**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

****

Памятка для населения

**ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

В ежедневный рацион питания человек стремится включить всё «вкусненькое»: наваристые бульоны, копчёные и жирные мясные деликатесы, маринады, солёную рыбу, сладкие молочные продукты, торты и т.д. Наш организм готов переработать всё, чтобы получить жизненную энергию. Но какой ценой?

Научно доказана прямая связь между питанием человека и заболеваниями. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности в большинстве стран мира, в т.ч. и в России. Сердце – единственная мыщца в организме, которая работает непрерывно и перекачивает кровь, снабжающую питательными веществами и кислородом весь организм. Различные заболевания сердечно-сосудистой системы требуют ранненй диагностики, чтобы человек мог как можно дольше сохранять жизнеспособность и работоспособность. Ещё важнее профилактика болезней с помощью здорового образа жизни и здоровых пищевых привычек.

Здоровое питание – неотъемлемая часть снижения общего риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Обильная пища переполняет желудок, который может смещать диафрагму и затруднять работу сердца. Перегрузку создаёт и избыток выпитой жидкости.

Факторами риска в питании при сердечно-сосудистых заболеваниях являются малое потребление фруктов, овощей и ягод, чрезмерное потребление соли и насыщенных жирных кислот, недостаток в пище волокнистых веществ и, как следствие обусловленный несбалансированным питанием лишний вес. Важно соблюдать правильное соотношение питательных веществ в пище и заботиться о её разнообразии. Правильное питание не только снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, но и оказывает значительный поддерживающий эффект при лечении данных заболеваний.

**Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:**

* *возраст (заболевают чаще люди старше 40 лет);*
* *пол (заболевают чаще мужчины, чем женщины);*
* *наследственность;*
* *высокое артериальное давление;*
* *высокий уровень холестерина и др. показателей жирового обмена;*
* *частые эмоциональные стрессы, экстремальные условия жизнедеятельности;*
* *малоподвижный образ жизни;*
* *вредные привычки (курение и чрезмерное употребление алкоголя);*
* *ожирение;*
* *особенности характера человека (агрессивные, нетерпимые люди, а также принимающие всё «близко к сердцу», страдают этими заболеваниями чаще).*

Пища – это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека. Рацион питания при сердечно-сосудистых заболеваниях должен отличаться от рациона здоровых людей. Правильное питание при болезнях сердца и сосудов призвано усилить действие медикаментозных препаратов, прописанных кардиологом, и повысить их эффективность. Питание при болезнях сердечно-сосудистой системы строится на формировании рациона из натуральных и полезных компонентов.

 **Основные принципы питания при сердечно-сосудистых заболеваниях:**

* ***Рациональный и дробный приём пищи,*** т.е. питание 5-6 раз в день с равномерным распределением суточного меню на несколько маленьких порций.
* ***Сократите количество поваренной соли в организме*** (готовить пищу лучше без соли, соль добавлять в готовые блюда). Этот продукт способствует задержке жидкости в организме – и, соответственно, возникновению отёков и повышению артериального давления.
* ***Сократите потребление животного жира.*** Жирная еда животного происхождения (мясные консервы, свинина, жирная птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчёности и сало) – богата вредным холестерином, который откладывается в сосудах в виде бляшек. Они могут нарушать кровоток, в том числе и в сосудах, питающих само сердце.
* ***Уменьшите общее количество жидкости в рационе до 1,5-2,0 л*** (включая молоко, напитки, первые блюда).
* ***Максимальное использование богатых калием продуктов:*** бананов, винограда, киви,чернослива, кураги, изюма, шиповника, а также картофеля, капусты, тыквы и абрикосов и соков из них.
* ***Обеспечение в рационе высокого уровня солей магния*** за счёт ржаного и пшеничного хлеба с отрубями, овсяной, пшённой, ячневой и гречневой круп, свеклы, моркови, салата, зелени петрушки, грецких орехов, миндаля, чёрной смородины.
* ***Ограничение (лучше – исключение) напитков, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы; отказ от крепких алкогольных напитков.***
* ***Добавьте в рацион жирные кислоты Омега-3.*** Эти полезные вещества помогают снижать уровень холестерина в организме, препятствуют процессу тромбообразования и снижают артериальное давление. Выбирайте не слишком жирные сорта рыбы и морепродуктов. Лучше всего их отваривать, но можно и обжаривать без жира.
* ***Не переедайте.*** Если перед сном хочется есть – выпейте 1 стакан кефира или съешьте яблоко.

