

# • Гипертоническая болезнь: Диета. Профилактика.



# Основные понятия

- **Артериальная гипертензия** – периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД)
- **Гипертоническая болезнь (ГБ)**- хроническое заболевание, опасное для жизни больного осложнениями как вследствие самого повышения артериального давления, так и развития атеросклероза сосудов, снабжающих кровью жизненно важные органы (сердце, мозг, почки и др.). В частности, при поражении коронарных сосудов, снабжающих кровью сердце, развивается **ишемическая (коронарная) болезнь сердца, мозговых сосудов – ЦВБ, инсульт.**
- **Гипертонический криз** – резкий, внезапный подъем артериального давления от нормальных или повышенных значений, сопровождающийся резким ухудшением самочувствия и часто приводящий к осложнениям.

Первые симптомы легко спутать с обычным переутомлением, поэтому гипертонию редко обнаруживают на ранней стадии. Таковыми симптомами могут быть :

головная боль, особенно сопровождающаяся головокружением, тошнотой;

шум в голове;

пошатывания при ходьбе;

быстрая утомляемость;

плохое самочувствие;

мелькание «мушек» перед глазами или туман, пелена;

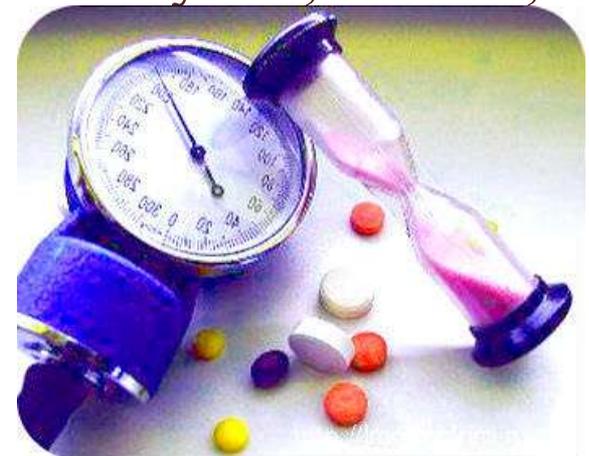
боль в области сердца;

носовое кровотечение;

одышка при физической нагрузке;

отечность стоп и голеней;

бессонница.



<b>Артериальное давление</b>	<b>Систолическое АД (мм рт. ст.)</b>	<b>Диастолическое АД (мм рт.ст.)</b>
<b>Нормальное</b>	<b>&lt; 130</b>	<b>&lt; 85</b>
<b>Высокое нормальное</b>	<b>130-139</b>	<b>85-89</b>
<b>I степень гипертонии (мягкая)</b>	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
<b>II степень гипертонии (умеренная)</b>	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
<b>III степень гипертонии (тяжелая)</b>	<b>≥180</b>	<b>≥110</b>

## НЕЛЬЗЯ

Курить

Есть соленую, острую, жирную пищу

Набирать лишние килограммы

Злоупотреблять спиртным,  
особенно совмещать прием алкоголя  
с приемом лекарств

Работать ночами, спать менее 7 часов

Нервничать по пустякам

Вести малоподвижный образ жизни

Пропускать или прекращать прием  
лекарств, назначенных врачом

## НУЖНО

Бросить курить

Ограничить потребление соли

Постараться сбросить лишние  
килограммы

Есть больше зелени, фруктов, продуктов,  
богатых калием и магнием

Соблюдать режим дня

Уметь переключаться,  
не заикливаться на неприятностях

Больше двигаться

Регулярно измерять артериальное  
давление, выполнять все  
рекомендации врача

В лечении гипертонической болезни важное место принадлежит лечебной диете. При гипертонии назначается диета стол № 10 г. Основные принципы диеты при гипертонической болезни:

- Максимальное ограничение поваренной соли.
- Ограничение в рационе животных жиров и легкоусвояемых углеводов.
- Увеличение в рационе морепродуктов.
- Частое и дробное питание – 4-5 раз в день небольшими порциями.
- Последний прием пищи не позднее чем за 2 часа до сна.



