

Рекомендации по питанию пациентов с ишемической болезнью сердца

Пациентам с ишемической болезнью сердца рекомендуется придерживаться принципов **здорового питания**. Им показан сбалансированный рацион питания с ограничением транс-жиров, насыщенных жиров, легкоусвояемых углеводов и обогащением рациона овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами, бобовыми и рыбой.

Питание пациента с ишемической болезнью сердца можно представить в виде следующих кратких рекомендаций



Сведите к минимуму или исключите из рациона продукты, очень богатые транс-жирами и насыщенными жирами:

- субпродукты (рыбная икра, мозги, почки, печень, печеночные паштеты)
- жирную говядину, баранину, свинину
- жирную птицу (гусь, утка, курица)
- жирные молочные продукты (сливки, сметана, сыры с жирностью более 30%)
- сардельки, сосиски, колбасы, готовые пельмени
- гамбургеры, чизбургеры, картофель-фри, чипсы
- майонез и соусы на основе майонеза
- сладости с высоким содержанием жира (пудинги, кондитерские изделия с масляным или сметанным кремом, халва, сливочное мороженое)
- животные жиры (сало, твердые маргарины и другие)
- пальмовое и кокосовое масла



В вашем рационе должны быть

- Овощи, фрукты и ягоды: не менее 250 грамм фруктов и 250 грамм овощей ежедневно
- Каши из круп, желательно цельнозерновых (особенно, каши из гречки, овса, нешлифованного риса, киноа, булгура), хлеб из муки грубого помола, макаронные изделия из пшеницы твердых сортов
- Молочные продукты (молоко, творог, кефир, йогурт) с пониженным содержанием жира (0-2%), сыры с жирностью не более 30% (например, брынза)
- Рыба: не реже двух раз в неделю, в один из приемов – жирная (сельдь, скумбрия, сардина, тунец, палтус, лосось)
- Постное мясо и птица (курица и индейка без кожицы, желательно белое мясо)
- Бобовые (белая и красная фасоль, горох, чечевица, нут)
- Грецкие, лесные и другие орехи, миндаль – 30 грамм в день (но не более из-за высокой калорийности)
- Грибы
- Морепродукты (мидии, морские гребешки, моллюски, другие)
- Соевые продукты (тофу, окра)
- Растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное, рапсовое, соевое, хлопковое) для заправки салатов и приготовления пищи
- Зелень (зеленый салат, петрушка, укроп, шпинат, сельдерей, зеленый лук, чеснок)
- Зеленый чай

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЖИРЫ

2-3 стол. ложки растительных масел, насыщенные жиры ограничить

СЛАДОСТИ

употреблять время от времени

МОЛОКО и МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

низкой жирности ежедневно

МЯСО И ПТИЦА

постные
РЫБА, БОБОВЫЕ и ОРЕХИ

ФРУКТЫ

250 грамм и более
ежедневно

ОВОЩИ

250 грамм и более
ежедневно

ЦЕЛЬНО- ЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

около 150 грамм
в день

КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ежедневно

