

Занятие 2

Что надо знать о питании при артериальной гипертензии?

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

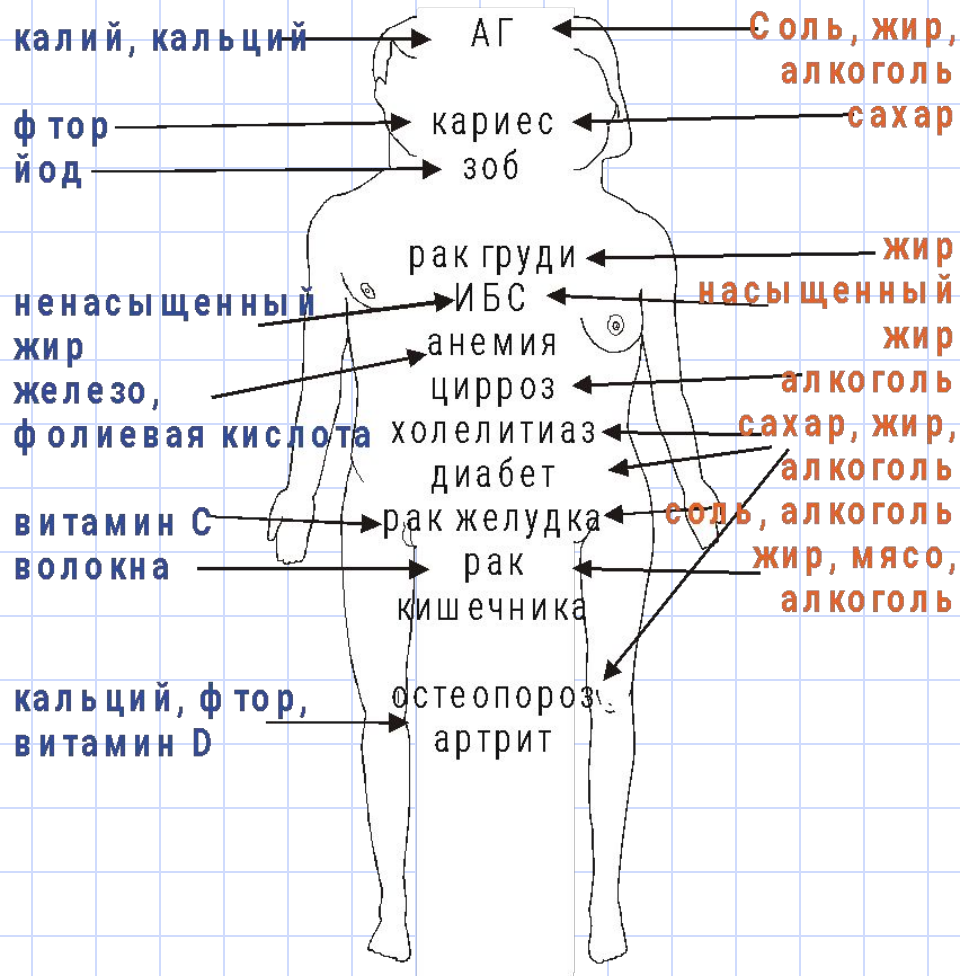


ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

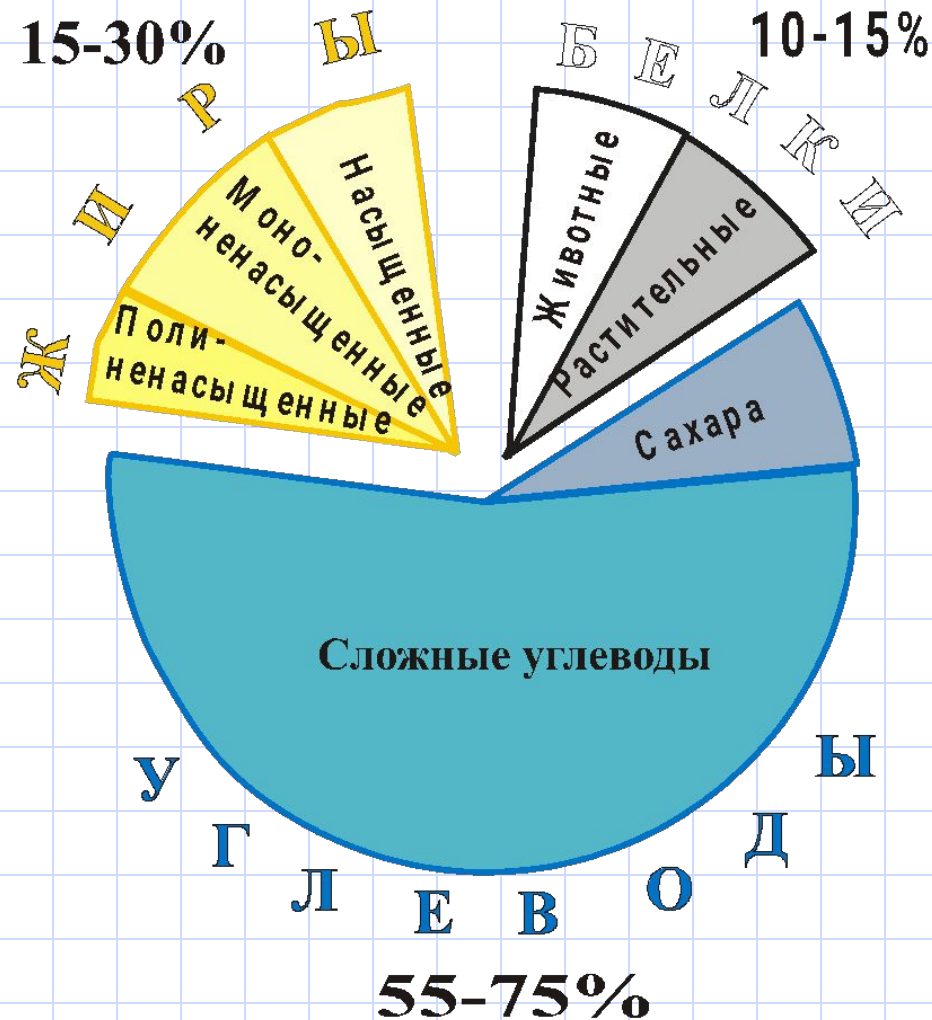
Дефицит

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.

