



ПИТАНИЕ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Елиашевич С.О.
Орехова А.В.

Артериальная гипертензия характеризуется повышением уровня систолического артериального давления ≥ 140 мм рт. ст. и/или диастолического артериального давления ≥ 90 мм рт. ст.

Среди причин артериальной гипертензии выделяют наследственный фактор, сильное нервно-психическое перенапряжение, чрезмерное потребление пищи, содержащей соль и насыщенные жиры, а также избыточную массу тела. Бытует мнение, что питание не может влиять на такие показатели здоровья как давление. Однако уже давно установлено, что пища глубокой промышленной переработки (триада: соль + транс-жиры + добавленный сахар), способна вызывать в сосудах воспаление, изменять нормальную функцию клеток и способствовать сосудистому спазму.

Артериальная гипертензия существенно увеличивает риск развития инсульта, инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности, а также заболеваний почек.

Лекарственная терапия и изменение питания — это два взаимодополняющих компонента успешного лечения. Не учитывая в своей повседневной жизни рекомендаций по питанию, вы можете столкнуться с ситуацией, когда даже комбинированным лекарствам (2-3 препарата) не

под силу контролировать уровень артериального давления. Помните, что снижение массы тела на 10% при ожирении способствует снижению уровня артериального давления.

Поддержание индекса массы тела на уровне нормальных значений 18,5-24,9 кг/м² существенно снижает риск развития артериальной гипертензии. Поэтому важно уметь использовать весь имеющийся инструментарий для улучшения качества жизни.



Основные принципы питания:

Соль. Потребление соли необходимо ограничить до 2,5–3 г/сутки (1/2 чайной ложки без верха). Рекомендовано дополнительно не подсаливать пищу в тарелке, заменять соль другими веществами, улучшающими вкус (специи, пряности). Такой пристальный интерес к соли объясняется следующим фактом. В соли содержится натрий, который приводит к повышению уровня гормона ренина в почках, задержке воды в организме, а через это — к приросту цифр артериального давления. Запомните продукты питания, входящие в топ — 8 по скрытому высокому содержанию натрия: переработанное мясо (колбасы, сосиски, сардельки), сыр, консервированные овощи (соленья), соленая рыба, соевый соус, снеки (крекеры, сухарики, попкорн), растворимые супы, фастфуд (шаурма, пицца, бургеры).

Калий. Установлено, что калий в ионно-обменных процессах в организме человека является «противником» натрия. Так, нормализация ионов K^+ в кровотоке достоверно снижает уровень давления за счет активации выделения ионов Na^+ и воды почками. Этого можно добиться при растительном типе питания или потреблении не менее 400 г овощей в сутки. Положительные эффекты такого питания усиливаются еще и тем, что высокая концентрация пищевых волокон из овощей в суточном рационе человека увеличивает количество короткоцепочечных жирных кислот в кровотоке, которые снижают активацию симпатической нервной системы и понижают уровень давления. При артериальной гипертензии рекомендуется увеличить потребление калия. Запомните продукты питания, входящие в топ — 7 по высокому содержанию калия: сухофрукты (курага, чернослив, изюм),



бобовые, картофель печеный в «мундире», овощи, фрукты, семена подсолнечника, авокадо.

Магний. Очень важно потреблять продукты, содержащие магний. Это благотворно сказывается на состоянии нервной системы и тонусе сосудов. Суточная норма магния достигается за счет широкого включения ряда пищевых продуктов: фруктов, овощей, орехов, цельнозерновых круп (гречневая и овсяная крупы).



Белок. Важно употреблять достаточное количество белка согласно возрасту, полу и характеру физической нагрузки. Обычно суточная норма составляет 1 г/кг массы тела.

Жиры. Обеспечивайте себя полиненасыщенными жирами, которые содержатся в нерафинированных растительных маслах, орехах, морской дикой рыбе. Отмечено, что эти компоненты пищи обладают гипотензивным эффектом, уменьшают вязкость крови, снижают уровень триглицеридов крови, что положительно влияет на течение заболевания и способствует предупреждению осложнений.



Углеводы. Рафинированные углеводы в виде хлопьев/мюсли, белого риса, конфет, промышленной выпечки не нужно включать в ежедневный рацион. Предметом выбора должны стать: цельнозерновые крупы, фрукты и ягоды, овощи — источники пищевых волокон (в том числе, растворимых), которые расщепляются кишеч-



ными микробами до короткоцепочечных жирных кислот и имеют гипотензивные эффекты.



