



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ



Национальное Общество
Профилактической кардиологии

DASH¹

Dietary Approaches to Stop Hypertension

в переводе с английского

Диетологические подходы для лечения гипертонии



Диета предназначена для повседневного полноценного питания в течение многих лет

Артериальная гипертония — это заболевание, при котором артериальное давление стабильно выше, чем должно быть в норме: $\geq 140/90$ мм рт. ст. на приеме у врача или $\geq 135/85$ мм рт. ст. при домашнем измерении. У пациентов с артериальной гипертонией существенно повышается риск развития серьезных медицинских проблем — мозгового инсульта, ишемической болезни сердца, в том числе стенокардии и инфаркта миокарда, а также сердечной недостаточности, почечной недостаточности, заболеваний периферических артерий, нарушений зрения.

Ученые установили, что особенности рациона питания людей могут влиять на уровень артериального давления: некоторые пищевые привычки (например, потребление соленой пищи) способствуют повышению артериального давления, а другие — напротив, ассоциируются с более низким артериальным давлением.

С учетом этих особенностей врачи разработали специальную систему питания для пациентов с артериальной гипертонией и назвали ее диета **DASH** («**Dietary Approaches to Stop Hypertension**» — в переводе с английского «**Диетологические подходы для лечения гипертонии**»). Диета предназначена для повседневного полноценного питания в течение многих лет.



В диете DASH ограничиваются продукты, богатые насыщенными жирами и холестерином, мясные продукты промышленной переработки, сладости и сахаросодержащие напитки. Следует обратить внимание, что этот тип питания не подходит больным с тяжелым нарушением функции почек.

Польза диеты DASH была подтверждена при многолетнем наблюдении за пациентами с артериальной гипертонией, живущими в разных странах мира. Когда пациент с гипертонией начинает придерживаться этой диеты, его артериальное давление несколько снижается уже через две недели, а с течением времени **систолическое («верхнее») давление снижается в среднем на 11 мм рт. ст., а диастолическое («нижнее») давление – на 6 мм рт. ст.** Благодаря этому при соблюдении диеты DASH удается снизить дозы или уменьшить число принимаемых пациентами лекарственных препаратов для нормализации артериального давления, а в ряде случаев даже отказаться от лекарств.

Действие диеты основано на сокращении потребления натрия и включении в рацион продуктов с высоким содержанием пищевых компонентов, способствующих снижению артериального давления, таких как калий, кальций, магний и пищевые волокна.



Поскольку диета DASH представляет собой вариант полноценного здорового рациона питания, то помимо снижения артериального давления, она обеспечивает и другие позитивные медицинские эффекты, в частности, снижение уровня холестерина и сахара в крови, профилактику остеопороза и злокачественных новообразований. Несмотря на то, что снижение массы тела не является непосредственной целью диеты DASH, имеющийся у пациентов избыточный вес может снизиться на фоне диеты просто потому, что она представляет собой более здоровый рацион питания, чем тот, к которому привыкло большинство из нас.

**ЛУЧШАЯ ДИЕТА
ПО МНЕНИЮ ВРАЧЕЙ**



Классическая диета DASH содержит примерно **2300 мг натрия в сутки** (в пересчете на поваренную соль – это **менее 5 г соли**, включая соль, используемую при приготовлении пищи, и соль, входящую в продукты готового питания и полуфабрикаты: хлеб, выпечку, сосиски, пельмени и др.). При этом разработан вариант диеты DASH с более жестким ограничением натрия – до 1500 мг в сутки (менее 3 грамм соли в сутки), который позволяет добиться более выраженного снижения артериального давления. Для ориентира: россияне потребляют в среднем 12-14 г соли в день.

Для того, чтобы ограничить соль необходимо:

- **Недосаливать пищу при ее приготовлении**
- Не добавлять соль в приготовленную пищу
- Убрать солонку со стола
- Ограничить потребление чипсов, соленых сухариков, соленых соусов (например, соевого соуса и готовых заправок для салатов) солений, маринадов, соленых сыров, вяленых и копченых продуктов



Учтите, что очень много соли содержат все полуфабрикаты (котлеты, пельмени и др.) и продукты промышленной переработки мяса (колбасы, особенно копченые, сардельки, сосиски и др.).

Для того, чтобы пища не казалась вам безвкусной, вместо соли добавляйте лимонный сок, чеснок, лук, уксус, специи из трав.

Что входит в диету DASH?

В основе диеты DASH – ежедневное потребление **значительного количества овощей и фруктов** (8-10 порций в день) и **цельнозерновых продуктов** (7-8 порций в день). Она включает также ежедневное потребление 2-3 порций **молока и молочных продуктов** пониженной жирности, 3-6 порций **рыбы или птицы**, или **постного мяса**. И наконец, важным компонентом диеты DASH является частое потребление **орехов и бобовых** (1 порция 4-5 раз в неделю).



Диета DASH полезна для здоровья. Она очень разнообразна и ее не трудно соблюдать. Возможно, поначалу вам покажется сложным есть 4-5 порций овощей и 4-5 порций фруктов в день. Вы можете идти к этой цели постепенно, например, если обычно вы едите 1-2 яблока в день, добавьте к ежедневной порции сначала 1 апельсин, через пару дней еще один фрукт, например, банан или грейпфрут, или увеличьте число потребляемых за день яблок. Выбирайте те овощи, фрукты и ягоды, которые вам нравятся и которые вписываются в ваш бюджет. Совершенно не обязательно выбирать какие-то дорогие экзотические продукты, отдавайте предпочтение доступным сезонным овощам, фруктам и ягодам. Когда вы меняете режим питания, большим подспорьем может стать ведение дневника питания, куда вы записываете все продукты, которые ели в течение дня. Со временем вы привыкните к новому рациону питания, и ведение дневника уже не понадобится. **Начните прямо сегодня, и позитивные для здоровья перемены произойдут в течение ближайших недель и месяцев!**

В таблице представлен базовый вариант диеты DASH для энергетической ценности рациона в 2000 ккал в сутки (это средняя энергетическая ценность рациона для мужчин, у женщин и людей пожилого возраста она будет несколько меньше — около 1800 ккал). Таблицу можно использовать, чтобы исходя из собственной энергетической ценности рациона составить персональный план диеты DASH.

Группы продуктов	Кол-во порций в день	Одна порция – это	Примеры и комментарии	Значимость каждой группы продуктов
Овощи	4-5 порций	<ul style="list-style-type: none"> • 1 тарелка сырых листовых овощей (например, салатных листьев или шпината) • ½ тарелки сырых нарезанных или приготовленных овощей (около 100 г) • 1 болгарский перец или 2 средних помидора • ½ стакана овощного сока 	Капуста, листовая капуста, морковь, свекла, кабачки, болгарский перец, помидоры, огурцы, баклажаны, брокколи, цветная капуста, капуста брусельская, редька, зеленая фасоль, зеленый горошек, кукуруза, шпинат, сельдерей, картофель	Богатый источник калия, магния и пищевых волокон
Фрукты	4-5 порций	<ul style="list-style-type: none"> • 100 г фруктов или ягод свежих, замороженных или консервированных (без добавления сахара) • 1 фрукт среднего размера (1 яблоко или 1 апельсин, или 1 банан) • ½ стакана сухофруктов • ½ стакана фруктового сока 	Яблоки, абрикосы, бананы, апельсины, грейпфруты, мандарины, персики, груши, сливы, дыня, арбуз, вишня, черешня, смородина, клубника, черника, малина, виноград, ананасы, урюк, изюм, финики	Важный источник калия, магния и пищевых волокон
Продукты из злаков ¹	7-8 порций	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусок хлеба • 30 г зерновых хлопьев • ½ тарелки (100 г) вареных круп или макарон 	Хлеб и хлебобулочные изделия цельнозерновые Хлопья и блюда (в том числе каши) из овсянки, нешлифованного коричневого риса, гречки, перловки, полбы, булгура	Содержат большое количество пищевых волокон и энергии
Молоко и молочные продукты обезжиренные или с низким содержанием жира	2-3 порции	<ul style="list-style-type: none"> • 100 г молока или йогурта • 40 г сыра 	Обезжиренное (снятое) или с низким содержанием жира (1-2%) молоко, сыр с низким содержанием жира (менее 30% жирности), обезжиренный или с низким содержанием жира кефир, творог, йогурт (до 2%)	Содержат большое количество кальция и белка

Постное мясо, птица и рыба	3-6 порций	<ul style="list-style-type: none"> • 30 г приготовленного постного мяса, птицы или рыбы • 1 яйцо² 	Выбирайте только постное мясо. Отрезайте видимые части жира, удаляйте кожу с птицы. Предпочтительно запекание и варка	Богатый источник белка и магния
Орехи, семечки и бобовые	1 порция 4-5 раз в неделю	<ul style="list-style-type: none"> • ½ тарелки (примерно 100 г) приготовленных бобов (фасоль, горох, чечевица) • 1/3 чашки или 30-40 г несоленых орехов • 2 столовые ложки несоленых семечек 	Фасоль красная, фасоль белая, чечевица, горох Фундук, миндаль, грецкие орехи, кедровые орехи, арахис, смесь орехов, семечки подсолнечника	Богатый источник энергии, магния, белка и пищевых волокон
Жиры и масла	2-3 порции	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чайная ложка растительного масла • 1 чайная ложка мягкого маргарина • 1 столовая ложка заправки для салата 	Растительное масло (например, кукурузное, оливковое, подсолнечное, рапсовое, соевое)	В классической диете DASH жиры составляли 27 % энергетической ценности рациона, включая жир, содержащийся в еде или добавленный в еду
Сладости и дополнительный сахар	1 порция не более 5 раз в неделю	<ul style="list-style-type: none"> • 1 столовая ложка сахара • 1 столовая ложка джема или желе • ½ чашки фруктового мороженого или желе • 1 стакан компота 	Фруктовое желе, мармелад, джем, варенье, карамель, леденцы, мороженое или сорбет, сахар	Сладости должны быть с низким содержанием жира

1* В большинстве блюд из злаков рекомендуется использовать цельнозерновые продукты, которые богаты пищевыми волокнами и питательными веществами

2* 2 яичных белка содержат примерно такое же количество белков, как и 30 г мяса.

1 тарелка = 200 грамм



1 стакан = 200 грамм



