

## Занятие 2

# Что надо знать о питании при артериальной гипертонии?

- Что такое «здоровое питание»?
- Как рассчитать свои энерготраты?
- Какова калорийность продуктов?
- Какие изменения в диете нужны при артериальной гипертонии?
- Как ограничить поваренную соль?
- Как поступать с жирами?
- Как обогатить рацион витаминами?
- Как быть при повышенном уровне холестерина?
- Как правильно составить меню при артериальной гипертонии?

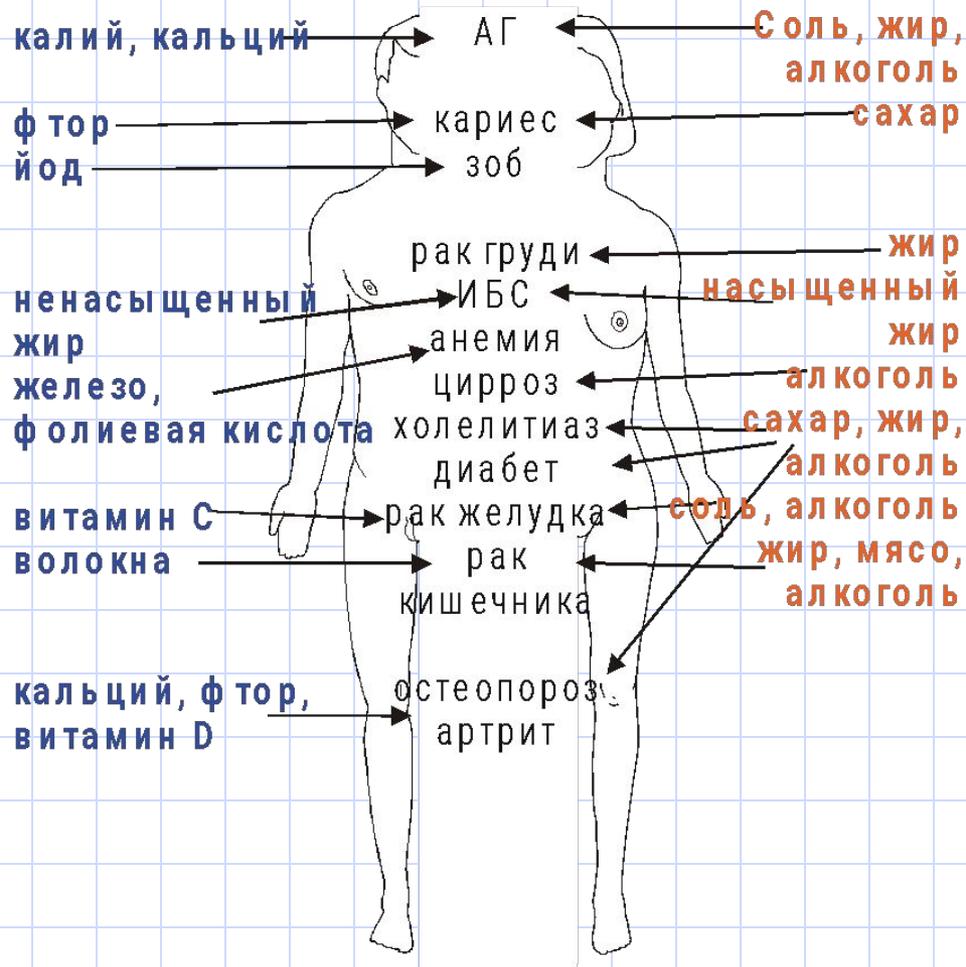


# ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

## ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

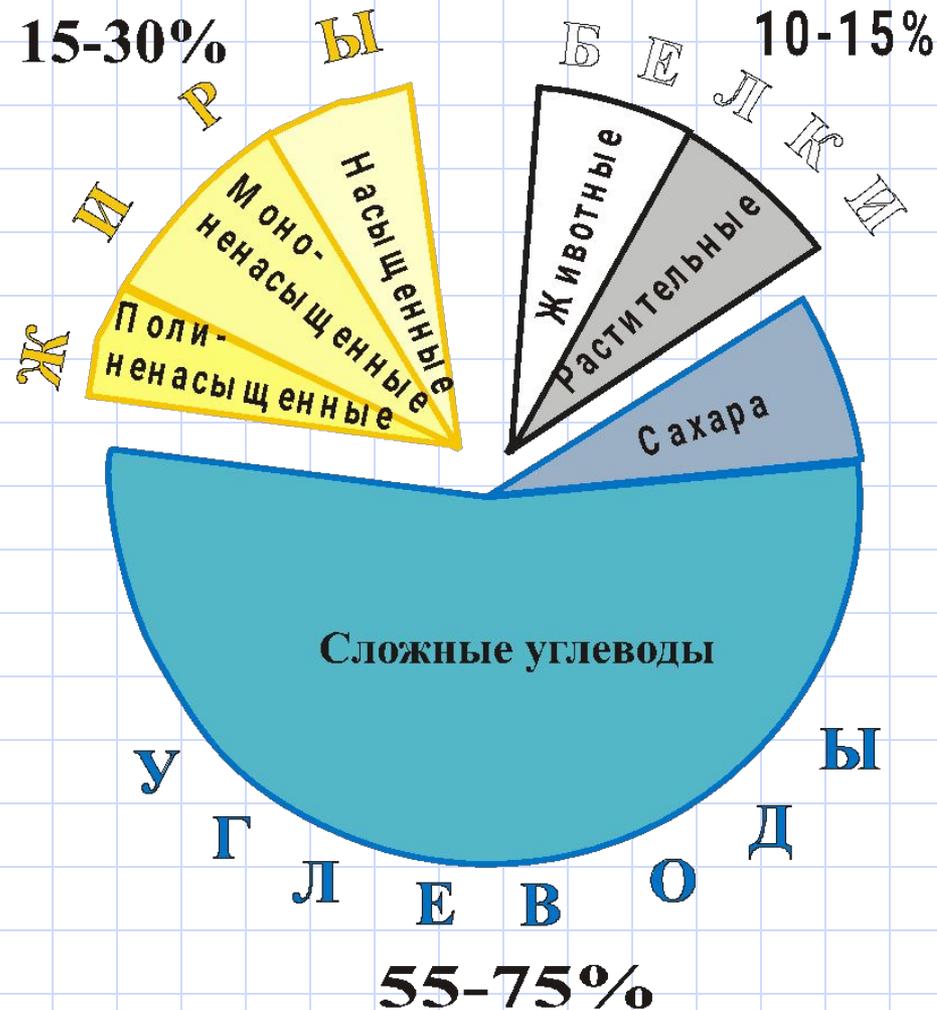
Дефицит

Избыток



# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% от калорийности суточного рациона)



## ***Запомните!***

**Питание человека, как здорового так и больного, должно быть:**

- 1) энергетически сбалансированным;**
- 2) полноценным;**
- 3) регулярным;**
- 4) с оптимальной кулинарной обработкой;**
- 5) с разумным потреблением алкоголя.**

# Энерготраты

(для человека среднего возраста весом 60 кг)

Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110–190
Домашняя работа (мытьё посуды, глажение, уборка)	120–240
Работа в лаборатории стоя	160–170
Спокойная ходьба	190–300
Быстрая ходьба	300–360
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540



## **Пример!**

*Есть возможность рассчитать свои энергозатраты на основе приведённого ниже примера.*



*Женщина 56 лет, врач*

- Сон — 8 ч × 50 ккал = 400 ккал.
- Работа в кабинете — 8 ч × 110 ккал = 880 ккал.
- Домашние дела — 4 ч × 100 ккал = 400 ккал.
- Отдых (телевизор, чтение книг) — 2 ч × 65 ккал = 130 ккал.
- Медленная ходьба (дорога на работу, магазины) — 2 ч × 190 ккал = 380 ккал.

