

ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ ПРИ ГИПЕРТЕНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Основные принципы диетотерапии.

При ожирении нужно обязательно уменьшить калорийность потребляемой пищи для снижения массы тела.

Люди с избыточным весом, чаще страдают от гипертонии. В крови у них зачастую повышен уровень холестерина. Нормализация веса может не только снизить артериальное давление, но и способствовать предотвращению опасных заболеваний: диабета и атеросклероза.

Необходимо в рационе снижать потребление соли до 5 г в сутки.

Если человек употребляет богатые солью продукты (соленую рыбу, копчености, консервы, маринады, соленья) да еще и подсаливает готовую пищу, то количество принятой соли возрастает в 2-3 раза.

У больных с артериальной гипертонией снижается вкусовая чувствительность, что приводит к употреблению соли в 3-4 раза больше по сравнению со здоровыми людьми.

Не ешьте видимый глазу жир: масло, сало, жирную кожу кур, уток, гусей и индюшек.

Помни, что много жира в колбасе, ветчине, буженине и свинокопченостях. Но меньше надо есть и продуктов, содержащих холестерин: яйца, мясо животных, особенно печени, языков, почек. Яйца разрешается употреблять только в вареном виде и не чаще 2-х раз в неделю.

Замените большую часть животных жиров растительными маслами: подсолнечным, оливковым, кукурузным. В диете должно быть 25-30 г растительных масел ежедневно.

Увеличьте потребление рыбы, особенно морской и морепродуктов, введя 2 рыбных дня в неделю или по одному рыбному блюду каждый день. В жирах рыб и морепродуктов содержатся жирные кислоты, которые способствуют снижению повышенного артериального давления и холестерина.

Необходимо сократить прием углеводов (кондитерских изделий, сахара и содержащие его продукты).

Значительное место в питании страдающих гипертонией должны занимать продукты, витаминами «С» к ним относятся: черная смородина и черноплодная рябина, ржаной хлеб из муки грубого помола (витамин В1) молоко (витамины А, В1, В2, РР), гречневая крупа (витамины РР, В1, В2, В6), говядина, рыба (витамины РР, В2, Е), овощи (витамины С, А, группа В, РР).

Пищевой калий поступает преимущественно с овощами и фруктами. Большого его содержится в картофеле и сухофруктах (курага, изюм).

Ионы магния усиливают тормозные процессы в нервной системе, устраняют сосудистый спазм и способствуют снижению повышенного артериального давления. Богаты магнием: арбуз, морковь, свекла, красный перец, черная смородина, морская капуста, бобовые (фасоль, горох).

Влияние йода на уровень артериального давления обусловлено увеличением утилизации холестерина из организма. Йодом богаты: рыба, креветки, мидии, морская капуста.

В пище должно находиться нормальное содержание белка. Источниками животных белков должны быть молочные (пониженной жирности) и рыбные продукты. Чаще используйте овощи, фрукты, ягоды, гречневая и овсяная крупы, орехи, хлеб из муки грубого помола.

Режим питания.

Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, распределяя ее по калорийности суточного рациона.

Последний прием пищи должен быть не менее чем за 3 часа до сна, так как поздний ужин приводят к усиленной работе сердечно – сосудистой системы в период сна.

Количество выпиваемой жидкости следует ограничить до 1-1,2 литров в сутки.

Необходимо исключить обильное питье, газированные продукты и богатые натрием минеральные воды. Ограничить или исключить употребление чая и черного кофе при учащении сердцебиения.

Пересмотреть количество употребления алкоголя.. Употребление 80 грамм алкоголя в день увеличивает риск развития гипертонии и сердечно – сосудистых заболеваний.

Увеличивайте физическую нагрузку. Занятие спортом в течении хотя бы 30-40 минут 3 раза в неделю помогают добиться желаемого результата в снижении давления.

Следите за уровнем АД. Регулярно обращайтесь к врачу.

Врач терапевт

Е.С. Фантазова