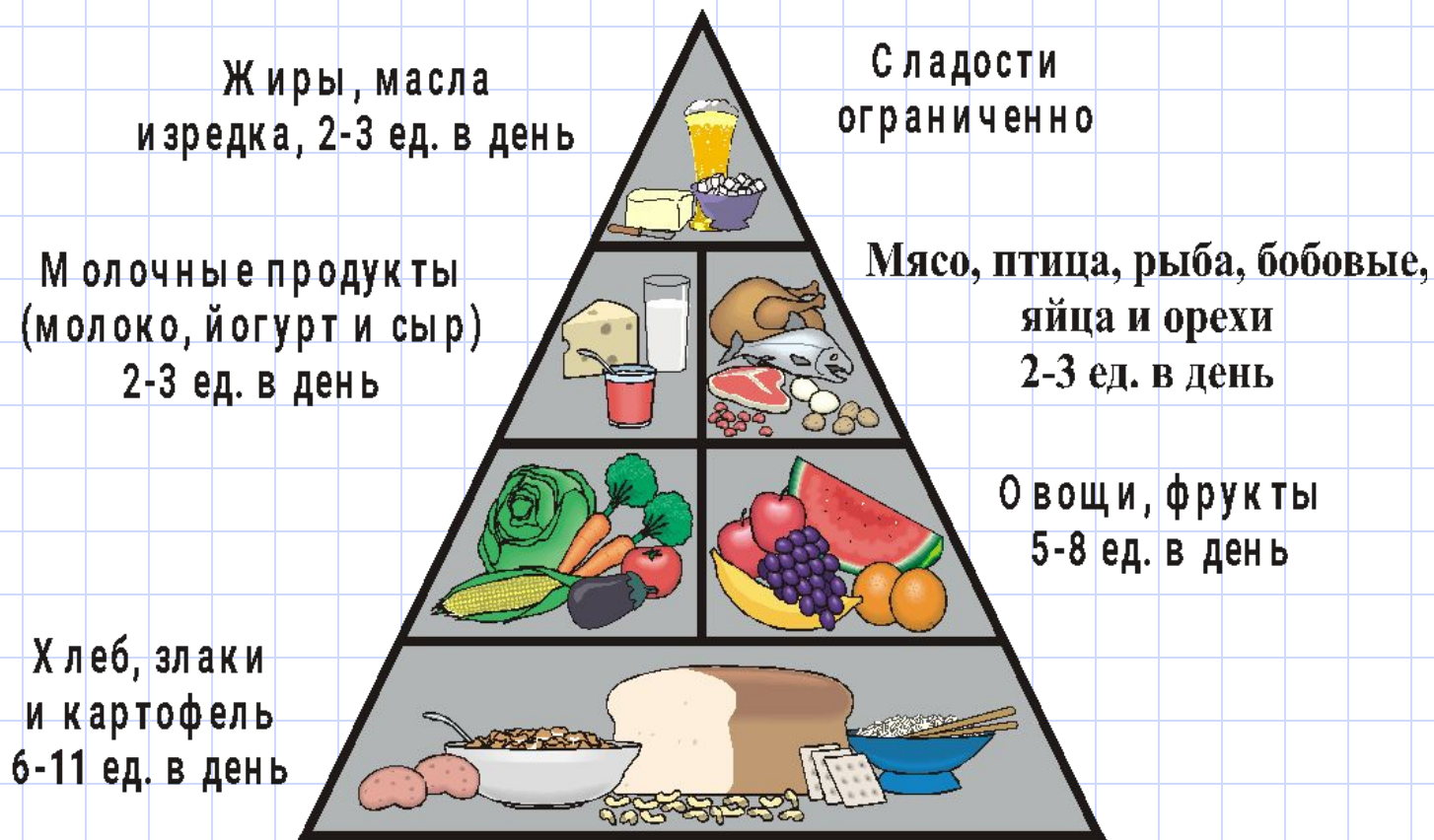
Таким образом, энергозатраты равны 1600 ккал.

Запомните!

Обеспечивают полноценность питания:

- разнообразие 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>
Очень большое (более 500)	Морская капуста, урюк, фасоль, чернослив, изюм
Большое (251–400)	Говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, овсянка, горошек, томаты, свёкла, редис, лук, смородина, виноград, абрикосы, персики
Умеренное (150–250)	Куры, судак, пшено, гречка, хлеб из муки 2-го сорта, морковь, капуста, кабачки, тыква, клубника, груша, сливы, апельсин
Малое (менее 150)	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 омега₃-жирных кислот из рыб.
6. Больше витаминов РР, С, Р, В₆, 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?

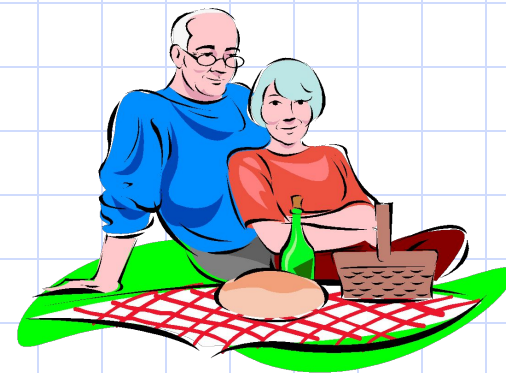
- Исключить острые блюда и приправы, соления, маринады.
- Изменить кулинарную обработку.
- Ограничить поваренную соль.
- Ограничить общее количество свободной жидкости.
- Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния.

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