосуды, усилить кровообращение к периферии, устранить из рациона те вещества, которые пагубно влияют на функционирование сердца и всего организма.





В ежедневный рацион питания здоровый и больной человек стремиться включить все **«вкусненькое»**: икру, соленую рыбу, маринады, копченые и жирные мясные деликатесы, наваристые бульоны, приправы на основе уксуса, сладкие молочные продукты, торты, конфеты, соки идентичные натуральным. Наш организм готов переработать все, чтобы получить жизненную энергию. Но **какой ценой?**

Научно доказана прямая зависимость между питанием и болезнями человека.



**Смерть от сердечнососудистых заболеваний занимает печальное 1 место в мире.** Люди умирают чаще всего внезапно, от артериальной гипертензии, атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта, отрыва аорты и тромбоза.

**Диета при сердечно сосудистых заболеваниях должна стать образом жизни больного** и выполняться неукоснительно для улучшения состояния организма и продления жизни.



Правильно выбранный же режим питания способен значительно улучшить качество жизни больного, избавить от заболеваний в самых начальных стадиях, продлить жизнь.

**Правильное питание** способствует усилению эффективности лекарственных препаратов, а также **может продлить жизнь пожилых людей**. К тому же, правильное питание является профилактикой заболеваний сердца и сосудов, особенно при наличии факторов риска. **К факторам риска развития заболеваний сердечнососудистой системы относятся** наследственность, курение, нерациональное питание, чрезмерное употребление алкоголя, возраст (после 40 лет), высокое артериальное давление, сахарный диабет, ожирение, стрессы и малоподвижный образ жизни.





**Питание человека с заболеваниями сердца должно быть дробным, маленькими порциями, 5-6 раз в сутки.** Обильный приём пищи вызывает смещение диафрагмы и оказывает давление на сердце и сосуды, создавая перегрузку.

**Рацион должен быть почти бессолевой,** соль задерживает жидкость в тканях организма, создавая отёки. При задержке жидкости давление может значительно повышаться. Для того, чтобы блюда случайно не пересолить, нужно готовить блюда без соли, а подсаливать уже порцию в тарелке. Салаты можно есть вообще без соли, приправляя лишь лимонным соком.



**Соблюдение диеты должно быть осознанным выбором больного, врач не может заставить соблюдать необходимые рекомендации!**  
**При соблюдении диеты очень важно сохранять посильную физическую нагрузку, выполнять гимнастические упражнения, утреннюю гимнастику, длительные пешие прогулки на свежем воздухе.**





При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе, пороках сердца, гипертонической болезни, а также после перенесенного инфаркта миокарда назначается **диета №10**. Эта диета способствует скорейшему восстановлению нарушенного кровообращения, улучшает обмен веществ, а также благоприятствует быстрому выведению из организма продуктов обмена и стимулированию деятельности почек и печени.



Диета характеризуется ограничением потребления поваренной соли (до 5 мг), грубой клетчатки и жидкости (до 1,5 л) и увеличением приема продуктов, содержащих соли кальция. Это курага, финики, чернослив, виноград, бананы, печеный картофель, брокколи, цитрусовые и капуста. А также продукты, содержащие соли магния гречка, овсянка, отруби, орехи. **Основной целью**, которую преследует диета №10, **является уменьшение нагрузки на сердце при пищеварении.**



## **Принципы питания при соблюдении диеты №10:**

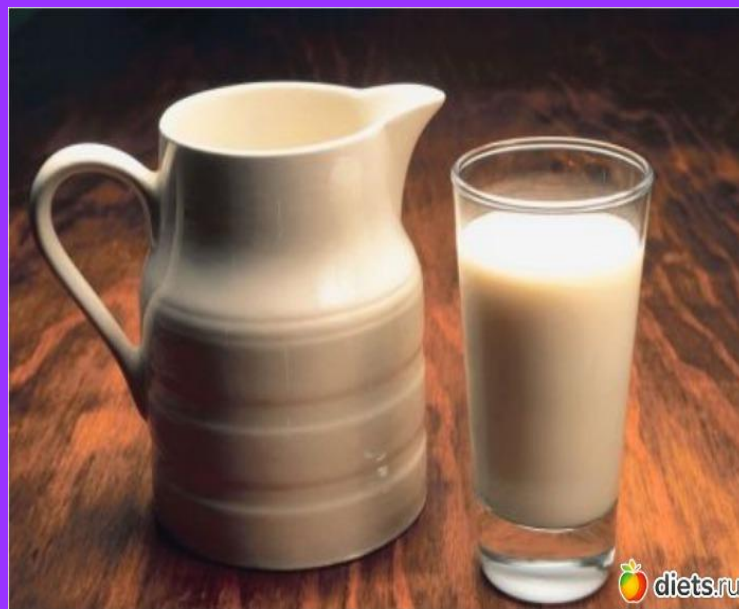
- питание должно быть максимально разнообразным;
- ограничение продуктов, которые являются источником растительной клетчатки;
- увеличение в рационе продуктов, способствующих нормализации жирового обмена;
- увеличение продуктов, содержащих щелочные соединения (молоко, капуста, морковь, яблоки, лимоны);
- увеличение содержания витаминов
- частые приемы пищи 5-6 раз в день небольшими порциями.





