

Питание при гипертонической болезни



Здоровое питание

**Питание при
гипертонической болезни**

«Мельников И.В.»

Питание при гипертонической болезни / «Мельников И.В.»,
— (Здоровое питание)

Соблюдение соответствующего питания, наряду с фармакологическим лечением, чрезвычайно важный фактор при лечении гипертонической болезни. Не будет преувеличением сказать, что при повышении артериального давления правильное лечебное питание составляет основу лечения.

Содержание

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ	5
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Соблюдение соответствующего питания, наряду с фармакологическим лечением, чрезвычайно важный фактор при лечении гипертонической болезни. Не будет преувеличением сказать, что при повышении артериального давления правильное лечебное питание составляет основу лечения, при этом учитываются следующие основные принципы:

- строгое соответствие энергоценности рациона энергозатратам организма, а при ожирении обязательное уменьшение энергоценности рациона для снижения веса тела;
- противосклеротическая направленность питания;
- значительное ограничение поваренной соли вплоть до ее исключения при обострении болезни;
- исключение возбуждающих сердечно – сосудистую систему продуктов и блюд (крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, крепкий чай, кофе);
- обогащение рациона калием, магнием, витаминами С, Р и группы В;
- ограничение продуктов, вызывающих усиленное газообразование и вздутие кишок (бобовые, газированные напитки и др.);
- щажение почек путем ограничения мяса, рыбы, грибов, эфирных масел, щавелевой кислоты, пряностей;
- умеренное ограничение свободной жидкости;
- соблюдение режима 4-5-разового питания с исключением обильных приемов пищи.

Выполнение этих принципов и выбор продуктов питания зависит от стадии гипертонической болезни, сопутствующих заболеваний, в частности атеросклероза и ожирения, и такого осложнения, как недостаточность кровообращения.

При обострении гипертонической болезни I–IIA стадии (начальный период болезни) пищу во время приготовления не солят. За столом пищу можно подсолить из расчета 5 г поваренной соли на день.

При обострении гипертонической болезни IIB – IIIB стадии пищу готовят без соли и не подсаливают во время еды в течение 4–6 недель. Соль на руки не дают.

При гипертонической болезни в сочетании с атеросклерозом количество соли в пище зависит от стадии гипертонической болезни, при недостаточности почек в питании ограничивают белок, особенно белок мяса, при ожирении уменьшают количество мучных, крупяных, макаронных изделий, сахара и жиров.

При гипертонических кризисах в течение 2 дней назначают разгрузочные дни: рисово – компотный, яблочный, из сухофруктов, овощные, фруктово – овощные, молочные, творожные, картофельные.

При стойком обострении гипертонической болезни рекомендуют на несколько дней пищу, обогащенную солями магния за счет пшеничных отрубей, овсяной, гречневой, перловой и пшеничной круп, моркови, сухофруктов др. Из пшеничных отрубей выпекают бессолевой хлеб, до 50 г отрубей, поджаренных с луком, добавляют в каши, готовят борщ со слизистым отваром из 100 г отрубей, соль исключают, жидкость ограничивают до 600–700 г в сутки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ

В рационе уменьшено содержание животного жира и легкоусвояемых углеводов. Белки соответствуют физиологической норме. Степень уменьшения жиров и углеводов зависит от массы тела. Ограничены поваренная соль, свободная жидкость, холестерин, экстрактивные вещества. Увеличено содержание витаминов С и группы В, пищевых волокон, калия, магния, микроэлементов (растительные масла, овощи, фрукты, творог, морепродукты). Блюда готовят без соли, пищу подсаливают за столом. Мясо и рыбу отваривают, овощи и плоды с грубой клетчаткой измельчают и разваривают. Температура пищи обычная.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.