

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Чеховська М. Я.**

**Лекція 8**

**Особливості харчування кардіопациєнтів**

з навчальної дисципліни

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ДІЯЛЬНОСТІ  
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ  
для магістрів**

**спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
на засіданні кафедри  
фізичної терапії та ерготерапії  
2019 р. протокол № \_\_\_\_  
Зав.каф. \_\_\_\_\_ проф. Коритко З.І.

Львів 2019

## Тема: Особливості харчування кардіопациєнтів

1. Лікувальні дієти/столи
2. Основи здорового харчування

1. Правильно підібрана дієта допоможе вам взяти хворобу під контроль і прискорити одужання. Лікарі заявляють, що захворювання серцево-судинної системи є світовою проблемою № 1 в області здоров'я. Не є винятком у цьому питанні і ситуація в Україні. Кількість людей, що страждають захворюваннями серцево-судинної системи в нашій країні досягло 25 млн чоловік. Це більше половини населення країни!

Однією з головних причин широкого розповсюдження захворювань серця і судин є блага цивілізації. Людство стало жити більш спокійно і сито. Малорухливий спосіб життя й достаток жирної, рафінованої їжі призводить до ожиріння і проблем з кровоносними судинами.

Тому профілактика та лікування серцево-судинних захворювань тісно пов'язані з корекцією способу життя і контролю над раціоном харчування.

Від харчування залежить дуже багато. Правильне харчування допоможе призупинити розвиток хвороби, а неправильне – посилить її і призведе до виникнення ускладнень.

Тому контроль за дієтою при серцево-судинних захворюваннях, є однією з найважливіших частин лікувального процесу. Виконання рекомендацій по харчуванню, розроблених лікарями, допоможуть вам зменшити навантаження на серцево-судинну систему, поліпшити її роботу і нормалізувати обмін речовин.

Для людей із захворюваннями серцево-судинної системи лікарі рекомендують дієту № 10. Залежно від конкретного захворювання дієта може бути більш або менш суворою. Але загальні рекомендації підходять для всіх людей з проблемами серця і судин.

### **Не можна їсти:**

- жирну свинину і яловичину,

- м'ясо водоплавних птахів
- ковбасні вироби
- дуже жирну рибу
- копченості та соління
- бобові
- смажену їжу
- кулінарні жири, маргарин, сало.

В залежності від того, яке конкретно захворювання у вас виявлено дієта може трохи змінюватися. Наприклад, при атеросклерозі акцент робиться на обмеження продуктів, багатих на холестерин. А при гіпертонічній хворобі максимально зменшується споживання солі.

Щоб визначити своє персональне меню вам потрібно звернутися за консультацією до лікаря. Він проаналізує ваш стан здоров'я і дасть поради щодо раціону харчування.

**Кращі продукти для серця і судин.** Часник. Грейпфрут. Цільні злаки. Яблука. Гранат. Помідори. Лосось і сьомга. Горіхи. Оливкова олія. Ягоди. Гарбуз. Гіркий шоколад. Гриби. Насіння. Бобові. Авокадо. Ляна олія.

**Шкідливі продукти.** Сіль. Смажену їжу. М'ясо. Алкогольні напої. Міцна кава і чай. Газовані напої. Цукор і кондитерські вироби.

## 2. Головні принципи здорового харчування:

- Обмежити вживання тваринних жирів. Включати в раціон тільки нежирне м'ясо (яловичину, телятину, біле м'ясо птиці) в помірній кількості.
- Зменшити кількість молочних продуктів.
- Овочеві гарніри потрібно готувати на сніданок, обід і вечерю. Вони повинні складати половину порції. Для приготування використовувати кілька видів овочів, які можна запікати, тушкувати або варити.
- У раціоні обов'язково повинні бути продукти, що містять омега-3 жирні кислоти. Вони є в рибі, насінні, горіхах, олії.
- Обмежити сіль, щоб в організмі не затримувалася рідина і не було зайвого навантаження на серце.