## **При сердечно-сосудистых заболеваниях диетологи рекомендуют употреблять следующие продукты:**

- пшеничный хлеб, с отрубями, слегка подсушенный, сухари из белого и серого хлеба, несдобные бисквиты;
- овощные, молочные и крупяные супы с картофелем без соли, свекольник (по половине порции — 250 г);
- нежирные сорта мяса (кролик, телятина, нежирная говядина), птицы (курица, индейка), рыбы (судак, карп, треска, лещ). Мясные и рыбные блюда употребляются в вареном или запеченном виде, в виде заливного из отварного мяса;



- отварные, печеные и сырые овощи, крупы, приготовленные на воде и молоке, и макаронные изделия в качестве гарнира;
- в качестве закусок можно готовить салаты из свежих овощей, винегреты, салаты с морепродуктами с добавлением растительного масла;
- картофель и капуста — ограниченно;
- из молочных продуктов рекомендуется кефир, простокваша,



- творог, ацидофилин; сметану и сливки — в блюда;
- не более 1-2 куриных яиц в день как добавления к основным блюдам или в виде парового омлета;
- любые сырые и печеные фрукты, ягоды, также сухофрукты, курага, чернослив, изюм;
- из напитков — некрепкий кофе с молоком, черный и зеленый чай, соки из фруктов и ягод, желе, кисели.





## **Что нельзя есть, согласно диете №10**

При заболеваниях сердечно - сосудистой системы нужно максимально ограничить употребление в пищу поваренной соли и жидкости (до 5 стаканов в день), а также животных жиров. Диетотерапия при сердечно-сосудистых заболеваниях не рекомендует употреблять в рационе мясные и грибные супы, бульоны, жареное мясо и рыбу, икру, жирные соленья, бобовые.



**Из рациона также исключаются продукты, содержащие много холестерина — печенка, мозги, почки, а также любая острая и жирная пища, копчености, колбасы, грибы, сдоба, шоколад, пирожные, пряности, острые приправы. Из овощей не рекомендуется употреблять лук, чеснок, щавель и редис. Из напитков нельзя пить крепкий кофе, какао, чай, газированные напитки.**





Также при заболеваниях сосудов и сердца можно 1-2 раза в неделю проводить **разгрузочные дни**. Разгрузочные дни очень эффективны (назначение их возможно только после рекомендации лечащего врача), их устраивают обычно раз в неделю, лучше в выходной.

Это может быть **яблочный разгрузочный день**, когда в день потребляется 1,5 кг печеных и сырых яблок на 5 приемов, **огуречный** (в день – 1,5 кг свежих огурцов без соли) или **салатный**, когда в день 5 раз принимается по 300 г салата из овощей или фруктов, без соли, со сметаной или растительным маслом или, **творожные**: 300-400 г нежирного творога на 5 приемов, 2 стакана кефира, 1-2 чашечки некрепкого и несладкого чая или кофе.





## При атеросклерозе рекомендуется:

- каши и хлеб из муки грубого помола;
- молочные продукты с низким содержанием жира — 1% кефир, творог, несладкий йогурт;
- овощи и фрукты — не менее 400 г в день, можно в салатах с добавлением растительного масла;
- морепродукты, богатые йодом;
- сухофрукты, грецкие орехи, миндаль;
- из напитков рекомендуется зеленый чай, компоты, натуральные соки.



## Принципы диеты

Поваренную **соль необходимо ограничить**, пересаливать пищу недопустимо.

Рекомендуется готовить пищу без соли и лишь слегка подсаливать уже приготовленные блюда. Вкус недосоленной пищи можно улучшить, добавляя в блюда лимонную кислоту, корицу, зелень петрушки, кинзы или укропа. Постепенно несолёная пища становится привычной.

Для улучшения работы мышцы сердца и выведения избыточной жидкости из организма **необходимы продукты, содержащие калий**. Солей калия много в овощах, фруктах, ягодах, соках. Особенно богаты ими капуста, тыква, абрикосы, а также чернослив, курага, изюм, плоды шиповника.





Очень важны **соли магния**, они оказывают сосудорасширяющее действие и **способствуют профилактике спазмов сосудов**. Ржаной и пшеничный хлеб с отрубями, овсяная, пшенная, ячневая, гречневая каши (пудинги, запеканки) являются источниками магния. Много Mg в морковке, свекле, салате, зелени петрушки, ягодах черной смородины, орехах.



