



Питание при артериальной гипертензии

Комплексное руководство по правильному питанию для контроля артериального давления





Цели занятия



Принципы здорового питания

Познакомиться с основными принципами сбалансированного питания и их применением при гипертонии



Особенности диеты

Разобраться в необходимых изменениях рациона при артериальной гипертензии



Практические навыки

Научиться выбирать полезные продукты и составлять дневное меню

После этого занятия вы будете знать основные принципы здорового питания, особенности диеты при артериальной гипертензии, а также сможете выбирать полезные продукты и составлять дневное меню с учетом проявлений гипертонии.

Принципы здорового питания

01

Энергетическая сбалансированность

Соотношение энергозатрат и энергопоступления. Для мужчин 40 - 60 лет: 2000-2400 ккал, для женщин: 1600-2000 ккал

02

Полноценность по компонентам

Соотношение белков, жиров и углеводов по массе: 1:1:4. Качественный состав: 55% животного белка, 45% растительного

03

Дробное питание

4-5 раз в сутки, в одно и то же время, последний прием не позже чем за 2-3 часа до сна

04

Оптимальная кулинарная обработка

Разнообразные продукты, приготовление на пару, в микроволновой печи, отваривание, запекание



Соотношение белков, жиров и углеводов

Белки

Источники: мясо, рыба, яйца, творог, бобовые, орехи, грибы

Содержание в продуктах:

- Сыр - до 25%
- Говядина - 16-20%
- Рыба - 13-21%
- Творог - 14%
- Гречка - 13%

Норма: 1,3-1,5 г на 1 кг веса

Жиры

Функции: энергия, защита от холода, витамины

Норма: 1,3-1,5 г на 1 кг веса

Углеводы

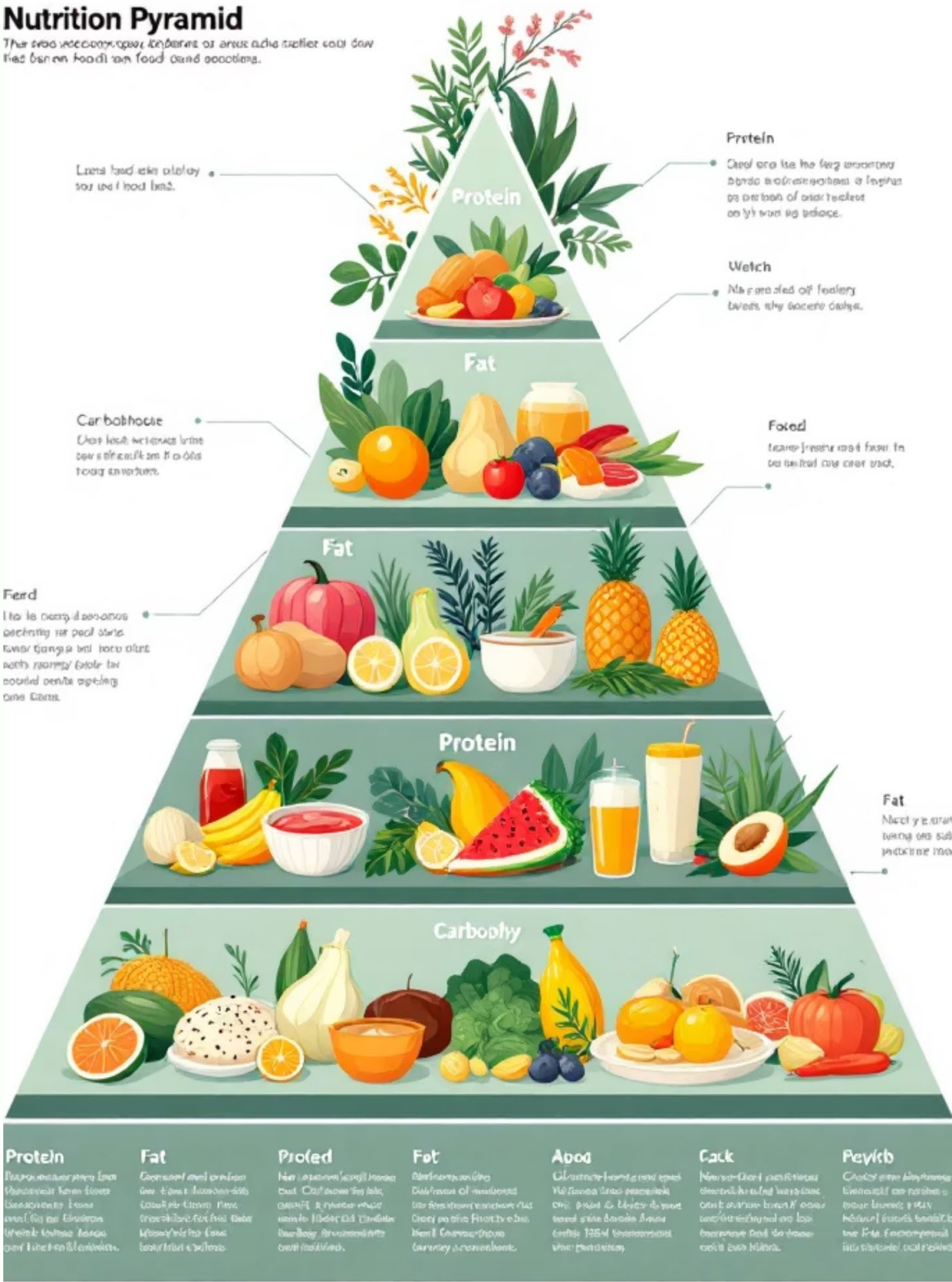
Энергетические вещества: сахара, глюкоза, фруктоза, крахмал

Норма: 5,2-6 г на 1 кг веса

Соотношение: простые 20-25%, сложные 70-75%

Nutrition Pyramid

This food pyramid shows the relative amounts of food you need to eat every day to stay healthy.





Взаимосвязь массы тела и артериального давления

Существует тесная взаимосвязь между избыточной массой тела и повышенным артериальным давлением. Каждый лишний килограмм повышает АД в среднем на 1-3 мм рт. ст.

4.5x

Риск гипертонии

Гипертоническая болезнь встречается в 4,5 раз чаще у больных ожирением

2-3x

ИБС

Избыточная масса тела повышает риск ишемической болезни сердца в 2-3 раза

10%

Коронарные осложнения

Частота возрастает на 10 % при увеличении ИМТ на единицу



Индекс массы тела (ИМТ)

Для расчета индекса массы тела используется формула Кетле:

$$(\text{ИМТ}) = \text{ВЕС}(\text{кг}) / \text{РОСТ}^2(\text{м}^2)$$

Единица измерения: кг/м²



Дефицит массы тела

<18,5 кг/м²



Нормальная масса

18,5-24,9 кг/м²



Избыточная масса

25,0-29,9 кг/м²



Ожирение I степени

30,0-34,9 кг/м²



Ожирение II степени

35,0-39,9 кг/м²



Ожирение III степени

>40,0 кг/м²



Важно: При ИМТ более 30 кг/м² достоверно увеличиваются общая смертность и смертность от сердечно

-сосудистых заболеваний в 1,5 - 2 раза



Ограничения при гипертонии



Ограничение соли

До 5 г в день (чайная ложка без верха). Отказаться от досаливания за столом, солений, маринадов, консервации



Ограничение жидкости

До 1,5 литров в день



Отказ от алкоголя

Алкоголь повышает АД и ослабляет действие медикаментов

Увеличение потребления:

Калий

Печеный картофель, урюк, чернослив, фасоль, изюм, морская капуста

Магний

Отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено

Овощи и фрукты

Не менее 400 г в день дополнительно к картофелю





Питание при повышенном холестерине

Ограничение яиц и субпродуктов

Не более 2-3 желтков в неделю. Ограничить печень, почки, мозги, икру, креветки, крабы (не более 1 раза в месяц)

Правильная кулинарная обработка

Заменить глубокое прожаривание тушением, отвариванием, запеканием. Исключить копчености, жирные колбасы, сало, грудинку

Низкожирные молочные продукты

Кефир 1%, снятое молоко, нежирный творог (4%, 9%, 11%), сыры (сулугуни, брынза, осетинский)

Выбор нежирных сортов

Употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, птицы. Срезать видимый жир, удалять жир при приготовлении, снимать кожу с дичи

Правильные заправки

Салаты заправлять растительными маслами вместо сметаны и майонеза. Избегать сливочного масла

Предпочтение белому мясу

Отдавать предпочтение птице и рыбе, ограничить красное мясо (говядину, баранину, свинину) до 2 раз в неделю



Пример суточного меню

Калорийность: 1800 ккал





Ключевые выводы



Сбалансированность

Соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4 с правильным качественным составом



Контроль массы тела

Каждый лишний килограмм повышает АД на 1-3 мм рт. ст. ИМТ должен быть 18,5-24,9 кг/м²



Ограничение соли

До 5 г в день, отказ от досаливания, солений и консервации



Больше овощей

Не менее 400 г в день, богатые калием и магнием



Отказ от алкоголя

Алкоголь повышает АД и ослабляет действие лекарств



Контроль жидкости

Ограничение до 1,5 литров в день

Помните: Правильное питание - это основа контроля артериального давления и профилактики осложнений. Соблюдение этих принципов поможет улучшить ваше самочувствие и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Спасибо за внимание!

