

Питание при повышенном уровне холестерина крови



Сердечно-сосудистые заболевания 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 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 В6 (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 ступени).

Набор продуктов при гиперлипидемии (1 и 2 степени)

Ступени диеты	Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
Жиры 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	Все животные жиры, сливочное масло твердый маргарин
Мясо и птица 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	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
Яйца 1 и 2 ступени	Яичный белок	Не более 2 целых яиц в неделю	
Рыба 1 и 2 ступени	Любых сортов минимум 2-3 раза в неделю	Крабы и креветки	Икра рыб
Молочные продукты 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	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
Фрукты и овощи 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
Зерновые 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
Напитки, десерт 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.).