

Рекомендации по питанию для людей, страдающих повышенным артериальным давлением (артериальной гипертонией)



Кардиотека

В соответствии с современными рекомендациями количество употребляемой соли должно составлять 5-6 г в сутки (в расчете на натрий 2,0-3,0 г). Однако во многих странах (в частности в США) декларируют необходимость снижения потребления соли до 3-4 г и соответственно натрия до 1,5 г в сутки. Это не только снижает риск поражения сердца и почек, инсультов и инфарктов, но уменьшает и риск развития остеопороза.



Как рассчитать количество добавляемого в пищу натрия?

Часто в бытовых условиях используют расчет, исходя из соли в объеме чайной ложки.

Так, содержание натрия составляет в:

1/4 чайной ложки поваренной соли	600 мг	1 чайной ложке поваренной соли	2300 мг
1/2 чайной ложки поваренной соли	1200 мг	1 чайной ложке пищевой соды	1000 мг
3/4 чайной ложки поваренной соли	1800 мг		

В таблице 1 представлены эквивалентные количества натрия (мг и ммоль) и соли (г).

Таблица 1. Эквивалентные количества натрия и соли

Натрий, мг	Натрий, ммоль	Соль, г
1200	57	3
2000	87	5
2400	104	6
4000	174	10

Как выбрать продукты с низким содержанием натрия?

В условиях обычной жизни это довольно сложно, так как очень редко маркировка содержит данные о содержании натрия, но на некоторых продуктах она может содержать следующее сообщение:

Продукт

Не содержащий соли
Очень низкое содержание соли
Низкое содержание соли
Уменьшенное содержание соли

Содержание натрия

Менее 5 мг на порцию
35 мг и менее на порцию
140 мг и менее на порцию
Обычное содержание уменьшено по крайней мере на 25%

Следует учитывать, что из овощей, фруктов и иных натуральных продуктов в организм поступает примерно 10% соли, около 15% составляет соль, которую сознательно добавляют в пищу, а 75% содержится в составе продуктов, изготовленных промышленным способом.

Поэтому, несомненно, **следует избегать или значительно ограничить** употребление гастрономических продуктов типа копченого мяса, колбасы, сосисок, продуктов в панировке, чипсов, пиццы, гамбургеров и чизбургеров, тортов и пирожных.



Приводим примерное содержание натрия в некоторых продуктах (таблица 2).

Таблица 2. Содержание натрия в продуктах питания

Продукты	Содержание соли, мг/100 г продукта	Продукты	Содержание соли, мг/100 г продукта
Зерновые		Молочные продукты	
Хлеб ржаной (мука грубого помола)	430	Молоко коровье	120
Хлеб пшеничный (мука грубого помола)	250	Творог	30
Хлопья овсяные	60	Сыр	~800
Хлопья кукурузные	660	Яйцо	100
Рис очищенный	2	Мясо, рыба	
Овощи		Говядина	~78
Капуста квашеная	800	Телятина	100
Фасоль в стручках зеленая	400	Свинина	~80
Свекла	260	Рыба	50-100
Цикорий	160	Тунец консервированный	500
Корень сельдерея	125	Фрукты	
Листья сельдерея	100	Изюм	100
Шпинат	85	Бананы	54
Шампиньоны	70	Шиповник (плоды)	30
Картофель	30	Финики	20
Горошек зеленый свежий	20	Черная смородина	15
Помидоры	20	Яблоки	8
		Груши	3
Капуста красная	30	Ананасы, лимоны, грейпфруты	1
Капуста белокочанная	4	Апельсины, орехи грецкие, миндаль	20-50

Помимо уменьшения употребления натрия для поддержания нормального артериального давления необходимо **достаточное употребление в пищевых продуктах солей калия и магния**. Приводим список пищевых продуктов с низким содержанием натрия и высоким содержанием калия: абрикосы (свежие и сушеные), чернослив, изюм, картофель, шпинат, тыквенные, помидоры, морковь, брокколи, фасоль (белая, вареная), грибы, спаржа, авокадо, бананы, финики, грейпфруты, апельсины и апельсиновый сок, персики, арахис, семена подсолнуха, арбуз. **Однако нет данных о том, что биологические добавки, содержащие соли калия и магния, могут способствовать снижению артериального давления или предотвращать риск развития гипертонии.**

Какие общие диетические рекомендации следует соблюдать пациентам с артериальной гипертонией?

Пациентам с артериальной гипертонией рекомендовано также соблюдение диеты типа DASH (таблица 3), разработанной специально для ограничения уровня артериального давления. Эту диету в настоящее время используют и для уменьшения общего риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Как видно, эта диета содержит большое количество свежих овощей и фруктов, что снижает не только артериальное давление, но и риск осложнений артериальной гипертонии. Полагают, что диета типа DASH действует как «натуральный диуретик», что способствует снижению артериального давления.

Таблица 3. Диета типа DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Зерна и зерновые продукты грубого помола, волокна	7-8 порций*	ежедневно
Свежие овощи	4-5 порций	ежедневно
Свежие фрукты	4-5 порций	ежедневно
Молочные продукты обезжиренные или с низким содержанием жира	2-3 порции	ежедневно
Мясо, курица или рыба	≤2 порций	в день
Орешки*, семечки*, бобовые	4-5 порций	в неделю

Примечание. * Порция - это 100 г продукта, для орешков и семечек - 28-35 г.

Нужно употреблять больше рыбы, белого куриного мяса, меньше красного мяса (говядины, свинины). Обязательно нужны молочные продукты - йогурты, кефир, молоко, нежирные сорта сыра, творог. Ограничивайте употребление жирной пищи и сладостей.