

ДИЕТА ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА



Диета при артериальной гипертензии – один из самых эффективных способов лечения. Медицинская диетология предусматривает рационы для людей с различными заболеваниями, но для гипертоников изменение меню и режима питания является особенно актуальным. Диета при высоком давлении позволяет не только уменьшить проявления недуга, но и замедлить его прогрессирование, следовательно – увеличить продолжительность и качество жизни.

Прежде чем рассмотреть рекомендованный при артериальной гипертензии рацион, нужно подчеркнуть, что ни одна диета при высоком АД не будет эффективной без отказа от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя, рацион из жареной, жирной и копченой пищи, а также блюд быстрого приготовления способны свести на нет все усилия, и любая, даже тщательно продуманная диета при повышенном давлении станет бесполезной. Кроме того, лечебное питание при гипертонической болезни нужно поддерживать постоянно. Поэтому, меняя рацион, важно постепенно изменять свои привычки, чтобы не возникало стресса. Ведь он может подтолкнуть человека к тому, чтобы съесть продукты из «запрещенного» перечня. Для того чтобы понять основные принципы, по которым строится рацион, нужно запомнить основные правила, по которым составляется меню при высоком артериальном давлении. Диета при гипертонической болезни предусматривает дробное меню, то есть человеку предлагается питаться небольшими порциями приблизительно через каждые три – четыре часа. Размер порций рекомендуется определять при помощи собственных ладоней: суп должен «умещаться» в две соединенные вместе ладони, гарнир и мясо – по одной ладони. Разрабатывая меню, нужно принимать во внимание калорийность блюд. Она рассчитывается исходя из веса человека и его двигательной активности. Если пациенту необходимо снизить массу тела, калорийность уменьшается не более чем на 20 %.

Любой рацион вне зависимости от диагноза требует употребления всех необходимых организму веществ: белков, жиров и углеводов. Поэтому любая категория продуктов имеет как разрешенные, так и запрещенные пункты: мясо необходимо есть нежирное (курицу, индейку, говядину) в отварном или запеченном виде; наибольшее предпочтение отдается морской рыбе и другим морепродуктам; углеводы следует употреблять в достаточном количестве, чтобы обеспечить организм необходимой ему энергией, при артериальной гипертензии лучше выбирать для гарнира каши из круп на воде, при этом рис лучше предварительно замачивать в воде, чтобы уменьшить концентрацию крахмала в готовом блюде.

Диета при артериальной гипертензии должна включать в себя большое количество свежих овощей, фруктов и зелени, особое внимание нужно уделять клюкве, бруснике, калине: известно, что регулярное употребление этих ягод позволяет нормализовать показатели АД.

Кисломолочные продукты полезны при гипертонии, поэтому творог, кефир, ряженка всегда должны присутствовать в меню, а в качестве десерта можно употреблять джемы, мед, пастилу и зефир. Орехи являются прекрасным продуктом для перекусов, но очень важно следить за их количеством, так как их калорийность высока за счет жирности.

О необходимости правильного питания при гипертонии и атеросклерозе известно многим, ведь оно полностью соответствует правилам здорового рациона. Но вопрос, сколько пить воды при гипертонии, до сих пор остается открытым для женщин и мужчин, страдающих от высокого артериального давления. Ответ на этот вопрос зависит от состояния эндокринной и мочевыделительной системы. Если повышение артериального давления спровоцировано поражением сосудов почек, требуется ограничение количества жидкости. Также некоторые эндокринные заболевания, например, гипотиреоз и микседема, могут задерживать воду в организме. Но информация о том, сколько можно пить воды при гипертонии, бесполезна без

ограничения количества соли. Изначально следует употреблять не более 5 г соли и около полутора – двух литров воды. После этого нужно оценить отечность тела: присутствует ли на лице пастозность по утрам; остаются ли при нажатии на коже конечностей впадины. Также важно понимать, что в 1,5 – 2 литра жидкости включается абсолютно вся употребляемая за сутки жидкость, в том числе, супы, овощи и фрукты.

Таким образом, питание при высоком давлении довольно разнообразно. Поэтому человек имеет возможность подобрать для себя лечебную диету из блюд, вкус которых будет его полностью удовлетворять.

Для соблюдения диеты важно знать не только разрешенные продукты, но и то, что нельзя есть при гипертонии: жирные сорта мяса, а также мясо, жаренное в масле, в копченном виде; шоколад, кофе, какао; выпечка из сдобного теста; соленые блюда: снеки, чипсы, консервированные овощи; газированные и алкогольные напитки.

Важно понимать, как запрещенные продукты воздействуют на сосудистую систему, чтобы перестать их употреблять: жирные продукты оказывают высокую нагрузку на печень, при которой в крови повышается концентрация холестерина, откладывающегося на стенках сосудов и способствующего развитию гипертонии. Соль задерживает в организме жидкость, которая, оставаясь в кровяном русле, повышает давление.



Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна