

# **Школа здоровья**

**Для пациентов с артериальной  
гипертензией**



## 2 Занятие.

*Что надо знать  
пациенту о питании при  
артериальной  
гипертонии?*



# **Запомните!**

Питание человека как здорового так и  
больного должно быть:

- 1. Энергетически сбалансированным**
- 2. Полноценным**
- 3. Регулярным**
- 4. С оптимальной кулинарной  
обработкой**
- 5. С разумным потреблением  
алкоголя**

# **Запомните!**

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТРОЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ:**

- **Снижение калорийности рациона**
- **Ограничение поваренной соли**
- **Ограничение животных жиров и холестерина**
- **Повышение содержания фосфолипидов**
- **Увеличение омега-3 жирных кислот из рыб**
- **Больше витаминов РР, С, Р, В6, Е**
- **Обогащение солями калия, магния и кальция**
- **Увеличение в диете пищевых волокон**
- **Включение продуктов моря**

# Формула Кетле

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

## СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

**НОРМА**  
(ИМТ 19-24,9)



**ЛИШНИЙ ВЕС**  
(ИМТ 25-29,9)



**ОЖИРЕНИЕ 1 СТ**  
(ИМТ 30-34,9)



**ОЖИРЕНИЕ 2 СТ**  
(ИМТ 35-39,9)



**ОЖИРЕНИЕ 3 СТ**  
(ИМТ БОЛЬШЕ 40)



Избыточная масса тела увеличивает риск развития АД от 2 до 6 раз.  
Лишний килограмм веса повышает АД в среднем на 1-3 мм рт ст.

# Снижаем калорийность рациона

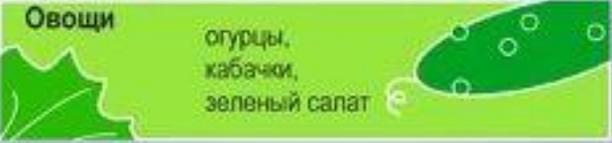
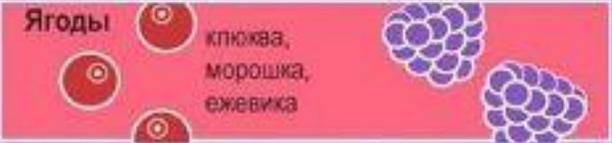
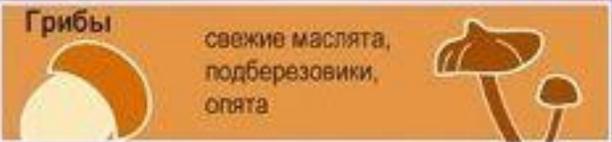
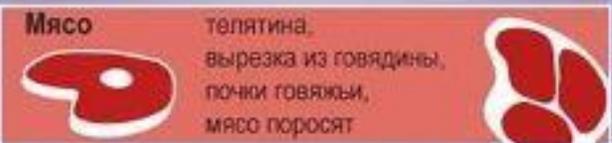
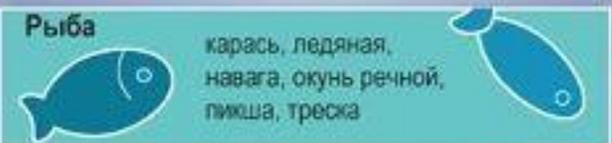
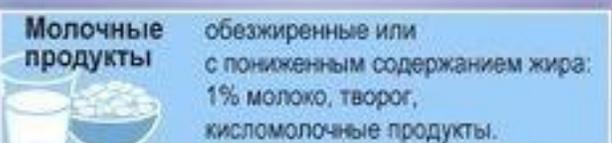


**Ожирение** - это заболевание, которое относится к разряду алиментарных, то есть преболезненных состояний, связанных с питанием



Специалисты рекомендуют людям, страдающим от ожирения, **чаще** употреблять в пищу **низкокалорийные продукты**

## Самые низкокалорийные продукты:

<b>Фрукты</b> 	грейпфрут, алыча, абрикосы, несладкие сорта яблок
<b>Овощи</b> 	огурцы, кабачки, зеленый салат
<b>Ягоды</b> 	клюква, морозика, ежевика
<b>Грибы</b> 	свежие маслята, подберезовики, опята
<b>Мясо</b> 	телятина, вырезка из говядины, почки говяжьи, мясо поросят
<b>Рыба</b> 	карась, ледяная, навага, окунь речной, пикша, треска
<b>Молочные продукты</b> 	обезжиренные или с пониженным содержанием жира: 1% молоко, творог, кисломолочные продукты.

## Нормы потребления соли в день:

- Низкое 1-2 гр
- «Идеальное» - 3-4гр
- умеренное - 7-11гр
- Высокое -12-15гр



Оптимальным считается потребление **5-6 г** поваренной соли в сутки (не более 1 чайной ложки без «горки»)

# Для ограничения поваренной соли Вам необходимо:

- Убрать солонку со стола
- Ограничить соль
- Избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее
- По возможности исключить продукты, содержащие много соли
- Отказаться от солений, маринад и продуктов консервирования и копчения



# Продукты, содержащие большое количество хлорида натрия (более 0,1 г на 100 г продукта):

- Сыры
- Колбасы, готовые копчености
- Консервы заводские и домашние
- Готовые соусы и приправы
- Сельдь
- Куриные яйца
- Хлеб



# Продукты которые помогают привести холестерин в норму



# Увеличиваем потребление калия и магния

**Курага**



Калий: 1717 (мг)

**Фасоль**



Калий: 1100 (мг)

**Морская капуста**



Калий: 970 (мг)

**Горох**



Калий: 873 (мг)

**Чернослив**



Калий: 864 (мг)

**Изюм**



Калий: 860 (мг)

**Миндаль**



Калий: 748 (мг)

**Фундук**



Калий: 717 (мг)

**Чечевица**



Калий: 672 (мг)

**Арахис**



Калий: 658 (мг)

**Кедровые орехи**



Калий: 628 (мг)

**Горчица**



Калий: 608 (мг)

**Картофель**



Калий: 568 (мг)

**Кешью**



Калий: 553 (мг)

**Грецкий орех**



Калий: 474 (мг)

**Содержание калия (К) в мг в 100 г продукта**

**Кешью**



270 мг

**Гречка**



258 мг

**Горчица**



238 мг

**Кедровые орехи**



234 мг

**Миндаль**



234 мг

**Фисташки**



200 мг

**Арахис**



182 мг

**Фундук**



172 мг

**Морская капуста**



170 мг

**Ячневая крупа**



150 мг

**Овсянка**



135 мг

**Пшено**



130 мг

**Грецкий орех**



120 мг

**Горох**



107 мг

**Фасоль**



103 мг

**Содержание магния (Mg) в мг в 100 г продукта**

# Добавляем в рацион продукты, богатые клетчаткой



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ, г	ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ, г
Ежевика, 1 ст.	8	Миндаль, 24 шт.	4
Груша, 1 шт.	5	Арахис, 28 шт.	2
Яблоко или апельсин, 1 шт.	4	Арахисовое масло, 2 ст. л.	2
Инжир сушеный, 2 шт.	4	Кешью, 18 шт.	1
Киви, 2 шт.	4		
Курага, 5 шт.	3	<b>Бобовые, 1½ ст. (вареные):</b>	
Банан, 1 шт., или изюм, ¼ ст.	3	Темная фасоль или горох	8
Голубика или клубника, 1 ст.	3	Чечевица	7
Сливы, 5 шт., или сливовый сок, 1 ст.	3	Нут консервированный	6
Персик, 1 шт., или грейпфрут, ½ шт.	2	Тофу (соевый сыр), 100 г	2
Виноград, 1½ ст.	0,5		
		<b>Хлеб:</b>	
<b>Овощи (вареные):</b>	5	Пшеничный из цельной муки, 2 куса	6
Горох, ½ ст.	4	Белый хлеб, 2 куса	1
Брокколи, ½ ст.	3		
Картофель цельный печеный, 1 шт.	2	<b>Каши горячие (1 ст. готовой каши)</b>	
Спаржа, 6 ростков	2	Овсяные отруби	6
Морковь сырая, 1 шт.	2	Пшеничная	5
Цветная капуста, ⅓ ст.	2	Овсяная	4
Кукуруза, ½ ст.	2	Манная	1
Салат нарезанный, 1¼ ст.	2		
Шпинат Кейл, ½ ст.	2	<b>Крупы и макароны (вареные)</b>	
Брюссельская капуста, ½ ст.	2	Макароны из цельной пшеницы, ¾ ст.	6
Помидор, 1 шт.		Попкорн, 4 ст. готового продукта	4
		Макароны обычные, 1 ст.	3
		Рис бурый, ¾ ст.	3
		Рис белый, ¾ ст.	0,5

A close-up photograph of a pair of hands holding a bright red, glossy heart. The hands are positioned on either side of the heart, with fingers gently gripping it. The background is a soft, out-of-focus blue and white gradient. Overlaid on the heart is the Russian text: "Только сообща мы сможем победить гипертонию!".

**Только сообща мы  
сможем победить  
гипертонию!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

