

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, citrusовых (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.



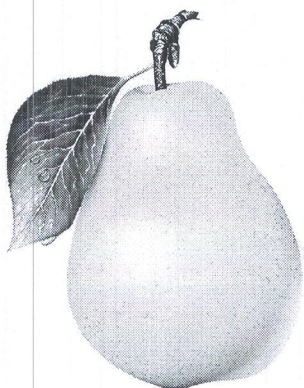
При склонности к метеоризму большую часть овощей лучше использовать в тушеном или запеченном виде. В сыром виде можно есть спелые помидоры, лиственный салат, огурцы, тертую морковь. В рационе следует ограничить продукты, вызывающие метеоризм (белокочанная капуста, чеснок, лук, редька, бобовые, газированные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

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.

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 съесть 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 съесть 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.

Правильное питание поможет снизить уровень холестерина в крови, задержать развитие атеросклероза, значительно уменьшить вероятность инфарктов и инсультов. При этой диете сосуды дольше останутся «чистыми» и здоровыми, что продлит человеку молодость и жизнь.

Лицам с повышенным уровнем холестерина и атеросклерозом важно придерживаться 12 основных правил.

1. Постарайтесь использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов. Вы обеспечите организм всеми необходимыми пищевыми веществами.
2. Замените мясо на рыбу, птицу, бобовые (фасоль, чечевица, горох). Предпочтение отдавайте нежирным сортам мяса, удаляйте с мяса жир, а с курицы – кожу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (90-100г в готовом виде), а красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить менее 2-х раз в неделю. Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги, сало, паштеты, чипсы должны быть исключены.
3. При приготовлении пищи используйте растительные масла: льняное, кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое до 2 столовых ложек в день маргарины «мягких» сортов.
4. Рекомендуются употреблять не более 2-3 яичных желтков в неделю (с учетом яиц, использованных при приготовлении пищи). Ограничьте употребление субпродуктов: печени, почек, мозгов.
5. Ограничьте кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.
6. Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира: йогуртам, кефиру до 1% жирности, творогу 0-4%, белому сыру.
7. Контролируйте свой вес.
8. Ешьте больше фруктов и овощей (не менее 400 г в день), не учитывая картофель. В овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С, минералы: магний, калий, кальций, и клетчатка, которая выводит холестерин. Готовьте овощные салаты с растительными маслами (без майонеза и сметаны).
9. Не забудьте про каши и хлеб грубого помола (но без сливочного масла). Полезны, можно с кашами, грецкий орех, миндаль, каштан, сухофрукты.
10. Включайте в рацион морепродукты: мидии, морские гребешки, моллюски (но не креветки), морскую капусту.
11. Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. Уменьшите добавление масел, соли, сахара.
12. Из напитков, отдайте предпочтение зеленому чаю. Алкоголь: не более 20 мл в сутки в пересчете на «чистый» спирт (40 мл водки или 150 мл вина, или 330 мл пива) для мужчин, для женщин вдвое меньше. Если уже есть какое-то сердечно-сосудистое заболевание (аритмия, высокое давление, стенокардия и др.), потребление алкоголя должно быть ограничено или исключено.

1. Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний. Всемирная организация здравоохранения. Женева 2003.

2. United States Cholesterol Guidelines 2001: expanded scope of intensive low-density lipoproteinlowering therapy. Ed. by S.M. Grundy. Am J Cardiol 2001; 88: 23J-27J.

Внимание! Информация, представленная в статье, носит ознакомительный характер. Замена продуктов, изменение рациона и образа жизни без консультации с врачом может привести к негативным последствиям. Рекомендуем обратиться к врачу за консультацией.

