УЗ «Витебский областной клинический специализированный центр»

**Лекция на тему:**

**Принципы лечебного питания при артериальной гипертензии**

Принципы лечебного питания при артериальной гипертензии.

Если говорить о питании при гипертонической болезни, то стоит сделать акцент на: снижение массы тела, а чаще всего она у гипертоников избыточная, ограничение потребления натрия; ограничение потребления алкоголя; повышенное потребление калия. Теперь давайте разберемся, как же достичь заветной цели – победить гипертонию – при помощи питания.

1. Врачи уже доказали, что при ожирении (в зависимости от его типа и степени выраженности) артериальная гипертензия встречается в 3-5 раз чаще, чем при нормальной массе тела. Гипертония с сопутствующим ожирением, особенно если жир в районе живота, характеризуется ускоренным развитием атеросклероза и ИБС в связи с нарушениями жирового обмена. В данном случае снижение массы тела способствует хотя и в разной степени нормализации артериального давления и позволяет уменьшить дозы применяемых лекарств или даже отказаться от них. Похудение можете проводить по принципам, которые будут подробно изложены в разных разделах этого выпуска. Эффекта от уменьшения массы тела можно ожидать при похудении на 4-5 кг. Отмечу, что ожирение не является причиной артериальной гипертензии.

С одной стороны, у многих людей с ожирением наблюдается нормальное или даже пониженное артериальное давление – гипотензия, с другой – больные с артериальной гипертензией могут иметь нормальную или даже пониженную массу тела. Но однозначно, что сочетание этих заболеваний усугубляет течение гипертонической болезни.

2. Ограничение потребления хлорида натрия – поваренной соли до 4-5 г в день. Бедная натрием диета понижает артериальное давление за счет уменьшения в крови жидкости и снижения чувствительности сосудов к суживающим их веществам, а также усиливает действие применяемых при артериальной гипертензии лекарств. У 35-60 % больных только подобное ограничение поваренной соли снижает или нормализует артериальное давление без приема лекарств, как правило, уже на 5-7-й день и достигает своего максимума через 2-3 недели.

Чтобы уменьшить потребление соли и контролировать этот процесс – не солите пищу при ее приготовлении, а подсаливайте уже готовую. Кроме того, ограничьте в рационе такие продукты, как консервы, копчености, колбасы, сыры. Для улучшения вкуса малосоленой пищи используют (при отсутствии противопоказаний) лук, чеснок и другие пряные овощи, пряности, томатный сок, лимонную кислоту, яблочный уксус. Можно применять санасол – лечебно-профилактическую соль, включающую в свой состав калий и магний. Избыток поваренной соли в питании считается важным фактором риска в развитии артериальной гипертензии, но реакция артериального давления на хлорид натрия неоднозначна.

Есть нечувствительный к соли вид гипертензии. Процент чувствительных к поваренной соли среди больных гипертонией может колебаться от 40 до 70 %, поэтому вы путем наблюдения за своим состоянием сами должны понять, относитесь ли вы к данной категории. Хочу также сказать, что излишне строгое и длительное ограничение поваренной соли в питании нежелательно, так как при этом возможны изменения водно-минерального обмена и возникновение «солевого голода». Возможны симптомы дефицита натрия и хлоридов в организме (мышечная слабость, потеря вкусовых ощущений, угнетение аппетита и др.).

3. Ограничение или исключение алкоголя.

Существует линейная связь между количеством потребляемого алкоголя, уровнем артериального давления и распространенностью артериальной гипертензии. Кроме того, алкоголь может ослаблять эффект снижающих артериальное давление лекарств. Но не переживайте вы так, ведь, с другой стороны, установлено, что регулярный прием алкогольных напитков в умеренных дозах снижает риск развития ИБС. Так что, как всегда, все должно быть в меру! И не случайно эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1999 г. и российские кардиологи в 2000 г. предложили больным артериальной гипертензией снизить потребление алкоголя, по крайней мере, до умеренных (20-30 г чистого этанола в день для мужчин и до 10-20 г – для женщин) доз.

Однако и эти рекомендации не следует принимать как призыв к обязательному потреблению алкогольных напитков вообще и указанных количеств в частности при артериальной гипертензии. А вот превышающих эту дозу разовых приемов надо избегать, поскольку доказано, что подобные возлияния при гипертонии могут провоцировать мозговые инсульты.

4. Показано повышение потребления фруктов, ягод, овощей, их соков, которые богаты калием и бедны натрием, особенно если речь идет о длительном лечении синтетическими мочегонными средствами.

5. Обогащение рациона продуктами с высоким содержанием магния: пшеничными отрубями, овсяной, гречневой, перловой крупами, морковью и сухофруктами.

6. Употребление достаточного количества молочных продуктов низкой жирности в целях обеспечения поступления кальция.

7. Энергоценность рационов у больных артериальной гипертензией с нормальной массой тела должна быть такой же, как у здоровых людей. Если нужно похудеть, уменьшите ее.

8. В отношении белков, жиров и углеводов, а также витаминов и других биологически активных веществ диетические рекомендации в основном направлены на профилактику атеросклероза. Эти вопросы были разобраны в выпуске, посвященном атеросклерозу (№36, 2010). Здесь я лишь кратко напомню о них: Уменьшите потребление продуктов с высоким содержанием холестерина. Больше всего холестерина содержат те продукты, где много животных жиров – мясо и особенно колбасные изделия, молочные продукты высокой жирности, особенно жирные сыры. Много холестерина в субпродуктах (печень, почки, мозги) и в нерыбных морепродуктах (креветки, мидии, кальмары).

Максимально ограничьте поступление животных и других твердых жиров с пищей и введите в рацион растительные масла. Употребляйте ежедневно 1 ст. ложку сырого льняного масла и 1 ст. ложку масла грецкого ореха, кедрового ореха, кунжутного масла, хорошо бы раздобыть где-нибудь натурального рыбьего жира и пить его тоже по ложечке. Готовьте только на оливковом масле. Применяйте соевые продукты как источник полноценного белка. Уменьшите до эпизодического потребление сладкого и выпечки из муки высшего сорта. Добавьте в рацион продукты, богатые пищевыми волокнами – овощи и фрукты, отруби и каши из цельных круп, но только не «быстрого приготовления». Не могу не дать несколько важных советов по приготовлению пищи: Бульоны из мяса животных и птиц следует охлаждать, чтобы убрать с поверхности затвердевшие жиры. Овощи поглощают жир, поэтому их не надо готовить вместе с мясом. Заправлять салаты обезжиренным йогуртом или кефиром вместо майонеза и сметаны.

9. Дополнительные рекомендации по питанию при артериальной гипертензии: • соблюдение как минимум 4-разового питания с исключением обильных приемов пищи, особенно на ночь; • нормальное потребление свободной жидкости с ограничением обильного употребления газированных напитков, способствующих вздутию живота, и богатых натрием минеральных вод, ограничение жидкости до 1,2 л в день. Крепкий чай и черный кофе противопоказаны только отдельным больным, страдающим неосложненной артериальной гипертензией, если эти напитки явно повышают артериальное давление, учащают сердцебиение, нарушают ритм сердца, вызывают бессонницу.

Таким больным можно использовать натуральный кофе без кофеина, богатые калием кофейные напитки из цикория, ячменя, ржи. Остальным 2 чашечки в день не противопоказаны. Таким образом, вы уже поняли, что для больных неосложненной артериальной гипертензией нет противопоказанных продуктов и блюд, а имеются только ограничиваемые, и это не может существенно ухудшать качество жизни.