

ОГРАНИЧИВАЕМ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА



Согласно исследованиям, артериальная гипертензия встречается у лиц с избыточной массой тела в 2-3 раза чаще.

Наряду с этим замечено, что потеря нескольких килограммов приводит к снижению дозы принимаемых препаратов у пациентов с гипертонической болезнью. Пациентам с гипертензией, имеющим избыточный вес, рекомендуется гипонатриевый рацион с меньшей энергетической ценностью, а также фруктово-овощные или ягодные разгрузочные дни.

Особое значение разгрузочные диеты имеют при гипертонических кризах. Максимально сократите употребление простых углеводов, сделайте умеренную физическую активность регулярной, это приведет к постепенной нормализации избыточного веса, благотворно повлияет на уровень давления и другие показатели здоровья.

ОБОГАЩАЕМ РАЦИОН МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ



Исследования показывают, что пациенты с артериальной гипертензией, которые в программе лечения используют диеты, богатые **КАЛИЕМ**, имеют меньший риск развития инсульта. Содержащийся в пище калий уменьшает неблагоприятное действие натрия на сосудистую стенку, снижает сосудистую гиперреактивность. Обогащение рациона калием оправдано еще и потому, что диуретики, которые используются для лечения артериальной гипертензии, могут вызвать потерю калия.

С целью обогащения рациона калием регулярно употребляйте курагу, изюм, чернослив, орехи, печеный картофель, капусту, тыкву, морковь, шиповник, крыжовник, черную смородину, абрикосы, персики, апельсины, мандарины, постное мясо, треску, хек, ячневую, овсяную, гречневую, пшеничную крупы.

Роль влияния пищевого **КАЛЬЦИЯ** на развитие артериальной гипертензии только начала исследоваться. Существует ряд доказательств, что люди с высоким артериальным давлением употребляют значительно меньше кальция, чем люди с нормальным давлением, возможно, это найдет место при кальций-зависимой форме артериальной гипертензии. Увеличьте количество продуктов в рационе, богатых кальцием, особенно нежирных молочных продуктов и овощей с темно-зелеными листьями.

Кроме того, важно помнить про **МАГНИЙ**, что сказывается положительно на состоянии нервной системы и сосудистом тоне. Продукты, богатые магнием: отруби, цельнозерновые продукты, бобовые, овсяная и пшенная крупы, чернослив, орехи, соевые продукты, бананы, морская капуста.

Также немаловажно обогатить рацион **ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ**, большая часть которых являются природными антиоксидантами, способными влиять на перекисное окисление липидов и нейтрализацию свободных радикалов. Сегодня стало очевидным, что образование свободных радикалов является одним из универсальных патогенетических механизмов при различных типах повреждения клетки, включая процесс изменения сосудистой стенки вследствие нарушений обмена холестерина.

Положительная роль в этом процессе имеется у витаминов **А, С, Е, СЕЛЕНА, БЕТА-КАРОТИНА, ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ, РУТИНА, МЕДИ, ХРОМА**. Для этого рацион пациентов с артериальной гипертензией должен быть максимально разнообразным и включать различные растительные масла, свежие овощи, ягоды и зелень, нежирные животные продукты, рыбу и морепродукты, орехи, бобовые и цельнозерновые продукты.

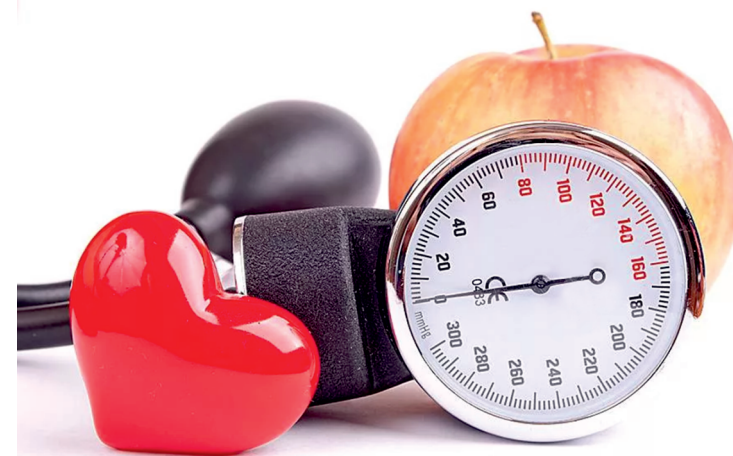
Будьте здоровы!

**С использованием рекомендаций Барановского А.Ю., д.м.н., профессора, врача высшей категории, «Практическая диетология» № 4 (16).*



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Питание при артериальной гипертонии



Сегодня большинство людей с высоким артериальным давлением могут достигать целевых значений благодаря множеству различных лекарственных препаратов или их комбинации. Поиск оптимального препарата для каждого из пациентов определяется характером течения заболевания, сопутствующей патологией, возрастом и другими факторами.

