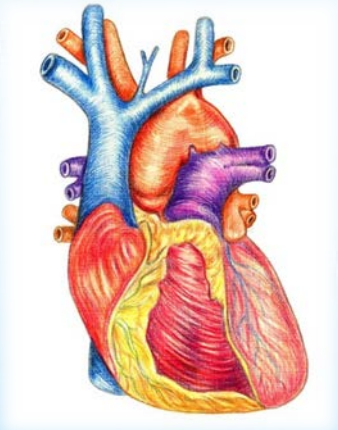
ОГБУСО
«Ново-Ленинский дом - интернат для престарелых и инвалидов»

Адрес: 664048, город Иркутск, ул. Ярославского, дом 260
Телефоны:
приемная 8(3952)44-32-13,
Электронная почта: nldi@bk.ru



Особенности питание людей с заболеваниями ССС (сердечно-сосудистая система)

г. Иркутск 2022

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе, ревматизме, пороках сердца, гипертонической болезни, а также после перенесенного инфаркта миокарда назначается диета №10.

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.

В целом рацион для пациента с ССЗ должен отвечать следующим требованиям:

1. Достаточное количество растительной и животной белковой пищи.
2. Отказ от жирной и жареной пищи, изделий из белой муки.
3. Включение в ежедневный рацион не менее 500 г свежих овощей и фруктов.
4. Отказ от продуктов с высоким содержанием соли, трансжиров.

Полезные продукты для сердца и сосудов

Разделяя привычные блюда на «полезные» и «вредные», человек с заболеванием сердца должен составить перечень продуктов для своего нового рациона. В него будут входить:

- продукты, богатые калием: курага, бананы, печеный картофель (в кожуре), томаты;
- орехи и сухофрукты;
- ягоды и фрукты: лимон и все цитрусовые, калина, гранат, виноград;
- некрахмалистые овощи (перец, редис, огурец, кабачок, баклажан, тыква);
- ароматические травы и зеленые салаты;
- Натуральные кисломолочные продукты, творог с жирностью 2-5%;
- рыба (скумбрия, лосось);
- продукты-источники

незаменимых омега-6 жирных кислот или масла, изготовленные из них (кунжут, авокадо, оливки, арахис, фундук).

Отвечая на вопрос, какие же продукты помогают снизить холестерин, натуропаты перечисляют: морковь, томаты, орехи, горох, лосось и чеснок. Возможно, степень пользы некоторых из них преувеличена.

Вредные продукты

Составив список рекомендуемых продуктов, пациенты кардиолога должны так же хорошо запомнить, что нельзя есть при ССЗ. Исключению или существенному ограничению подлежат:

- спиртные напитки;
- некоторые жиры;
- поваренная соль.

Алкоголизация тесно связана с риском ССЗ. Но означает ли это, что пациент с неосложненной гипертонической болезнью должен совершенно отказаться от вина? Нет, не должен. Вред здоровью возникает при злоупотреблении спиртным..

Говоря о жирах, кардиологи советуют ограничить количество трансжиров до 2 г/сутки. Эти соединения повышают уровень плохого холестерина (ЛПНП), способствуя прогрессированию атеросклероза..

Потребление 5 и выше г соли в день увеличивает риск ССЗ на 15-17%. С особым вниманием необходимо относиться к количеству хлорида натрия в пище лицам, перенесшим инфаркт, операцию по стентированию коронарных сосудов.