Содержание холестерина в основных продуктах питания²

Молоко 6%, ряженка (1 стакан)	47мг
Кефир 1%, молоко 1% (1 стакан)	6 мг
Молоко сгущенное (1 ч. ложка)	2 мг
Молоко 3%, кефир 3% (1 стакан)	29 мг
Кефир обезжиренный, обезжиренное молоко (1 стакан)	2 мг
Сметана 30% (1 ч. ложка)	5 мг
Сметана 30% (1/2 стакана)	91 мг
Сливки 20% (1/2 стакана)	63 мг
Творог обезжиренный (100 г)	9 мг
Творог жирный 18% (100 г)	57 мг
Творог 9% (100 г)	32 мг
Сырок творожный (100 г)	71 мг
Сыр жирный (100 г)	92 мг
Сыр плавленый и соленые сыры (брынза и др.) (100г)	68 мг
Мороженое молочное (100 г)	14 мг
Мороженое пломбир (100 г)	47 мг
Мороженое сливочное (100 г)	35 мг
Масло сливочное 1 ч. ложка	12 мг
Яйцо (желток)	202 мг
Мясо птицы (гусь, утка) (100 г)	91 мг
Куры, мясо белое - грудка с кожей (100 г)	80мг
Куры, мясо темное - ножка, спинка, шейка с кожей (100 г)	91 мг
Желудок куриный (100 г)	212 мг
Говядина вареная (100 г)	94 мг
Баранина вареная (100 г)	98мг
Свинина без жира вареная (100 г)	88 мг
Кролик вареный (100 г)	90мг
Колбаса вареная (100 г)	60мг
Колбаса сырокопченая (100 г)	90мг
Колбаса варено-копченая (100 г)	90мг
Сосиски (1 шт.)	32мг
Шпик, корейка, грудинка (100 г)	80мг
Почки (100 г)	1126мг
Язык (100 г)	90мг
Печень (100 г)	438мг
Вымя (100 г)	360мг
Жир (бараний, говяжий) - 1 ч. ложка	4мг
Майонез - 1 ч. ложка	5мг
Консервы рыбные в томате (100 г)	51мг
Консервы рыбные в собственном соку (100 г)	95мг
Печень трески консервированная (100 г)	746мг
Рыба средней жирности (морской окунь, сом, карп, лещ, сельдь, осетр) (100 г)	88мг
Рыба нежирная (треска, навага, хек, судак) (100 г)	65мг
Креветки (100 г)	150мг
Крабы, кальмары (100 г)	95мг
Рыбная икра (красная, черная) (100 г)	300мг

Помните, что потребление холестерина здоровым человеком должно быть менее 300 мг в сутки, а у людей с гиперхолестеринемией и сердечно-сосудистыми заболеваниями - менее 200 мг в сутки!



СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ В 100 Г ПРОДУКТА (в мг)

Продукт	Кальций в мг
Молоко, яйцо	
Коровье молоко 2,5% – 3,5%	120
Обезжиренное молоко	125
Соевое молоко	80
Кефир	120
Сметана 10%	80
Яйцо 1шт. (ок. 50 г)	58
Сыры и творог	
Пармезан	1300
Российский сыр	1000
Латвийский сыр	900
Твердые сыры (в среднем)	800-1200
Сыр «Рокфор»	750
Козий сыр	500
Творог (обезжиренный)	120
Бобовые	
Соевые бобы*	240*
Фасоль	194
Бобы	100
Горох	50
Орехи, семена	
Кунжут	780
Миндаль	250
Лещина	225
Фисташки	130
Семена подсолнуха	100
Грецкие орехи	90
Арахис	60
Рыба, морепродукты	
Сардины атлантические (консервы)	380
Крабы	100
Креветки	90
Анчоусы	82
Устрицы	82
Карп	50
Треска	25
Щука	20
Форель	19
Лосось	10
Мясо и мясопродукты	
Цыпленок	28
Телятина	26
Курытина	10
Печень говяжья	10
Крольчатина	9
Говядина	5
Свинина	5
Баранина	3
Колбаса	22
Сосиски	12
Ветчина	11

Продукт	Кальций в мг
Зерновые	
Зерновой хлеб	55
Хлеб из отрубей	23
Белый хлеб	52
Овсяные хлопья	50
Хлеб ржаной	30
Гречка	21
Рис	33
Манная крупа	18
Перловая крупа	15
Овощи	
Бasilik	370
Зелень петрушки	245
Савойская капуста	212
Белокачанная капуста	210
Кресс-салат	180
Лук-шнитт	130
Укроп	126
Брокколи	105
Оливки зеленые консервированные	96
Лук зеленый	86
Салат листовой	37
Морковь	35
Редис	35
Огурцы	15
Помидоры	14
Картофель	6
Фрукты, ягоды (сухофрукты)	
Курага	80
Инжир вяленый	54
Изюм	50
Апельсины	42
Малина	40
Киви	38
Мандарины	33
Смородина	30
Земляника	26
Финики	21
Виноград	18
Ананасы	16
Абрикосы	16
Арбуз	10
Груши	10
Бананы	9
Персики	8
Яблоки	7
Дыня	6
Кондитерские изделия	
Шоколад темный	60
Мороженое молочное	140
Мороженое фруктовое	20
Печенье песочное	14
Мед натуральный	4

Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет 1500 мг. В более молодом возрасте ежедневная потребность в кальции составляет 1000 мг.

