



г. Днепр,
ул.Шолом-Алейхема,4/26
(050)900-76-61
(096)551-75-65
www.jmc.org.ua

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Основное требование к питанию при гипертонии – контроль минерального состава пищи.

Небольшое количество соли необходимо каждому, но сегодня городской житель потребляет поваренной соли в 4-6 раз больше физиологической потребности. При большем потреблении соли нарушается жидкостный баланс и повышается кровяное давление. Некоторые люди страдают повышенной чувствительностью к натрию – основному компоненту соли. У них даже однократный прием соли повышает АД на 10 мм рт.ст. и более.

Остро нуждаются в строгом ограничении потребления соли лица среднего и старшего возрастов, с высоким АД, страдающие сахарным диабетом и болезнями почек.

Избыточное количество соли в пище нарушает нормальное соотношение калия/натрия. Калий нужен организму, он предотвращает неблагоприятное воздействие хлористого натрия (соли) на сосудистую стенку, «гасит» сосудистую возбудимость (гиперреактивность).

Для снижения давления, следует соблюдать три правила:

- меньше употреблять поваренной соли - не более 3,8 г/день (1/2 –1 чайная ложка без верха, количество натрия до 1,5 г. или 65 ммоль/день), что включает соль и при приготовлении пищи, и на столе;
- больше употреблять продукты, богатые калием (5-6 г/день калия);
- больше употреблять продукты, содержащие магний (400 мг/день магния).

Как сократить потребление соли?

- не употреблять пересоленные продукты - чипсы, консервированные продукты, сухари, соленые орешки, соевой соус, гастрономические продукты (копчености, колбасы и т.д.);
- подсаливать блюда в процессе его потребления (но лучше этого не делать);
- при приготовлении пищи использовать соль экономно или готовить пищу без соли и добавляется ее в тарелку уже за столом;
- для улучшения вкусовых качеств пищи широко использовать бессолевые приправы – травы и специи (сок лимона, овощные и фруктовые соки, зелень, чеснок, лук, хрен, перец, базилик, карри и т.д.);

- не ставить солонку на стол и прежде чем добавить соль попробовать блюдо;
- читать этикетки на продуктах и отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием хлористого натрия (до 300 мг на 1 условную единицу продуктов);
- если хочется пить, то пить воду или чай, а не содовые прохладительные напитки.

Свежие необработанные продукты содержат намного меньше соли, чем продукты обработанные, расфасованные и замороженные. Большинство продуктов растительного происхождения содержит меньше соли, чем продукты животного происхождения. Более легкий путь к снижению потребления соли - меньше употреблять обработанной пищи и больше растительных продуктов.

После нормализации давления и его стойкой стабилизации можно расширить солевой режим, допуская подсаливание готовой пищи, приготовленной без соли. Можно использовать соль с пониженным содержанием натрия и обогащенную калием.

Как увеличить потребление калия?

Больше калия содержится в растительных продуктах (урюк, чернослив, изюм, фасоль, горох, морская капуста, нежирная говядина, треска, скумбрия, овсяная крупа, свекла, морковь, редис, томаты, зеленый лук, красный перец, черная смородина, виноград, абрикосы, персики, бананы, апельсины, киви). Очень много калия в картофеле, особенно печеном в «мундире» (568 мг на 100 г).

Как увеличить потребление магния?

Потребление продуктов, обогащенным магнием благоприятно сказывается и на тонусе сосудов, и на состоянии нервной системы. Надо больше есть - зерновых, овсянки, пшени, бобовых, орехов, овощей (особенно зеленого цвета), миндаля, арбуза, моркови, свеклы, красного перца, морской капусты, черной смородины.

Планируя питание при гипертонии, следует обязательно предусмотреть его направленность против атеросклероза.

При гипертонии часто повышен уровень холестерина в крови. Это ускоряет поражение кровеносных артерий – теряется их эластичность и в стенке активно откладывается холестерин. Отсюда цифры кровяного давления становятся выше, развивается атеросклероз и его осложнения (стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, нарушения ритма сердца, расстройство памяти, инсульт).

Как снизить риск атеросклероза при артериальной гипертонии?

- Меньше потреблять продукты животного происхождения, богатых холестерином и насыщенными жирами – жирное мясо, субпродукты, жирные молочные продукты и сорта сыра, сливочное масло, «твердый» маргарин (продается в пачках);
- Больше потреблять продуктов, содержащие пищевые волокна, которые выводят холестерин из организма – фрукты (груша, яблоко, апельсин, персик), ягоды (малина, клубника, черника), овощи (цветная капуста, брокколи, зеленая фасоль) и бобовые (горох, чечевица, фасоль); потреблять не менее 300 г овощей в день;

- Больше потреблять продукты, богатых ненасыщенными жирами - нерафинированное подсолнечное и кукурузное масла, оливковое масло, рыба.

Особенно рекомендуется потреблять больше омега 3-полиненасыщенные жиры (до 3 г/день), содержащиеся в большом количестве в морской рыбе (лосось, сельдь, скумбрия, сардины, тунец, палтус и т.д.). Эти жиры улучшают эластичность артерий, уменьшают возможность образования тромбов, что поддерживает сердце и сосуды в здоровом состоянии.

Для успешного лечения АГ важны и другие условия:

- Алкогольные напитки. Алкоголь вызывает повышение АД и может снижать эффективность принимаемого лекарства. Лучше отказаться от приема алкоголя;
- Кофеин. Его употребление повышает АД, особенно при стрессе. Кофеин содержится во многих напитках – в чае, натуральном кофе, шоколаде и некоторых безалкогольных напитках;
- Калорийность пищи должна соответствовать энергетическим тратам организма, так как увеличение веса тела влечет рост АД.

Правила питания следует придерживаться всем: лицам с АГ, чтобы снизить АД и поддерживать ее в нормальных пределах, а лицам с «предгипертонией», чтобы не допустить развитие АГ в будущем.