

Сердечная недостаточность - одна из самых распространенных патологий. Она осложняет течение ишемической болезни (особенно после инфаркта миокарда), сопровождает пороки сердца, многие другие сердечные недуги. В лечении этого заболевания очень важна роль диеты.

Внимание: при тяжелом течении сердечной недостаточности и ухудшении состояния согласование диеты с лечащим врачом обязательно!

Особенности сердечной диеты

1. Меньше соли. При сердечно-сосудистой недостаточности нарушен вводно-солевой обмен. В организме задерживаются ионы натрия, это ведет к накоплению жидкости и отекам, что заметно осложняет работу сердца. В зависимости от стадии заболевания врач может посоветовать не превышать норму 5-6 г, а в некоторых случаях и вовсе отказаться от соли.

2. Пейте не больше 1-1,2 л жидкости в день (включая супы, кисели и т.д.) Лучше утолять жажду некрепким чаем, можно фруктовым. Кофе пейте некрепкий либо с молоком, соки – пополам с водой, минеральную воду – не более 1-2 стаканов в день.

3. Обогатите рацион калием и солями магния. Калий необходим для нормальной работы сердечной мышцы, а магний - сосудов. Много калия в кураге, черносливе, орехах, пшеничных отрубях, свекле, картофеле и капусте, шиповнике, цитрусовых (прежде всего в апельсинах и грейпфрутах), крупах (гречневой, овсяной, рисе), ягодах – черной и красной смородине, малине, клюкве, крыжовнике. Магнием богаты крупы, хлеб и орехи (особенно грецкие, миндаль и фундук), семена подсолнечника, арбуз, морская капуста.

4. Пища должна быть легкой, режим питания – дробный: 5-6 раз в день. Большие объемы пищи, поступающие в желудок, - это дополнительная нагрузка не только на органы пищеварения, но и на сердечно-сосудистую систему.

5. Включайте в меню больше «ощелачивающих» продуктов. При сердечной недостаточности кислотно-щелочной баланс смещается в кислую сторону. Восстановить его помогут молоко и кисломолочные продукты, овощи (свекла, шпинат, огурцы, салат, помидоры), зелень, фрукты (груши и яблоки), ягоды.

6. Ограничьте потребление сахара. Он способствует появлению отеков, что также осложняет работу сердца. Учитывайте все: конфеты, торт, печенье, мед, булочки, мороженое. За день вы можете съесть на выбор 4-5 конфет или 6 чайных ложек сахара, меда, джема или варенья.

7. Откажитесь от жирной пищи. Это дополнительная нагрузка на печень и сердце, особенно если вы страдаете избыточным весом. Для приготовления еды используйте растительное масло. Майонез замените нежирной сметаной, но и ею злоупотреблять не стоит. Норма сливочного масла – не более 10 г (чайная ложка) в день. Включайте в свой рацион сыр типа брынзы - адыгейский, сулугуни (несоленый), но не более ломтика в день.

8. Забудьте про шоколад, крепкие, наваристые бульоны, жареное и копченое мясо, острые блюда и специи. Все эти продукты отрицательно влияют на работу сердца.

9. Отдавайте предпочтение кашам, отварным, тушеным, запеченным в фольге блюдам – из постного мяса (говядины, телятины, курицы и индейки) и нежирной рыбы. Гарниры лучше овощные (из картофеля, моркови, капусты, кабачков), а супы – вегетарианские (овощные и фруктовые), молочные.

10. Если у вас избыточный вес, не увлекайтесь хлебом - позволяйте себе в день не более 2-3 кусочков белого или черного.

Примерное меню на день

Завтрак

Каша гречневая (овсяная) – 6-8 столовых ложек (либо творог – 100-150г, либо пудинг, сырники) и ? стакана молока. При желании бутерброд с маслом. Стакан некрепкого чая с молоком.

Второй завтрак

Свежее или запеченное яблоко (либо груша, либо 5-6 штук размоченной кураги, банан)

Обед

Суп вегетарианский, мясо отварное (рыба, курица, индейка) с морковным (свекольным) пюре (либо с тушеной капустой, либо салатом из помидора и огурца с подсолнечным маслом); компот из сухофруктов (морс).

Полдник

Яблоко (либо груша, либо стакан отвара шиповника, либо 6-8 штук размоченной кураги).

Ужин (не позднее 19.00)

Отварная рыба с 1-2 вареными картофелинами (либо ломтик сыра с кашей, либо творог, либо морковно-яблочная запеканка).

Перед сном можно выпить стакан простокваши или кефира.

Для страдающих сердечной недостаточностью специалисты разработали несколько вариантов разгрузочных дней: творожно-молочный, яблочный, рисово-компотный. Вот одна из таких диет.

Творожно-яблочная диета

На весь день 300 г творога, 500 г яблок, 400 мл молока или кефира. Если ваш вес в норме, добавьте 200-300 г картофеля. Все это разделите на несколько приемов.