Для повышения информированности медицинских работников

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА D В РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ (МЕ)

Продукт питания	Витамин D
Цельное молоко (1 стакан)	98
Масло сливочное (20 г)	10
Мargarin (20 г)	60
Лосось (приготовленный) (120 г)	360
Сардины в масле (120 г)	270
Атлантическая сельдь (120 г)	680
Масло печени трески (1 столовая ложка)	1360
Тушеная говяжья печень (120 г)	12-30
Яйцо (желток)	25

Потребность в витамине D для лиц моложе 50 лет составляет 400 МЕ, для лиц 50 лет и старше – 800 МЕ в сутки

Что такое АЛЬФА Д₃-ТЕВА®?

АЛЬФА Д₃-ТЕВА – рецептурный препарат, который назначается для лечения и профилактики всех типов и форм остеопороза и предупреждения переломов.

Международное непатентованное название – альфакальцидол.

Альфакальцидол является активным производным витамина D.

В каких случаях назначается АЛЬФА Д₃-ТЕВА®?

Витамин D, поступающий с пищей или образующийся в коже под влиянием солнечного света, не является активным соединением. Для регуляции процессов обмена кальция в организме витамин D должен превратиться в биологически активную форму – D-гормон. Процессы превращения витамина D в D-гормон происходят последовательно в печени и почках. Заболевания почек, возрастное снижение их функции, которое наблюдается уже после 45 лет, менопауза, климакс, а также наличие некоторых хронических заболеваний приводят к тому, что страдает этап активации витамина D в почках и у человека появляются признаки дефицита D-гормона – хрупкость костей, снижение мышечной силы, нарушение способности баланса тела. Все эти проявления, сопровождающие дефицит D-гормона, в конечном итоге приводят к повышенному риску падений и переломов.

В такой ситуации прием даже высоких доз витамина D пожилым пациентом не приведет к нормализации уровня D-гормона. Необходимо назначение такой формы витамина D, для превращения которой в D-гормон не требуется трансформации в почках. Таким препаратом и является **АЛЬФА Д₃-ТЕВА®**.

Как действует АЛЬФА Д₃-ТЕВА®?

АЛЬФА Д₃-ТЕВА обладает комплексным действием на организм:

- ✓ Усиливает всасывание кальция в кишечнике и его реабсорбцию в почках и уменьшает его потери организмом
- ✓ Тормозит процессы рассасывания кости и стимулирует ее синтез
- ✓ Увеличивает минерализацию кости и повышает ее прочность
- ✓ Увеличивает мышечную силу
- ✓ Улучшает координацию движений и способность к балансировке
- ✓ Снижает риск падений у пожилых людей
- ✓ Уменьшает болевой синдром

Все эти эффекты **АЛЬФА Д₃-ТЕВА®** позволяют (при соблюдении курса лечения) восполнить дефицит витамина D у людей старше 45 лет и существенно снизить риск переломов при остеопорозе.

В каких дозировках выпускается АЛЬФА Д₃-ТЕВА®?

АЛЬФА Д₃-ТЕВА® выпускается в трех дозировках

0,25 мкг № 30 и № 60

0,5 мкг № 30 и № 60

1 мкг № 30

Как принимать АЛЬФА Д₃-ТЕВА®?

Препарат принимается внутрь, вне зависимости от приема пищи. Курс лечения должен быть длительным (месяцы и годы). Короткий курс терапии любым антиостеопоротическим препаратом не позволит уменьшить риск возникновения переломов.

1. Richey F, Ducas L, Shanti E. Differential effects of D-hormone analogs and native vitamin D on the risk of falls: a comparative meta-analysis // *Calcif Tissue Int.* - 2008. 82(2). P. 102-107.
 2. Richey F, Shanti E, Bruyere O et al. Vitamin D analogs versus native vitamin D in preventing bone loss and osteoporosis-related fracture: A comparative meta-analysis // *Calcif Tissue Int.* 2005. 76. P. 176-186.
 3. Ringe JD, Faber H, Fahrnanad P, Schacht E. Alfacalcidol versus plain vitamin D in the treatment of glucocorticoid/inflammation-induced osteoporosis // *J Rheumatol Suppl.* 2005. 76. P. 33-40
 4. Шарц Г.Я., Батышева Т.Т. Диагностика и лечение болей в спине у женщин в постменопаузальном периоде // *Лечащий врач.* Декабрь 2002. №12. С. 36-39

ТЕВА

ЖИВИ
ПОЛНОЙ
ЖИЗНЬЮ

Общество с ограниченной ответственностью «Тева»
 Россия, 119049, Москва, ул. Шаболовка, д. 10, корп. 1 |
 Тел. +7.495.6442234 | Факс +7.495.6442235 | www.teva.ru

Для повышения информированности медицинских работников

Не для передачи пациентам