|  |  |
| --- | --- |
| **МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ** | **НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ** |
| *Диетический бессолевой хлеб, тосты, сухарики, ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола* | *Свежий хлеб, блины, оладьи, сдоба* |
| *Овощные супы с крупами, молочные супы* | *Бульоны из мяса, птицы, рыбы, грибов, супы с бобовыми* |
| *Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка без кожи (отварное или запечённое без жира)* | *Жирное мясо, гуси, утки, субпродукты, колбасные изделия, копчёности, сало и солонина, консервы из мяса* |
| *Нежирная рыба и морепродукты (морская капуста, креветки, кальмары, гребешок) – отварные или приготовленные на пару* | *Жирная рыба, солёная, копчёная рыба, икра, рыбные консервы* |
| *Молоко, нежирный творог, йогурт, кефир* | *Солёный и жирный сыр, сметана, сливки* |
| *Яйца всмятку , омлеты (2-3 раза в неделю)* | *Жареная яичница, яйца вкрутую* |
| *Крупы, макаронные изделия; каши, запеканки, гарниры из гречневой, овсяной, пшённой крупы и риса* | *Бобовые (горох, фасоль, бобы)* |
| *Овощи в отварном и запечённом виде (сырые овощи редко и осторожно)* | *Маринованные, солёные овощи. Редис, лук, чеснок, грибы, редька, зелёный горошек, капуста* |
| *Спелые фрукты и ягоды (свежие и сушёные), компоты, кисели, желе, муссы, мёд, варенье, сухофрукты, орехи* | *Фрукты с грубой клетчаткой (инжир, виноград), шоколад, пирожные* |
| *Некрепкий чай, фруктовые, ягодные и овощные соки, морсы, квас* | *Натуральный кофе, какао, крепкий чай, алкоголь* |
| *Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое-30г), изредка несолёное сливочное масло – 20г* | *Кулинарные жиры и маргарины* |

Питание является очень важной частью нашей жизни и желание хорошо покушать не является человеческой слабостью. Наоборот, еда должна быть вкусной, разнообразной, вызывать аппетит, приносить удовлетворение. Кроме того, она должна быть обязательно здоровой! Многие вкусные и питательные блюда можно приготовить в соответствии с правилами здорового питания. И тогда вы получите не только удовольствие, но и сохраните здоровье.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **ДЕНЬ**  **НЕДЕЛИ** | **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ** |
| **ЗАВТРАК** | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **ОБЕД** | **ПОЛДНИК** | **УЖИН** | **ПЕРЕД СНОМ** |
| **Понедельник** | Омлет из 1 яйца на пару, молочная овсяная каша, слабый чай | Запечённые яблоки с сахаром | Отварное мясо (нежирное), морковное пюре, овощной суп с перловкой, компот | Отвар шиповника | Пюре из картофеля, отварная рыба, творожная запеканка, сок | Стакан кефира |
| **Вторник** | Гречневая каша с молоком, зелёный чай (слабый) | 1 яйцо, сваренное вкрутую | Суп из овощей, запеканка (овощная с мясом), ягодный кисель | Банан или киви | Картофельное пюре, овощной салат с добавлением растительного масла | Стакан йогурта (без добавок) |
| **Среда** | Овсяная молочная каша, травяной отвар | Нежирный творог | Куриный суп, картофельное пюре, ягодный морс | Молочный коктейль, банан (можно добавить в коктейль) | Вермишелевая запеканка, салат из варёной свеклы | Стакан киселя |
| **Четверг** | Рисовая молочная каша, слабый раствор чая | Винегрет | Перловый суп, тушёный картофель, кисель | Йогурт | Овощная запеканка с курицей, винегрет | Стакан кефира |
| **Пятница** | Молочная манная каша, кофе с молоком | Морковь, тёртая на мелкой тёрке с сахаром | Овощной суп, картофель отварной с кусочком индейки, сок | Любой фруктовый салат | Паровые гречневые котлеты, салат из капусты с добавлением зелени | Немного нежирного творога |
| **Суббота** | Отварное яйцо, печёная тыква | Фруктовый кисель | Вермишелевый суп, тушёная капуста, отварное мясо, компот | Печёное яблоко с сахаром | Рыбная котлетка, кукурузная каша, овощной салат | Стакан йогурта (без добавок) |
| **Воскресенье** | Овсяная каша на воде (можно добавить сухофрукты), травяной отвар | Творог | Картофельный суп, плов с овощами, морс | Фрукты | Отварные макароны, тефтели, овощной салат с оливковым маслом | Стакан киселя |

***Правильное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях – это важнейшее условие укрепления здоровья и существенный фактор профилактики осложнений недуга. Поэтому правильное питание человека с сердечно-сосудистой патологией должно являться не вынужденной и временной мерой, а обязательной и неотъемлемой частью повседневного образа жизни.***

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2017г.