*В сумме 2190 ккал,*

*для женщины – 10% = 2000 ккал,*

*ещё 20% за возраст — 2000 – 400 = 1600 ккал.*

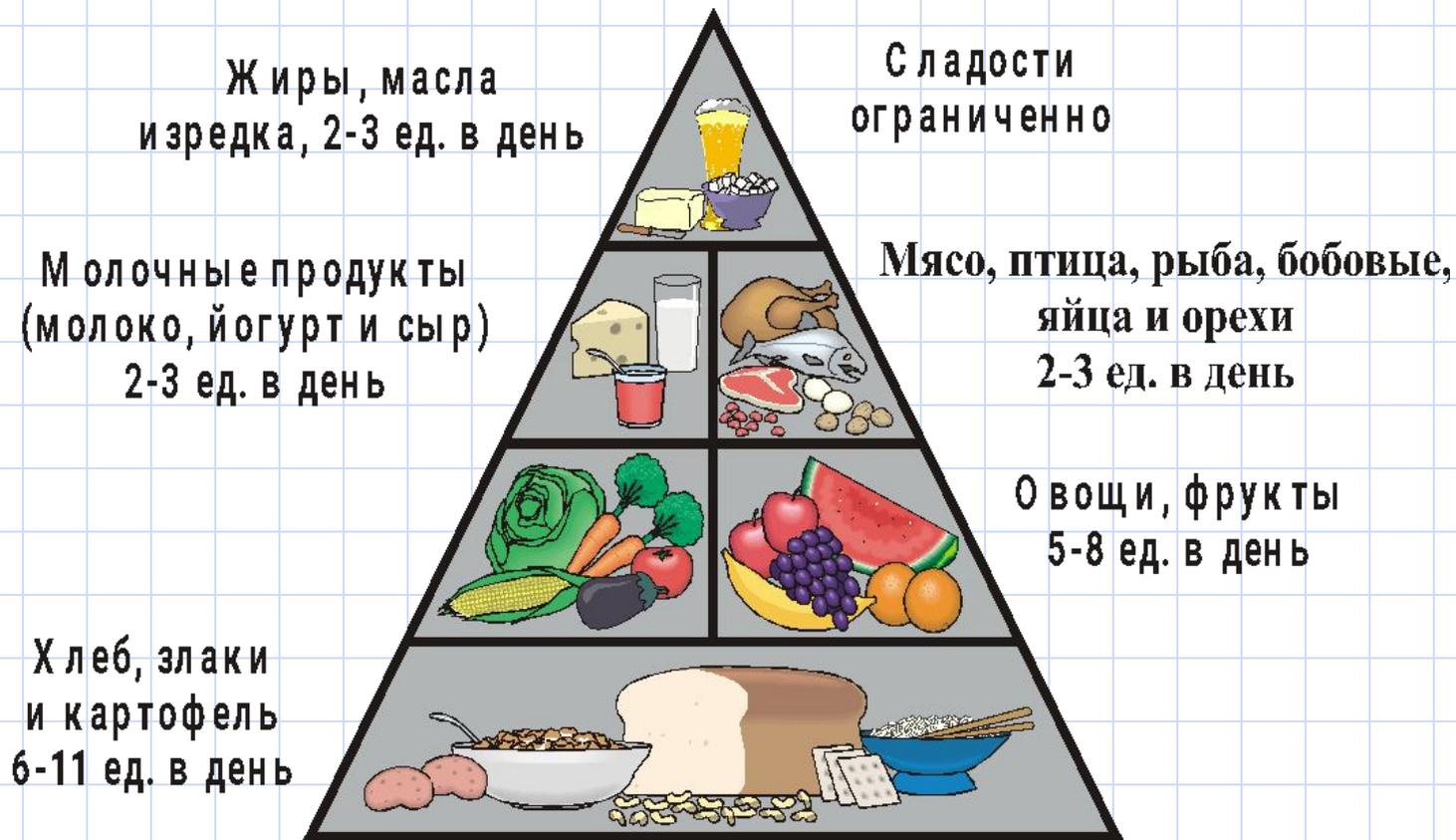
*Таким образом, энергозатраты равны 1600 ккал.*

# Запомните!

## Обеспечивают полноценность питания:

- разнообразии рациона;
- достаточное количество белка;
- оптимальное соотношение животного и растительного жира;
- замена мяса рыбой, бобовыми, птицей;
- ограничение «видимого жира»;
- ограничение простых сахаров;
- больше фруктов, овощей;
- ограничение поваренной соли.

# ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ



## При артериальной гипертонии диета направлена на:

- нормализацию массы тела;
- снижение уровня липидов;
- коррекцию водно-солевого обмена и электролитных нарушений;
- улучшение функционального состояния почек;
- укрепление стенок сосудов;
- улучшение деятельности сердечной мышцы;
- профилактику нарушений углеводного обмена.

# Для ограничения поваренной соли Вам необходимо:

- ограничить соль, используемую при **приготовлении пищи**, или солить пищу после того, как из общей кастрюли (или другой ёмкости) взята порция больного с артериальной гипертонией;
- избавиться от привычки **досаливать** пищу за столом, не пробуя её;
- отказаться от **солений**, маринадов, продуктов консервирования и копчения.

# Содержание калия (мг) в 100 г продукта

(суточная норма потребления 2500–5000 мг)

<i>Количество калия, мг</i>	<i>Пищевые продукты</i>
<b>Очень большое (более 500)</b>	Морская капуста, урюк, фасоль, чернослив, изюм
<b>Большое (251–400)</b>	Говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, овсянка, горошек, томаты, свёкла, редис, лук, смородина, виноград, абрикосы, персики
<b>Умеренное (150–250)</b>	Куры, судак, пшено, гречка, хлеб из муки 2-го сорта, морковь, капуста, кабачки, тыква, клубника, груша, сливы, апельсин
<b>Малое (менее 150)</b>	Молоко, творог, сметана, сыр, крупа манная, рис, макароны, белый хлеб, огурцы, арбуз, брусника, клюква

# **Запомните!**

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТРОЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ:**

1. Снижение калорийности рациона.
2. Ограничение поваренной соли.
3. Ограничение животных жиров и холестерина.
4. Повышение содержания фосфолипидов.
5. Увеличение омега<sub>3</sub>-жирных кислот из рыб.
6. Больше витаминов РР, С, Р, В<sub>6</sub>, Е.
7. Обогащение пищи солями калия, магния и кальция.
8. Увеличение в диете пищевых волокон.
9. Включение в меню продуктов моря.

# Какие конкретные изменения нужно внести в Вашу диету при повышенном АД?

- Исключить острые блюда и приправы, соления, маринады.
- Изменить кулинарную обработку.
- Ограничить поваренную соль.
- Ограничить общее количество свободной жидкости.
- Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния.

## **Какие изменения нужно внести в Вашу диету при повышенном АД? (продолжение)**

- **Употреблять в большом количестве овощи и фрукты.**
- **Употреблять много свёклы, клюквы.**
- **Ограничить животные жиры.**
- **При избыточной массе тела снизить суточную калорийность до 1800–1200 ккал/сут.**

# Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина

- Не более двух яичных желтков в неделю.
- Не есть субпродуктов, икры, креветок.
- Исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла.
- Поджаривание на животных жирах заменить тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке.
- Отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря.
- Использовать обезжиренные сорта молочных продуктов.
- Есть больше овощей, фруктов.



# Выбор приоритетов за Вами!



	Важно для меня	Менее важно для меня
Мне легко изменить	<ul style="list-style-type: none"><li>• Убрать солонку со стола</li><li>• Не есть маринады</li><li>• Пить некрепкий чай</li></ul> <p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Добавлять меньше кусков сахара в чай</li><li>• Пить клюквенный морс</li><li>• Есть сухофрукты</li></ul> <p>2</p>
Мне трудно изменить	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ограничить жирное мясо</li><li>• Покупать бессолевой хлеб</li><li>• Отказаться от кофе</li></ul> <p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Смотреть на этикетку покупаемых продуктов</li><li>• Есть больше рыбы</li><li>• Покупать хлеб с отрубями</li></ul> <p>4</p>