Автор: В. Лешкевич, врач-кардиолог кардиологического отделения



Ишемическая болезнь сердца (ИБС) чрезвычайно широко распространена и является ведущей причиной смерти людей старше 45 лет.

Среди **факторов риска** развития сердечно-сосудистых заболеваний помимо гиперлипидемии (повышенный уровень холестерина), наиболее часто встречаются ожирение, нарушение питания, курение, низкая физическая активность, алкоголь, сахарный диабет, постменопаузальный период у женщин.

Чрезмерное употребление животных жиров, рафинированных углеводов, избыточная калорийность, отрицательно влияют на обмен веществ, оказывая выраженное гиперлипидемическое (повышение повышение холестерина и триглицеридов крови) действие повышает свертываемость крови.

Растительные жиры богатые полиненасыщенными жирными кислотами благоприятно влияют на липидный обмен.

Общее содержание жира должно составлять 70-80г в сутки, из них 20-30 г приходится на растительные масла. Необходимо ограничить субпродукты, икру рыб, яичный желток, жирные сорта мяса, птицы, молочные продукты с высокой жирностью.

Использовать в питании продукты, которые являются источниками полиненасыщенных жирных кислот омега-3: морскую рыбу (скумбрия, сардина, сельдь, иваси, палтус) и растительные масла (льняное, соевое рапсовое, горчичное, кунжутное, ореховое), которые снижают повышенный уровень липидов в сыворотке крови. Необходимо употреблять большое количество продуктов растительного происхождения, такие как зерновые, бобовые, овощи и фрукты, орехи, которые являются источником растительного белка.

Ограничить в диете поваренную соль до 3-5 г в сутки. Употреблять продукты богатые калием: курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, картофель,

капусту, баклажаны; магнием: сою, овсяную, гречневую и пшенную крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби. Необходимо употреблять жидкости до 1,5 л в день. Питаться нужно до 5-6 раз в день, последний прием пищи не позднее чем за 2-3 часа до сна. Больным с ИБС, с избыточной массой тела следует проводить по согласованию с врачом 1-2 раза в неделю разгрузочные дни: рыбные, творожные, яблочные, овощные.