- Виключити смажені, копчені, гострі страви.
- Відмовитися від алкоголю, кофеїну, консервованих і рафінованих продуктів.

Увосьме одна й та сама дієта стала найкращою у світі. Що в ній такого корисного?

Менше солі, жирних продуктів та лише свіжі овочі та фрукти. Найкраща у світі дієта DASH допомагає лікувати гіпертонію та худнути. Дієта DASH вже увосьме посідає перше місце серед усіх дієт світу. Головне американське видання U.S. News and World Report визнало її найкращою, адже ця дієта — найбільш збалансована та дієва.

За своїми принципами, DASH дуже схожа на середземноморську та вегетаріанську, які закрили трійку найдієвіших дієт.

Найчастіше дієта DASH (перекл. з англ. - "енергія") потрібна для профілактики та лікування гіпертонії — стійкого підвищення артеріального тиску. Вона з'являється через часті нервові перенапруження, стреси та психічні травми, відтак, порушується робота центральної нервової системи.

Це відбивається на судинному тонусі, тому виникає спазм в дрібних артеріях і підвищується артеріальний тиск. Високий тиск із часом наносить шкоду судинам, мозку, серцю та ниркам, а це може призвести до інсульту, серцевої недостатності, інфаркту та інших складних захворювань. Та не варто думати, що "сісти" на цю дієту можна лише при гіпертонії. DASH стане корисною і для тих, кому потрібно понизити рівень холестерину і покращити показники ліпідного профілю в цілому.

Вона буде корисна і здоровим людям, які хочуть тримати себе у тонусі.

Дієта DASH насправді дуже проста. Головне у ній — збалансоване та правильне харчування. Здоровий режим, який пропагандує DASH, є ключем до зменшення кров'яного тиску, а також до зменшення ваги і її подальшого контролю.

У цій дієті правильно врівноважені усі потрібні речовини: калій, кальцій, білок та магній. За їх кількістю слідкувати не обов'язково, варто лише правильно обирати продукти.

Особливість у DASH – це поєднання таких продуктів як фрукти, овочі і знежирені молочні продукти. Разом вони здатні збагатити організм необхідними речовинами та потужно вплинути на нормалізацію кров'яного тиску.

Найефективніше ж дієта працюватиме, якщо зменшити кількість солі у раціоні. Та різких змін на самому початку робити не варто. Спочатку знизьте кількість споживаної солі до 2400 мг в день (приблизно 1 чайна ложка).

Потім, коли організм звикне до дієти, знизьте споживання солі до 1500 мг в день (близько 2/3 чайної ложки). Цей обсяг включає в себе всю споживану сіль: і ту, що знаходиться в харчових продуктах, і ту, яку ви додаєте в їжу.

Зменшити кількість солі не так важко. Для цього потрібно забути про напівфабрикати або продукти, які вже пройшли первинну обробку - вони часто містять масу солі.

Копчене, солоне або попередньо мариноване м'ясо дуже небезпечне, тому краще обмежити його споживання. Свіжу рибу, птицю або інші продукти слід готувати самостійно, а для смаку можна додавати трави або натуральні спеції без солі.

Як забути про шкідливу їжу і почати DASH-дієту

- додайте порцію овочів на обід і на вечерю;
- додайте порцію фруктів або вживайте їх як закуски;
- використовуйте тільки половину вашої звичної порції вершкового масла і олії для салату, а також використовуйте нежирні або знежирені приправи;
- замініть жирні молочні продукти на знежирені;
- обмежте кількість м'яса до 180 г в день і спробуйте їсти переважно вегетаріанські страви;
- замініть типові закуски несолоними кренделями або горіхами, родзинками, знежиреними йогуртами, замороженими йогуртами, несолоним звичайним попкорном без масла і сирими овочами.

**Рекомендована література:**

1. Kraus W, Keteyian S. Cardiac Rehabilitation. Totowa, New Jersey: Humana Press, 2007. 307 p.