При гипертонии назначается диета **10г (стол 10г)** Вся пища готовится без соли. Если нет особых медицинских рекомендаций, добавлять в пищу соль можно, но не более 3 - 5 г (примерно пол чайной ложки) в день. Общее количество жидкости (включая первые блюда) не должно превышать 1,5 литров. Пищу рекомендуется употреблять в вареном и запеченном виде или слегка обжаренной после отваривания. Важное условие в лечебной диете при гипертонии – умеренность в еде.





При составлении рациона нужно учитывать содержание соли в продуктах. К продуктам, с малым содержанием поваренной соли, относятся **рис, овсяная и манная крупа, белокочанная и цветная капуста, свекла, морковь, картофель, говядина, кролик, карп, судак, окунь, щука.** В диете больных гипертонией с тяжелым течением (II Б и III стадий) более строго ограничивается соль, животные жиры, яйца (2 - 3 шт. в неделю), сливки, сметана, сливочное и топленое масло. Слабые мясные и рыбные бульоны допускается употреблять не более одного раза в неделю. Блюда из нежирного мяса, птицы, рыбы употреблять только в отварном и запеченном виде. Больше использовать в рационе **морепродуктов, сырых фруктов и овощей.**

В диете больных гипертонической болезнью с избыточным весом рекомендуется ограничить употребление хлеба, сахара, макаронных изделий, блюд из круп и картофеля. Рекомендуются различные разгрузочные дни.

**Разрешается:** хлеб и хлебобулочные изделия из ржаной и пшеничной муки грубого помола; несдобное печенье



**Запрещается:** изделия из сдобного теста, мучные изделия с кремом



**Хлеб и хлебобулочные изделия**

## **Разрешается:**

**Супы вегетарианские из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре; супы молочные; свекольники, борщи, щи из свежей капусты.**



## ***Запрещается:***

*Крепкие мясные бульоны*



# Супы

## **Разрешается:**

**Рассыпчатые и полувязкие каши из круп - гречки, овсяной крупы, риса, пшена; плов; отварные вермишель и макароны (при избыточном весе крупы и мучные изделия следует ограничить)**



## ***Ограничивается:***

*фасоль, горох, бобы, репа, редис, щавель, шпинат*



**Блюда и гарниры из крупы, бобовых и макаронных изделий**

## **Разрешается:**

**Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде или слегка обжаренные после отваривания**



## *Запрещается:*

*Жирное мясо;  
внутренние органы  
животных; сало*



# **Мясо и птица**

## **Разрешается:**

**Блюда из нежирной рыбы (судак, навага, карп, треска, окунь, мерлуза и др.). Рыба, запеченная или отварная, с последующим обжариванием**



## *Запрещается:*

*Крепкие рыбные бульоны*



# Рыба

## **Разрешается:**

**Картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки, отварные и запеченные. Разрешаются хрен, лук, чеснок, петрушка, укроп, огурцы свежие, помидоры. Малосольные огурцы следует ограничить**



*Ограничиваются - щавель, шпинат; грибы*



# **Овощи и грибы**

**Разрешается:**

**Сахар (до 40г в день);  
мед; варенье (при  
избыточном весе  
сладости  
ограничиваются)**

*Ограничивается:*

*Виноград, шоколад*



**Фрукты, сладости**

## **Разрешаются:**

**Молоко, творог, кефир,  
простокваша,  
ацидофильное молоко,  
неострые сыры.**



## *Ограничиваются:*

*сметана, сливки,  
мороженое*



# Молочные продукты

## Разрешается:

нежирная ветчина;  
заливная рыба; заливной  
язык; неострый сыр;  
овощные салаты,  
винегреты с добавлением  
морепродуктов (кальмар,  
морской гребешок,  
креветки, мидии, морская  
капуста)



## Запрещается:

*Острые, соленые,  
жирные закуски,  
горчица, перец*



# Закуски, приправы

## **Разрешается:**

**Фруктовые (кроме виноградного), овощные, ягодные соки; некрепкий чай; чай с молоком; отвар шиповника; квас**

## *Запрещается:*

*Крепкий чай и кофе; какао; алкогольные напитки; виноградный сок (ограничивается)*



# Напитки

**Будьте здоровы!**

