Рекомендации по питанию при повышенном уровне артериального давления

Правильное питание поможет снизить артериальное давление, уменьшить дозы гипотензивных препаратов, которые вы используете, и соответственно уменьшить их побочные действия. Оно улучшит самочувствие, повысит качество жизни и снизит риск осложнений (инсультов, инфарктов, поражений почек и глаз).

С этой целью важно придерживаться 12 основных правил:

1. Максимальное количество соли при повышенном артериальном давлении должно составлять не более 5 г/день, поэтому консервированные, солёные, копчёные продукты (мясо, овощи, рыба) употреблять не рекомендуется. Пищу готовьте с минимальным количеством соли, а для улучшения вкуса добавляйте пряности, зелень, специи. Солонку со стола лучше убрать.
2. Нужно увеличить потребление продуктов, содержащих калий (курага, чернослив, абрикос, петрушка, картофель в мундире) и магний (орехи, морская капуста, фасоль, овсянка). В цитрусовых содержится витамин С, укрепляющий стенки сосудов.
3. Минеральные соли, антиоксиданты и вещества, снижающие давление, содержатся в свёкле, бруснике, клюкве, посевном салате, чёрной смородине, черноплодной рябине.
4. Рекомендованный индекс массы тела (ИМТ) – 20–25. Для поддержания ИМТ, кроме ограничения рациона за счёт сладостей и кондитерских блюд, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.
5. Используйте в пищу растительные масла: кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое, льняное – до 2 столовых ложек в день.
6. Замените мясо на рыбу, птицу, бобовые (фасоль, чечевицу, горох). Предпочтение отдавайте нежирным сортам мяса или при приготовлении удаляйте видимый жир, а с курицы – кожу.
7. Колбасы, сосиски, гамбургеры, хот-доги, сало, паштеты, чипсы лучше ограничить.
8. Ограничьте сливочное масло и жирные молочные продукты (сметану, сливки). Используйте в пищу нежирные молоко, кисломолочные продукты (с жирностью не более 1 %), сыр белый несолёный.
9. Рекомендуется не более 2-3 яиц в неделю (с учётом яиц в кондитерских изделиях и используемых в приготовлении пищи). Субпродукты тоже лучше ограничить.
10. Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. Уменьшите добавление жиров, сахара, соли.
11. Откажитесь от алкоголя или уменьшите его потребление – не более 20 мл в сутки в пересчёте на «чистый» спирт (40 мл водки или 150 мл вина, или 330 мл пива). Если давление выше 180/110 мм рт. ст., и/или имеется другое сердечно-сосудистое заболевание (аритмия, стенокардия и др.), употребление алкоголя недопустимо.
12. Воздержитесь от кофе (даже без кофеина) и крепкого чёрного чая. Лучше пить зелёный чай и отвар шиповника.

ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

МЕСЯЦ			
Число	АД утром	АД вечером	Особенности состояния

СЛЕДУЮЩИЙ ВИЗИТ К ВРАЧУ _____