Автор: Н. Тананыкина, врач-кардиолог

-отказ от курения;

-антиатеросклеротическая диета;

-активный образ жизни – регулярные дозированные физические нагрузки;

-поддержание физического и психологического комфорта;

-нормализация массы тела.

Лекарственные мероприятия по профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний.

При недостаточности немедикаментозной профилактики, высоких показателях общего холестерина - врач назначит Вам лекарственное лечение. В этом случае препараты выбора – статины.

Диета при атеросклерозе

Рекомендуется

Продукты с низким количеством жиров иили большим количеством пектина.

Курица, индейка, кролик, дичь.

Снятое молоко, продукты из снятого молока. Яичный белок.

Рыба «белая»: треска, ходок, камбала, макрель, сардины, тунец.

Все свежие и замороженные овощи, горох, фасоль, оливки. Сушеные бобовые: горох, фасоль, чечевица. Картофель вареный. Свежие фрукты, несладкие консервированные фрукты, грецкие орехи.

Мука грубого помола (непросеянная), хлеб из нее, немолотые цельные злаки, овсяная, пшеничная мука. Овсяная каша. Неполированный рис. Сухари. Овсяное печенье. Бездрожжевой хлеб. Низкожировые пудинги.

Чай, кофе, минеральная вода, несладкие напитки, фруктовые соки без сахара. Домашние овощные супы. Сладости без сахара (на аспартаме).

Травы, специи, горчица, перец, уксус. Низкожировые приправы: лимон, йогурт.

Ограниченный прием.

Если диета будет содержать небольшое количество жиров, эти продукты допустимы ограничено. Например: «красное» мясо можно употреблять не чаще трех раз в неделю, сыры средней жирности и рыбные пасты – 1 раз в неделю, домашнее печенье, бисквиты, кондитерские изделия, приготовленные с использованием маргарина или масла дважды в неделю, жареный (печеный) картофель, приготовленный на масле – 1 раз в две недели.

Не рекомендуется

Продукты, содержащие большое количество насыщенных (твердых) жиров и должны быть исключены из питания.

Мясо с видимым жиром, грудинка и ребра барана, свинина, все виды колбасных изделий, паштет, яичница с мясом, утка, гусь, мясные пасты, кожа домашней птицы.

Неснятое молоко, сгущенное и концентрированное молоко, сливки. Жирные сыры. Жирный кефир.

Жаренный, тушенный картофель, чипсы.

Пирожные, печенье, бисквиты с острым сыром. Клецки, пудинги, закуски, приготовленные на кипящем масле (жареные гарниры). Молочное мороженое. Кофе со сливками и алкоголем, богатые жиром солодовые напитки, шоколад, сливочные супы.

Шоколадные кремы, начинка для пирога на животных жирах. Ириски, помадки, крем, полученный взбиванием масла и сахара. Шоколад.

Обычные салатные сливки, майонез, сливки или содержащие сливочный сыр приправы. Икра рыб.