

# Питание при инфаркте миокарда



# **Илья Валерьевич Мельников**

## **Питание при инфаркте миокарда**

### **Серия «Здоровое питание»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184360](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184360)

#### **Аннотация**

Инфаркт миокарда возникает при длительном спазме коронарных артерий сердца, или закупорке артерий тромбом, чаще всего при атеросклерозе сосудов. Из-за нарушения кровообращения участок сердечной мышцы омертвевает, а затем рубцуется. В остром периоде болезни (первые 7–9 дней) соблюдается строгий постельный режим. Правильное питание при инфаркте миокарда играет огромную роль. Соответствующая диета устанавливается в зависимости от функционального состояния сердца, поэтому в каждом отдельном случае в рационе питания регулируется количество соли, белка, жидкости, жиров, количество, объем пищи, принципы ее приготовления в домашних условиях

# Содержание

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА	4
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА	5
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	7
КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **ПИТАНИЕ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА**

## **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА**

Основными задачами лечебного питания являются:

1. Способствовать восстановительным процессам в мышце сердца.
2. Улучшить кровообращение и обмен веществ.
3. Исключить нагрузки на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему.
4. Обеспечить щажение органов пищеварения и нормализацию двигательной функции кишечника. Питание должно соответствовать периодам заболевания (острый, подострый, рубцевание), двигательной активности больного, учитывать сопутствующие заболевания и осложнения.

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

В питании значительно ограничивается калорийность и объем пищи, который затем постепенно увеличивается. Исключают продукты, богатые животными жирами и холестерином (жирные сорта мяса, внутренние органы животных, мозги, икра, яичный желток, животные жиры, жирные сорта рыбы и др.), продукты, вызывающие брожение в кишечнике и метеоризм (черный хлеб, капуста, бобовые, молоко в натуральном виде и пр). В рацион включают такие продукты как творог, судак, треска, овсяная крупа, а также продукты, богатые витаминами С и Р, солями калия. Ограничивают поваренную соль и свободную жидкость с учетом периода болезни, состояния кровообращения и артериального давления.

Питание состоит из трех последовательно назначаемых рационов. Первый рацион дают в остром периоде инфаркта миокарда (первые 7–8 дней), второй – в подостром периоде (2-3-я неделя), третий – в период рубцевания (начиная с 4-й недели).

В первые двое суток тяжелого инфаркта миокарда дают 7–8 раз по 50–75 г некрепкого полусладкого чая с лимоном, слегка теплые и разбавленные водой соки фруктов и ягод, от-

вар шиповника, жидкость из компота, жидкие кисели, клюквенный морс, минеральные щелочные воды без газа.

В дальнейшем легкоперевариваемую пищу дают малыми порциями 5–6 раз в сутки, предупреждая этим затрудняющий работу сердца подъем диафрагмы. Исключают очень горячую и холодную пищу; для улучшения вкуса несоленых блюд и аппетита дают томатный сок, используют столовый уксус, лимонную кислоту, кисло-сладкие фруктовые соки и др.

В первые дни болезни, если больной есть не хочет, принуждать его не нужно. После некоторого улучшения не следует отказывать тем, у кого аппетит понижен в небольшом количестве продуктов, богатых жирами и холестерином (яйца, икра, сливки, др.). В период выздоровления при избыточном весе тела необходимы разгрузочные дни.

# КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Все блюда готовят без соли. Нежирные сорта мяса и рыбы дают в отварном виде, исключают жареные и печеные блюда. На первый рацион блюда готовят в протертом виде, на втором – в основном измельченные, на третьем – измельченные и куском. Исключают холодные (ниже 15 градусов) блюда и напитки.

# КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ

Первый рацион: 1200–1300 ккал. Белков 50 г, жиров 60–70 г, углеводов 170–200 г. Содержание витаминов: А – 2 мг, В1 – 2 мг, В2 – 2 мг, РР – 15 мг, аскорбиновой кислоты – 100 мг. Количество свободной жидкости 800 г. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах). Общая масса рациона 1700 г. Примерное меню рациона приводится ниже.

Второй рацион: калорийность 1600–1800 ккал. Белков 60–70 г, жиров 60–70 г, углеводов 230–250 г. Содержание витаминов то же, что и в первом рационе. Количество свободной жидкости – 1 л. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах, кроме того 3 г выдаются на руки). Общая масса рациона 2 кг. Примерное меню рациона приводится ниже.

Третий рацион: калорийность 2300–2400 ккал. Белков 90 г, жиров 80 г, углеводов 300–350 г. Содержание витаминов то же, что и в первом рационе. Количество свободной жидкости – 1 л. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах, кроме того 5 г выдаются на руки). Общая масса рациона 2300 г. Примерное меню рациона приводится ниже.

# 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.