

## Питание больного с сердечной недостаточностью

памятка для населения



От сердечно-сосудистых заболеваний страдает огромное количество людей. В последнее время проблемы сердца и сосудов стали беспокоить людей уже в возрасте 30-40 лет. Тяжелым исходом таких заболеваний является сердечная недостаточность — состояние, когда сердце не справляется со своей работой. При хронической сердечной недостаточности нарушается обмен веществ с накоплением в организме недоокисленных продуктов обмена: белков, жиров, углеводов, развивается метаболический ацидоз.

Расстройства водно-солевого обмена ведут к задержке в организме воды и натрия, к появлению отеков.

В лечении сердечной недостаточности очень важна роль диеты. Правильно организованный режим питания помогает не хуже, чем регулярный прием лекарственных препаратов. Значение имеет не только состав рациона, но и форма пищевых продуктов. При тяжелом течении сердечной недостаточности и ухудшении состояния обязательно согласуйте диету со своим лечащим врачом.

### Основные принципы диеты

- 1. Ограничьте потребление соли.** При сердечной недостаточности нарушен водно-солевой обмен. В организме задерживаются ионы натрия, это ведет к большому накоплению жидкости и отекам, что заметно осложняет работу сердца. По этой причине норма потребления соли не должна превышать 5-6г в день, включая соль, уже содержащуюся в готовых блюдах и продуктах. Для приготовления пищи рекомендуется соль с пониженным содержанием натрия — по вкусу она практически не отличается от обычной. При обострении сердечной недостаточности и при наличии существенных отеков готовить пищу следует вообще без использования соли. Чтобы пища не казалась пресной, используйте пряные травы. В зависимости от стадии заболевания лечащий врач может посоветовать вовсе отказаться от соли.
- 2. Старайтесь пить не больше 1-1,2л жидкости в день** (включая супы, кисели и т.д.). Меньше пить тоже нельзя, иначе будет затруднено выведение азотистых продуктов обмена веществ, могут появиться слабость и запоры. Лучше утолять жажду некрепким чаем, можно фруктовым. Кофе пейте некрепкий либо с

молоком, фруктовые или овощные соки разводите только пополам с водой, минеральную воду употребляйте не более чем 1-2 стакана в день.

### 3. **Обогатите рацион калием и солями магния.**

Калий обладает мочегонным эффектом, то есть ускоряет выделение из организма излишней жидкости. Его дефицит может привести к угрожающим жизни аритмиям сердца. Калий необходим для нормальной работы сердечной мышцы, а магний – сосудов.



Много калия содержится в кураге, черносливе, бананах, персиках, абрикосах, орехах, свекле, картофеле и капусте (краснокочанной, цветной, белокочанной – отварной или тушеной), шиповнике, цитрусовых (особенно в апельсинах и грейпфрутах), крупах (гречневой, овсяной, рисе), ягодах (черной и красной смородине, малине, вишне, крыжовнике, клюкве). Магнием богаты крупы, хлеб и орехи (особенно грецкие, миндаль и фундук), семена подсолнечника, морская капуста, арбуз.

### 4. **Ешьте 5-6 раз в день небольшими порциями.**

Существенное значение имеет объем пищи, съедаемой за один прием. Большое количество пищи, поступающее в желудок, ведет к его переполнению и подъему диафрагмы, что отрицательно сказывается на работе сердца. Есть нужно не менее 5 раз в день. Последний раз принимать пищу следует не позже, чем за 4—5 часов до сна. В день можно съесть не более 2-3 кусочков белого или черного хлеба.

### 5. **Включайте в меню больше «ощелачивающих» продуктов.**

При сердечной недостаточности кислотно-щелочной баланс смещается в кислую сторону. Восстановить его помогут молоко и кисломолочные продукты, овощи (лиственный салат, свекла, морковь, огурцы, кабачки, помидоры, тыква, цветная капуста, картофель), зелень, фрукты (груши и яблоки), ягоды.

При склонности к метеоризму большую часть овощей лучше использовать в тушеном или запеченном виде. В сыром виде можно есть спелые помидоры, лиственный салат, огурцы, тертую морковь. В рационе следует ограничить продукты, вызывающие метеоризм (белокочанная капуста, чеснок, лук, редька, бобовые, газированные напитки).



**6. Ограничьте потребление сахара.**

Он также способствует появлению отеков. Учитывайте все: конфеты, торт, печенье, мед, булочки, мороженое. За день разрешается съесть на выбор 4-5 конфет или 6 чайных ложек сахара, меда, джема, варенья. Всех сладостей в пересчете на сахар можно съедать не более 100 г в день.

**7. Откажитесь от жирной пищи.**

Это дополнительная нагрузка на печень и сердце, особенно если вы страдаете избыточным весом. Для приготовления еды используйте растительное масло. Майонез замените нежирной сметаной, но и ею злоупотреблять не следует. Сливочного масла можно съедать не более 1 чайной ложки в день. Включайте в свой рацион относительно нежирные сорта сыра (с 18-20%-ным содержанием жира), но не более одного ломтика в день.

**8. Забудьте про шоколад, крепкие, наваристые бульоны, жареное и копченое мясо, острые блюда и специи.**

Откажитесь от маринадов и консервированных продуктов. Все эти продукты отрицательно влияют на работу сердца.

**9. Отдавайте предпочтение кашам, отварным, тушеным и запеченным блюдам.**



Эти блюда можно готовить из постного мяса (говядины, телятины, курицы и индейки) и нежирной рыбы (судак, треска, щука, навага, хек, ледяная). Курицу и индейку используйте без кожи. Гарниры лучше овощные (из картофеля, капусты, кабачков, моркови). Супы предпочтительно вегетарианские (овощные и фруктовые) и молочные.

**10. Периодически проводите разгрузочные дни.**

Это могут быть, к примеру, творожно-молочный, яблочный или рисово-компотный разгрузочные дни. Вот как выглядит рацион питания в творожно-яблочный разгрузочный день: на весь день потребуется 300г творога, 500г яблок, 400 мл молока или кефира. Если вы не страдаете избыточным весом, можно добавить 200-300г отварного картофеля. Все эти продукты разделите на 5-6 приемов.

## Примерное меню на день

### Завтрак

Каша гречневая (овсяная) – 6-8 ст. ложек (варианты: творог – 150 г; творожная запеканка; сырники) и ½ стакана молока. При желании бутерброд с маслом. Стакан некрепкого чая.

### Второй завтрак



Свежее или запеченное яблоко (варианты: груша; 5-6 штук размоченной кураги; банан).

### Обед

Суп вегетарианский, мясо отварное (варианты: рыба, курица, индейка) с тушеной морковью (варианты: с тушеной свеклой, с тушеной капустой, с салатом из помидора и огурца с подсолнечным маслом), компот из сухофруктов или морс.

### Полдник

Яблоко (варианты: груша; стакан отвара шиповника; 6-8 штук размоченной кураги).

### Ужин (не позднее 19.00)

Отварная рыба с 1-2 вареными картофелинами (варианты: каша с ломтиком сыра, творог, морковно-яблочная запеканка).

**Перед сном** можно выпить стакан кефира или простокваши.