



# ФГБУ «НИИ питания» РАМН Консультативно-диагностический центр «Здоровое питание»

Тел. 8(495)916-10-61

## ПИТАНИЕ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Артериальная гипертензия относится к числу наиболее распространённых патологий, основным признаком которого является повышение кровяного давления. Под влиянием различных неблагоприятных факторов окружающей среды (нервные раздражения, тяжёлые переживания, контузия головы и др.) первичные нарушения возникают в высшем отделе центральной нервной системы — коре головного мозга и приводят нередко к повышению кровяного давления. Дальнейшему развитию артериальной гипертензии могут также способствовать обильное питание, чрезмерное потребление поваренной соли, систематическое употребление алкоголя, неумеренное курение, недостаточная физическая нагрузка и т.д.

### Правила измерения артериального давления в домашних условиях (Рекомендации Всероссийского научного общества кардиологов)

Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре, не разговаривая, сидя на стуле с прямой спинкой, опираясь на нее, рядом со столом. Высота стола должна быть такой, чтобы середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца. АД измерять через 1-2 часа после приёма пищи, курения, употребления кофе на обнаженной руке. АД измеряют на правой руке или на руке с более высоким уровнем артериального давления.

**При измерении вручную.** Мембрана стетоскопа должна располагаться сразу над локтевой ямкой на внутренней поверхности плеча и полностью плотно прилегать к его поверхности. Нагнетание воздуха в манжету до максимального уровня должно производиться быстро. Воздух из манжеты выпускают медленно до появления тонов.

Значение **систолического артериального давления** определяют при появлении I тона по ближайшему делению шкалы. Уровень, при котором слышен последний отчетливый тон, соответствует **диастолическому артериальному давлению**.

Повторные измерения артериального давления производятся через 1-2 мин после полного стравливания воздуха из манжеты.

### Принципы питания:

В рационе значительно **ограничиваются:** поваренная соль, азотистые экстрактивные вещества, животные жиры и легкоусвояемые углеводы.

Рацион должен быть **обогащен** солями калия и магния, витаминами С, Р и группы В, растительными маслами, липотропными веществами (метионин, холин), пищевыми волокнами (в отрубях, хлебе грубого помола, фруктах, овощах), и продуктами моря, богатыми различными минеральными веществами и микроэлементами, в том числе органическим йодом, витаминами группы В.

Вся пища готовится **без соли**, но по согласованию с врачом разрешается добавлять в блюда не более 3–5г поваренной соли.

Для улучшения вкусовых качеств несоленой пищи можно употреблять клюкву, лимон, чернослив, варенье, мёд, сахар, уксус, петрушку, укроп, корицу, лимонную кислоту, цукаты, овощные и фруктово-ягодные соки.

В бессолевое тесто можно добавлять простоквашу, тмин, анис. При составлении рациона следует также учитывать содержание поваренной соли в применяющихся для питания продуктах.

Лицам с артериальной гипертензией и **избыточной массой тела** необходимо уменьшить калорийность дневного рациона за счёт хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля.

По согласованию с врачом применяются различные **разгрузочные дни** (творожный, кефирный, арбузный, яблочный, кураговый, рисово-компотный, молочный, салатный и др.).

Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) — до 1,5 литров. Вторые блюда готовятся преимущественно в отварном или запечённом виде или слегка обжариваются после отваривания.

### **Продукты, полезные для профилактики артериальной гипертензии:**

- овощи, фрукты и ягоды в сыром виде;
- продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны);
- продукты, богатые солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшённая крупы; грецкие орехи, миндаль; отруби);
- продукты моря, содержащие, органический йод (морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.),
- продукты, содержащие небольшое количество поваренной соли (рис, овсяная и манная крупы, цветная и белокочанная капуста, морковь, свекла, картофель, судак, карп, щука, окунь, говядина, кролик),
- продукты, содержащие большое количество витамина С (шиповник, чёрная смородина, клубника, крыжовник, апельсины, яблоки, капуста, сладкий красный перец, петрушка, укроп, зелёный лук и др.),
- продукты, содержащие большое количество витаминов группы В (отруби, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, пивные и пекарские дрожжи, продукты моря, соевая мука).

### **Примерное меню на один день:**

#### **Завтрак**

Мясо отварное— 50г.

Винегрет (на растительном масле) - 200г.

Чай с молоком — 200г.

#### **Второй завтрак**

Салат из свежей капусты и яблок (на растительном масле)— 150г.

#### **Обед**

Щи вегетарианские со сметаной ½ тарелки — 250г.

Бефстроганов из отварного мяса (50 г) с картофелем отварным (100г).

Сок апельсиновый - 200 мл.

#### **Полдник**

Отвар шиповника — 200г.

Свежие фрукты или ягоды — 150г.

#### **Ужин**

Рыба запечённая — 85г.

Плов с фруктами — 200г.

Чай с молоком — 200г.

#### **На ночь**

Кефир— 200 мл.

**На весь день:** Хлеб белый и ржаной — по 100г. Сахар — 30г. Масло сливочное — 10г.

Масло растительное — 20г.