



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

Тел. 8(495)916-10-61

## **ПИТАНИЕ ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ**

Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия) чрезвычайно широко распространены и является ведущей причиной смерти мужчин старше 35 лет и всех людей, независимо от пола, старше 45 лет. Ведущим фактором риска этих заболеваний является повышенный уровень холестерина, ХС липопротеидов низкой плотности, развитию которой помимо наследственности способствуют ожирение, нарушения в питании, низкая физическая активность, алкоголь, сахарный диабет, постменопаузальный период у женщин и др.

Чрезмерное употребление животных жиров, рафинированных углеводов, избыточная калорийность рациона отрицательно влияют на обмен веществ: способствуют увеличению уровня холестерина и триглицеридов в крови, повышают свертываемость крови. Напротив, растительные жиры, богатые полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК), благоприятно влияют на липидный обмен.

### **Принципы питания:**

Общее содержание жира должно составлять около 70-80 г/сут. (20-30 г из этого количества приходится на растительные масла).

Ограничить продукты, содержащие большое количество холестерина (субпродукты, икру рыб, яичный желток, жирные сорта мяса, птицы, молочные продукты с высокой жирностью и др.)

Использовать источники ПНЖК семейства  $\omega 3$  - морскую рыбу (скумбрия, сардина, сельдь Иваси, палтус и др.) и растительные масла (льняное, соевое, рапсовое, горчичное, кунжутное, ореховое и др.), которые снижают повышенный уровень липидов в сыворотке крови (особенно триглицеридов).

Употреблять больше продуктов растительного происхождения, таких как зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи, которые являются источником растительного белка (в основном, бобовые).

Использовать продукты, содержащие витамины В<sub>6</sub> (соя, хлеб отрубный, море- продукты и др.), С (шиповник, чёрная смородина, клубника, крыжовник, апельсины, яблоки, капуста, сладкий красный перец, петрушка, укроп, зелёный лук и др.).

Необходимо ограничение в диете поваренной соли до 3-5 г в день.

Употреблять продукты, богатые калием (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны), магнием (соя, овсяная, гречневая, пшённая крупы; грецкие орехи, миндаль; отруби), йодом, особенно при повышенной свертываемости крови (морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.).

Общий объем свободной жидкости должен составлять 1,5 литра в день. Распределение рациона в течение дня должно быть равномерным, количество приемов пищи — 5-6 раз в день. Последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Обеспечение правильной технологической обработки продуктов и лечебных блюд (удаление экстрактивных веществ, исключение жареных, консервированных блюд, острых специй, поваренной соли для кулинарных целей).

В зависимости от степени повышения уровня холестерина крови (умеренная или выраженная) рекомендации по употреблению продуктов имеют разную степень ограничения некоторых из них (1 и 2 степени).

### Набор продуктов при гиперлипидемии (1 и 2 степени)

Ступени диеты	Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
<b>Жиры</b> 1 ступень	Снизить потребление на 1/3	Растительное масло или мягкий маргарин до 30-40 г в день	Все животные жиры, сливочное масло твердый маргарин
2 ступень	Снизить потребление на 1/2	Растительное масло или мягкий маргарин до 10-20 г в день	Все животные жиры, сливочное масло твердый маргарин
<b>Мясо и птица</b> 1 ступень	Курица без кожи не более 180 г в день	Все сорта мяса без жира не более 1-3 раз в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
2 ступень	Курица без кожи не более 90 г 2 раза в неделю	Все сорта мяса без жира не более 90 г 2 раза в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
<b>Яйца</b> 1 и 2 ступени	Яичный белок	Не более 2 целых яиц в неделю	
<b>Рыба</b> 1 и 2 ступени	Любых сортов минимум 2-3 раза в неделю	Крабы и креветки	Икра рыб
<b>Молочные продукты</b> 1 ступень	В день до 2 стаканов нежирного молока или кефира или 0,5 стакана творога	Цельное молоко, сыр 1-2 раза в неделю	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
2 ступень	В день до 2 стаканов нежирного молока или кефира или 0,5 стакана творога	Цельное молоко, сыр 1-2 раза в месяц	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
<b>Фрукты и овощи</b> 1 и 2 ступени	Все фрукты и овощи до 2-3 стаканов в день, бобовые 0,5-1 стакан в день	Картофель с растительным маслом 1 раз в неделю	Овощи и корнеплоды, приготовленные на жире, варенье, джемы, повидло
<b>Зерновые</b> 1 и 2 ступени	Ржаной, отрубный хлеб, овсяная и гречневая каша на воде, без жира	Белый хлеб, сдоба, макаронные изделия 1-2 раза в месяц	Выпечка, сдоба
<b>Напитки, десерт</b> 1 и 2 ступени	Минеральная вода, чай, кофейный напиток, фруктовые соки без сахара	Алкоголь не более 20 г (в пересчете на спирт), сахар не более 2-3 чайных ложек в день; зефир, пастила, мармелад - 1 раз в месяц	Шоколад, конфеты

Лицам с повышенным уровнем холестерина крови и избыточной массой тела следует ограничить или исключить из питания хлеб, сахар, блюда из круп, макаронных изделий и картофеля. По согласованию с врачом 1-2 раза в неделю применяются различные контрастные (разгрузочные) дни (рыбный, творожный, яблочный, овощной и др.).