Но помимо медикаментозной терапии в коррекции артериальной гипертензии **принципиальную роль играют изменения образа жизни:**

- ▶ увеличение физической активности,
- ▶ отказ от курения и злоупотребления алкоголем, снижение избыточного веса,
- ▶ минимизация стрессов,
- ▶ а также **КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЯ!**

Еще Г.Ф. Ланг (советский врач-терапевт, академик) писал, что, несомненно, в лечении гипертонической болезни большое значение имеет *диетотерапия* в самом широком смысле слова.

Артериальная гипертензия – состояние, характеризующееся стойким повышением артериального давления $\geq 140/90$ мм рт. ст. при двух и более измерениях в различной обстановке.

ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

пациентам с гипертензией направлены:

- ▶ на нормализацию веса,
- ▶ коррекцию нарушений липидного и водно-электролитного обменов.

ОГРАНИЧИВАЕМ СОЛЬ

Чрезмерное употребление с пищей натрия (главным образом, поваренной соли) – ведущий фактор риска развития артериальной гипертензии: накопление солей натрия в стенках сосудов имеет повреждающий эффект, оказывает отрицательное влияние на тонус сосудов, приводит к отекам.

Среди лиц с гипертензией выявляются лица с повышенной чувствительностью к натрию, для кого

эта рекомендация наиболее важна. Влияние ограничения натрия более выражено у пациентов пожилого возраста, у пациентов с сахарным диабетом, метаболическим синдромом, хронической болезнью почек.

Пациенту с гипертонической болезнью рекомендуется ограничить употребление соли до < 5 г в сутки – 1 чайной ложки без горки и меньше (с учетом соли, содержащейся в хлебе, полуфабрикатах, консервированных продуктах). Готовьте пищу, добавляя соль в конце, а для улучшения вкуса используйте пряности. Альтернативный вариант – соль с низким содержанием натрия и повышенным содержанием калия – также может быть рекомендован.

ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ЖИДКОСТИ

удовлетворяется из напитков и продуктов. Рекомендуется употребление воды, морсов, столовых минеральных вод, а не сладких газированных напитков.

Средний объем всей жидкости должен равняться 1,5-2,0 л/день, если нет противопоказаний и особых потребностей.

Ограничьте употребление кофе, крепкого чая из-за содержания кофеина. Пациентам старшего возраста советуют максимально уменьшить или отказаться от употребления кофе, т.к. у некоторых из них даже 2 чашки кофе в день могут значительно повысить давление или спровоцировать гипертонический криз.

ОГРАНИЧИВАЕМ АЛКОГОЛЬ

Проведенные исследования установили связь между употреблением алкоголя и артериальной гипертензией. Данная связь является независимой от влияния других факторов: избыточного веса, солевой нагрузки, кофе, курения. В любом случае максимально ограничьте употребление алкоголя.

ОГРАНИЧИВАЕМ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ, ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ ТРАНСЖИРОВ



Известно, что **насыщенные жиры (в основном, животного происхождения) способствуют повышению уровня плохого холестерина крови, а моно- и полиненасыщенные (растительного происхождения, рыбий жир)** – повышению хорошего холестерина, благоприятному влиянию на иммунитет.

Сократите употребление жирной говядины, баранины, куриного мяса с кожей, выбирайте молочные продукты с жирностью 2,5% и ниже, сыр – 30% и ниже. Также откажитесь от употребления скрытых жиров (колбаса, сосиски, паштеты), трансжиров: маргарин, спред, гидрогенизированные масла (кондитерские изделия, выпечка, фаст-фуд). Готовьте пищу путем отваривания, запекания. Для заправки салатов выбирайте *нерафинированное льняное, конопляное, рыжиковое масла, а для тушения – рафинированное оливковое масло*. В последние годы все большее внимание привлекают *омега-3-жирные кислоты, содержащиеся в рыбьем жире*: они снижают уровень триглицеридов в крови, агрегационную способность тромбоцитов. Употребляйте рыбные блюда 2-3 раза в неделю, что, по данным популяционных наблюдений, сочетается со значительным снижением смертности от ишемической болезни сердца.

УПОТРЕБЛЯЕМ СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ



Наибольшим гиполипидемическим эффектом обладают неперевариваемые углеводы, содержащие пищевые волокна. Лица, диета которых на 60-65% состоит из овощей, зерновых, бобовых, зелени, свежих ягод и фруктов, как правило, имеют более низкую частоту обострений заболеваний сердечно-сосудистой системы, т.к. пищевые волокна способствуют выведению плохого холестерина из организма.