Антиоксиданты. Большое значение имеет также обогащение рациона витаминами-антиоксидантами: витамином С (шиповник, смородина, цитрусовые и др.), витамином Р (смородина, черноплодная рябина и др.), витамином Е (цельнозерновые, нерафинированные растительные масла) и бета-каротином (оранжевые фрукты и овощи), снижающими перекисное окисление липидов в сосудистой стенке.

Необходимо придерживаться частого и дробного питания — 3-4 раза в день небольшими порциями. Последний прием пищи не позднее чем за 3 часа до сна. Способы приготовления пищи включают в себя тушение, варку на пару или запекание в духовке. Овощи могут быть термически обработанными и в виде свежих салатов.





Содержание соли (ионов Na^+) в продуктах питания

Группа 1

Высокий уровень содержания ионов Na^+ (более 1,75 г в 100 г продуктов)

Бульонные кубики

Консервированные мясные продукты питания, рыбные консервы)

Консервированные овощи и овощные закуски

Полуфабрикаты (пельмени, манты, чебуреки)

Бекон, сосиски, колбасы (переработанное мясо)

Соевый соус

Твердые сыры

Соленая рыба, икра

Томатный сок (пакетированный)

Майонез, горчица

Группа 2

Средний уровень содержания ионов Na⁺ (0,3–1,75 г в 100 г продуктов)

Хлебобулочные изделия

Мягкие сыры

Свежие морепродукты (рыба, мидии, устрицы, кальмары)

Мясо (говядина, свинина, курица, индейка, кролик)

Масло сливочное, маргарин

Молочнокислые продукты (кефир, ряженка, творог, простокваша)

Группа 3

Низкий уровень содержания ионов Na⁺ (менее 0,3 г в 100 г продуктов)

Яйца

Овощи свежие и замороженные

Фрукты свежие и замороженные

Цельнозерновые крупы

Растительные масла (нерафинированное подсолнечное, оливковое)

Специи (чеснок, розмарин, имбирь, куркума, лавровый лист, тмин, гвоздика)



Набор продуктов для рациона при артериальной гипертензии

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из ржаной и пшеничной муки грубого помола; несдобное печенье	Изделия из сдобного теста; мучные изделия с кремом; изделия из слоеного теста
Супы	Супы овощные и на вторичном мясном бульоне	Крепкие мясные первичные бульоны, супы-пюре на сливках
Рыба и морепродукты	Дикая морская рыба (кета, кижуч, нерка, терпуг, сельдь, скумбрия) 2 раза в неделю	Рыбные консервы; соленые, копченые виды рыбы; икра

Мясо	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Жирное мясо; субпродукты; сало; мясные консервы; мясные деликатесы (колбасы, сосиски, сардельки и др.)
Молочные продукты и яйца птиц	Молоко, творог, кефир, простокваша, ацидофильное молоко, белый пресный сыр	Сметана, сливки, мороженое, твердые сыры, соленые сыры
Овощи	Любые	Консервированные овощи, соленья
Фрукты/ ягоды	Любые	Консервированные фрукты и ягоды, варенье
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода; некрепкий чай, зерновой кофе (по переносимости), отвар шиповника, компоты без добавленного сахара	Крепкий чай и кофе; алкогольные напитки; фруктовые и овощные пакетированные соки
Пряности	Лавровый лист; гвоздика; перец черный, красный, белый, душистый; корица молотая и кора корицы; имбирь; куркума; мускатный орех; анис; кардамон	Пряности с добавлением соли (сванская смесь, адыгейская соль и др.); горчица; хрен

Пример однодневного рациона при артериальной гипертензии

Завтрак

- Творог 2% жирности с зеленью и тыквенными семечками — 100/10/10 г
- Каша пшенная на воде с тыквой и сливочным маслом — 150/10 г
- Яблоко — 150 г
- Кофейный напиток из цикория — 250 мл

Обед

- Борщ на овощном бульоне — 250 мл
- Минтай запеченный — 100 г
- Салат из огурца, помидора, болгарского перца с растительным маслом — 150 г
- Компот из сухофруктов — 200 мл

Полдник

- Апельсин — 150 г

Ужин

- Тушеная стручковая фасоль — 200 г
- Запеченная грудка курицы — 100 г
- Чай с лимоном — 100 мл

На весь день

- Хлеб Бородинский — 200 г
- Мед — 3 ч. ложки

Калорийность рациона — 1722 ккал, общий белок — 79 г (18%*), общий жир — 56 г (30%*), насыщенный жир — 13 г (7%*), пищевой холестерин — 138 мг, пищевые волокна — 41 г, натрий — 2015 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.



Заметки



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru