

ПИТАНИЕ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ



Подготовлено Центром медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области с использованием материалов ФГБУ «НИИ питания» РАМН Консультативно-диагностический центр «Здоровое питание»



Артериальная гипертензия относится к числу наиболее распространённых патологий, основным признаком которой является повышение кровяного давления.

Под влиянием различных неблагоприятных факторов (острый и хронический стресс, последствия черепно-мозговой травмы и др.) первичные нарушения возникают в высшем отделе центральной нервной системы — коре головного мозга и могут привести к повышению артериального давления. Дальнейшему развитию артериальной гипертонии могут также способствовать обильное питание, чрезмерное употребление поваренной соли, злоупотребление алкоголем, курение, недостаточная физическая нагрузка и т.д.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ:



- ✓ **В рационе значительно ограничиваются:** поваренная соль, азотистые экстрактивные вещества (содержатся в мясных бульонах), животные жиры и легкоусваиваемые углеводы
- ✓ **Продукты, входящие в рацион, должны содержать** соли калия и магния, витамины С, Р и группы В, растительные масла, липотропные вещества (содержатся в говядине, яйцах, нежирной рыбе, морепродуктах, нежирном твороге), пищевые волокна (в отрубях, хлебе грубого помола, фруктах, овощах), и минеральные вещества, в том числе органический йод (в морепродуктах)
- ✓ **Вся пища готовится без соли**, но по согласованию с врачом допускается ежедневное употребление не более 3–5 г поваренной соли (рекомендуется соль с пониженным содержанием натрия)
- ✓ **Для улучшения вкусовых качеств несолёной пищи** необходимо использовать бессолевые приправы (травы, специи)
- ✓ **При составлении рациона следует учитывать соль в готовых продуктах питания** (больше всего соли содержат: колбасы, сыры, копчености, мясные полуфабрикаты, консервы, соусы, снеки - сухарики, чипсы, орешки)
- ✓ **Лицам с артериальной гипертензией и избыточной массой тела необходимо уменьшить калорийность дневного рациона** за счёт хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля
- ✓ **По согласованию с врачом применяются различные разгрузочные дни** (творожный, кефирный, арбузный, яблочный, кураговый, рисово-компотный, молочный, салатный и др.)
- ✓ **Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) — до 1,5 литров**
- ✓ **Вторые блюда готовятся преимущественно на пару, в отварном или запечённом виде**

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ПОДГОТОВКА:

1. Артериальное давление (АД) следует измерять через 1-2 часа после приёма пищи;
2. В течение 1 часа до измерения АД не следует курить и употреблять кофе.

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- 1 Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре после 5-минутного отдыха
- 2 При измерении артериального давления в положении сидя – спина должна иметь опору, ноги не должны быть скрещены, т.к. любое напряжение вызывает немедленное повышение АД
- 3 Рука для измерения АД должна быть обнажена и неподвижна, не допускается положение руки «на весу»
- 4 Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба
- 5 Головка фонендоскопа должна находиться на уровне локтевого сгиба и плотно прилегать к его поверхности
- 6 Накачайте воздух в манжету с помощью груши до уровня на 20-40 мм превышающего предполагаемое систолическое давление. Медленно выпускайте воздух из манжеты. Первый услышанный удар (тон) соответствует значению систолического (верхнего) давления. Уровень прекращения тонов соответствует диастолическому (нижнему) давлению
- 7 Повторные измерения артериального давления производятся через 1-2 минуты
- 8 Среднее значение двух-трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень артериального давления, чем однократное измерение

Разница в давлении на руках может быть весьма существенной, поэтому рекомендуется проводить измерение на руке с более высокими значениями артериального давления.

ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ:

- **овощи, фрукты и ягоды в сыром виде; продукты, богатые солями калия** (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны)
- **продукты, богатые солями магния** (соя, овсяная, гречневая, пшённая крупы; грецкие орехи, миндаль; отруби)
- **продукты моря, содержащие, органический йод** (морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.)
- **продукты, содержащие небольшое количество минеральных солей** (рис, овсяная и манная крупы, цветная и белокочанная капуста, морковь, свекла, картофель, судак, карп, щука, окунь, говядина, кролик)
- **продукты, содержащие большое количество витамина С** (шиповник, чёрная смородина, клубника, крыжовник, апельсины, яблоки, капуста, сладкий красный перец, петрушка, укроп, зелёный лук и др.)
- **продукты, содержащие большое количество витаминов группы В** (отруби, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, пивные и пекарские дрожжи, продукты моря, соевая мука)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ:

ЗАВТРАК

- Мясо отварное – 50 г
- Винегрет (с растительным маслом) – 200 г
- Чай с молоком – 200 г



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- Салат из свежей капусты и яблок (с растительным маслом) – 150 г



ОБЕД

- Щи вегетарианские со сметаной – 250 г
- Бефстроганов из отварного мяса (50 г) с картофелем отварным (100 г)
- Сок апельсиновый - 200 мл



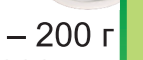
ПОЛДНИК

- Отвар шиповника – 200 г
- Свежие фрукты или ягоды – 150 г



УЖИН

- Рыба запечённая – 85 г
- Плов с фруктами – 200 г
- Чай с молоком – 200 г



НА НОЧЬ

- Кефир – 200 мл



НА ВЕСЬ ДЕНЬ

- Хлеб белый и ржаной – по 100 г
- Сахар – 30 г
- Масло сливочное – 10 г
- Масло растительное – 20 г