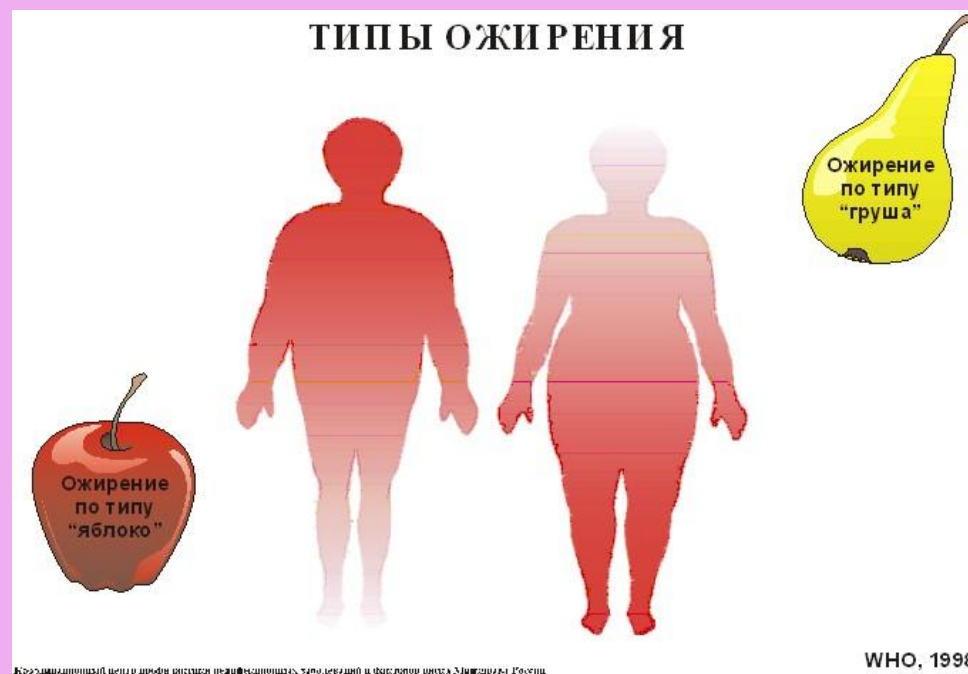


**Следует исключить** потребление крепко заваренного чая и кофе, они оказывают возбуждающее действие на сердечно-сосудистую и нервную систему. Кофеин и другие тонизирующие вещества чая и кофе **могут стать причиной учащенного сердцебиения, бессонницы и повышенного артериального давления.**

Чтобы не перегружать работу сердечно-сосудистой системы следует уменьшить общее количество жидкости до 1-1,2 л. в сутки, включая чай, компот, молоко, суп. Из супов рекомендуется отдать предпочтение овощным, фруктовым, крупяным, молочным.



Мясные и рыбные бульоны допустимы, но не чаще двух раз в неделю. Мясо птицы, телятины лучше отваривать, тогда в нем будет меньше экстрактивных веществ, которые возбуждают сердечно-сосудистую систему. Ограничить употребление продуктов с повышенным содержанием животных жиров. **Животные жиры увеличивают риск развития атеросклероза и ожирения.** Овощные салаты лучше заправлять любым растительным маслом.



Больные довольно часто имеют избыточную массу тела, поэтому **важно постепенно худеть**. При уменьшении массы тела на 10% от исходной, цифры артериального давления снижаются на 5-10 мм рт.ст. Необходимо **снизить калорийность принимаемой пищи**, ограничив потребление сахара, варенья, мучных изделий, хлеба и др. В течение дня необходимо принимать пищу небольшими порциями примерно через каждые 2,5-3 часа.





## **Правила питания**

**12 основных правил питания для людей с повышенным уровнем холестерина в крови, атеросклерозом и другими болезнями сердца.**

Питание должно быть разнообразным. Постарайтесь использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов.

Вы обеспечите организм необходимыми веществами.



При приготовлении пищи **используйте растительные масла**: оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое до 2 столовых ложек в день и маргарины «мягких» сортов.

Рекомендуется употреблять не более 2-3 яичных желтков в неделю.  
Ограничьте употребление субпродуктов.



Старайтесь реже включать в рацион кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.

Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира; несладким йогуртам, кефиру до 1% жирности, творогу, 0-4%, белому сыру.

Контролируйте свой вес.





**Морепродукты** богаты йодом, **включайте** их **в свой рацион**.

Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. При приготовлении блюда лучше не солить, а лишь слегка подсаливать во время еды.

Из напитков отдайте предпочтение зеленому чаю, натуральным сокам

**Алкоголь необходимо исключить.**



**Морепродукты** богаты йодом, **включайте** их в свой рацион. Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. При приготовлении блюда лучше не солить, а лишь слегка подсаливать во время еды. Из напитков отдайте предпочтение зеленому чаю, натуральным сокам  
**Алкоголь необходимо исключить.**