ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»

 **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ**

(типовая радиобеседа) 

 Нерациональное питание предрасполагает и способствует прогрессированию атеросклероза - хронического заболевания, связанного с нарушением обмена жиров, белков и холестерина.

Снизить уровень холестерина в крови помогут меры не медикаментозного воздействия. К ним относятся: использование диеты, снижение массы тела, увеличение физической активности, отказ от курения.

 Очевидна необходимость организации правильного лечебного питания при атеросклерозе с поражением сосудов головного мозга или других органов, коронарных артерий сердца, периферических сосудов, ишемической болезни сердца, обусловленной атеросклерозом.

Лечебное питание направлено на замедление развития болезни, уменьшение нарушения обмена веществ, улучшение кровообращения, снижение веса тела (при необходимости), обеспечение питания без перегрузки сердечно - сосудистой и центральной нервной систем, печени, почек.

Многочисленные исследования отечественных ученых свидетельствуют о целесообразности использования рекомендаций по диете с учетом индивидуальных особенностей организма, привычек в питании; наличия сопутствующих заболеваний сердца, почек, органов пищеварения, пищевой аллергии.

***Помните об основных принципах питания при атеросклерозе:***

1. Включение в рацион разнообразный состав продуктов, не менее 20 наименований;

2. Содержание в дневном рационе не менее 30-40 гр. полноценных белков (рыба, мясо, молочные продукты);

3. Ограничение на 10-15% общей калорийности пищи (калорийность дневного рациона не должна превышать 2700 ккал); при отсутствии физических нагрузок суточная калорийность не должна превышать 2500 ккал.

4. Ограничение продуктов и пищевых веществ, возбуждающих нервную систему (крепкий чай и кофе);

 5. Исключение из рациона крепких бульонов;

6. Значительное уменьшение в рационе животных жиров и продуктов, богатых холестерином (употреблять не более 2-3-х яичных желтков в неделю); увеличение до 400 гр. овощей и фруктов;

7. Уменьшение в рационе сахара и соли.

***Соблюдайте правила пищевого поведения:***

* не переедайте;
* не допускайте нарушения режима питания – редкие и обильные приемы пищи; частота приема пищи – 4–5 раз в день;
* организуйте 1–2 раза в неделю разгрузочные дни: творожные, молочные (кефирные), овощные, яблочные;
* следите за тем, чтобы не прибавлялся вес.

***Используйте рекомендации диеты Европейского общества по изучению атеросклероза:***

**Жиры** – ограничить прием всех жиров; используйте оливковое, подсолнечное, соевое, кукурузное масла;

 ***не рекомендуется:*** свиное сало, маргарин жирные соусы, например майонез;

**Мясо** - курица, индейка, телятина, кролик, дичь (дикие утки, куропатки, зайчатина);

 ***не рекомендуется:*** свинина, утка, гусь, кожа домашней

птицы, паштет, сосиски, колбасы, копчености

**Молочные продукты** - снятое молоко, низко жировые сыры (прессованный

творог), кефир, простокваша, йогурт, сыр с низким содержанием жира;

 ***не рекомендуется:*** сгущенное молоко, сливки, жирные

сыры, сливочное мороженое, пломбир

**Рыба -** вся белая рыба: треска, камбала; жирная рыба: сельдь, сардины, тунец, лососевые (кета, горбуша, семга);

 ***не рекомендуется:*** икра рыб

**Фрукты/Овощи -** свежие фрукты, несладкие консервированные фрукты, грецкие орехи, каштан; все свежие и замороженные овощи, горох, фасоль, оливки; чеснок. Сушеные бобовые: горох, фасоль, чечевица. Картофель вареный (очищенный или в мундире), морская капуста;

 ***не рекомендуется:*** жареный картофель, чипсы

**Злаки** - мука грубого помола (непросеянная), хлеб из нее, немолотые (цельные) злаки, овсяная, пшеничная мука. Рекомендуются все изделия из круп. Овсяная каша. Неполированный рис. Бездрожжевой хлеб. Овсяное печенье. Сухари, приготовленные в духовом шкафу, отруби - добавки к пище;

 ***не рекомендуется:*** кондитерские изделия – печенье, пирожные,

 клецки; исключают изделия из сдобного и слоеного теста

**Выпечка -** низкожировые пудинги, желе, щербет;

 ***не рекомендуется:*** бисквиты, изделия, приготовленные

во фритюре (жареном масле)

**Напитки:** чай (лучше зеленый), кофе, минеральная вода, несладкие напитки, фруктовые соки без сахара, низкоалкогольноепиво;

 ***не рекомендуется:*** кофе со сливками и алкоголем, шоколад

**Другие продукты:** травы, специи, горчица, перец, уксус, лимон.

***Пользуйтесь современными способами технологии* *приготовления блюд:***

* используйте варку, тушение, запекание, приготовление пищи на пару;
* соблюдайте санитарные требования с сокращением ручных операций;
* тщательно проводите механическую обработку, затем тепловую обработку;
* заправку (маслом, сметаной) производите непосредственно перед приемом пищи.

***Примите во внимание особенности приготовления отдельных блюд:***

* ***Салаты***

- овощи для салатов надо тщательно размельчать, лучше натереть на терке;

- вареные овощи подают с небольшим количеством сливочного масла, а к салату из сырых овощей можно добавить немного масла растительного.

- исключаются салаты из белокочанной капусты;

- салаты из зеленых овощей готовят из листьев салата с зеленым луком и вареным рубленым яйцом (без желтка);

- в морковные салаты добавляют яблоки, лимон или апельсин, мелко нарезанные вареные сухофрукты (курагу, чернослив);

- в свекольные салаты добавляют свежие яблоки, грецкие орехи, чеснок (свеклу варят в кожице 1 час, затем погружают в холодную воду на 1 час);

- в картофельные салаты добавляют зеленый горошек, зеленый лук, яблоки, свежие огурцы и помидоры.

* ***Первые блюда***

- готовят без соли на воде, отварах из овощей, круп, макаронных изделий, на молоке, разбавленном водой, а не на бульонах; томаты предварительно пассеруют; рекомендуются:

- с***упы -*** вегетарианские и молочные (с добавлением воды); холодные (свекольник, окрошка), из свежих и сушеных фруктов;

- **щи -** из свежей капусты;

 **- борщи -** на овощном отваре или на воде, при этом в кипящий отвар кладут сначала капусту, затем тушеную свеклу с пассерованными кореньями и луком, если с картофелем, то закладка картофеля производится после капусты.