



ПРИМЕРНАЯ ГИПОЛИПИДЕМИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Принцип гиполипидемической диеты заключается в значительном снижении потребления холестерина и легкоусвояемых углеводов, а для больных с избыточным весом — и в существенном снижении калорийности питания.

Больные с ИБС после коронарного шунтирования представляют собой группу высокого риска. Поэтому публикуемые в популярной литературе диеты, направленные на предупреждение атеросклероза, являются недостаточно строгими для больных с уже развившимися критическими стенозами сосудов сердца и большим риском нового поражения коронарных шунтов.

Данная диета носит общий характер; при различных вариантах нарушений липидного обмена лечащий врач вносит соответствующие поправки. Очень важным является отказ от приема пищи позднее 19 час!!!!, при этом ужин должен полностью состоять из продуктов, содержащих большое количество клетчатки и совершенно не содержащих холестерин (овощи, фрукты).

І. НЕЛЬЗЯ

употреблять продукты, содержащие большое количество насыщенных жиров. К ним относятся следующие:

1. Молоко и молочные продукты (сгущенное молоко, сливки, сметана, сливочное масло, сыр, творог, кефир, простокваша, йогурт, мороженное, молочный коктейль) жирностью выше 1%, а также молочные каши на цельном молоке.
2. Свиной и кулинарный жир, маргарины, кокосовое и пальмовое масло.
3. Свинина, баранина (соответственно ветчина, бекон, грудинка, окорок, карбонат, шейка), сало и соответственно те продукты, в которые они могут входить (копченые и вареные колбасы, сосиски, сардельки, котлеты, бифштексы, фрикадельки, мясные консервы, мясо в желе), жирные мясные бульоны.
4. Печень (соответственно паштет) и другие субпродукты (почки, легкие, мозги).
5. Красное мясо птицы, кожа.
6. Осетрина, икра рыб, печень рыб, раки, крабы, креветки, моллюски.
7. Яйца (соответственно майонез).
8. Хлеб высшего качества и сухари из него, кондитерские изделия (торты, печенье, пирожные, бисквиты), т.к. они содержат молоко, яйца, сахар.
9. Макароны изделия.
10. Какао, шоколад, кофе в зернах.
11. Сахар, мед.
12. Холодные напитки: сладкие газированные (“Фанта”, “Пепси” и др.).
13. Алкогольные напитки: пиво, сладкие крепленые вина, ликеры.
14. Орехи, семечки, цукаты.

ІІ. МОЖНО

употреблять в умеренном количестве (не чаще 2 раз в неделю либо чаще, но в ограниченных количествах, оговоренных врачом) следующие продукты:

1. Белое мясо птицы без кожи, постная говядина. Предпочтительный способ приготовления — варка, гриль, обработка в микроволновой печи; нежелательный способ приготовления — тушение, жарка.

2. Вторичный бульон из постной говядины и нежирной курицы (порция мяса отваривается в воде вторично, первый бульон сливается).

3. Речная рыба, в т.ч. красная.

4. Хлеб из отрубей и ржаной муки, сухари из него.

5. Гречневая крупа (варить на воде без добавления масла).

6. Картофель, выдержанный в воде в очищенном виде в течение часа. Предпочтительный способ приготовления — варка. (редко в небольшом количестве).

7. Грибы.

8. Кетчуп (не сладкий), горчица, соевый соус, соус ткемали, аджика, уксус, специи, пряности.

9. Чай, растворимый кофе без сахара.

10. Жевательная резинка без сахара.

11. Алкогольные напитки: водка, коньяк, виски(до 30 мл), сухое вино(до 100 мл) в сутки.

Ш. Н У Ж Н О

ежедневно, в большом количестве употреблять следующие продукты:

1. Растительное масло для приготовления блюд и замены им животных жиров, при этом растительное масло не должно оставаться на дне посуды (т. е. не должно быть избыточным) (подсолнечное, кукурузное, салатное, оливковое, соевое, рапсовое, хлопковое).

2. Все овощи (свежие, замороженные, консервированные без сахара, сухофрукты) с кожурой: морковь, свекла, капуста, репа, редиска, редька, кабачки, патиссоны, баклажаны, помидоры, огурцы, цветная капуста. Горошек, фасоль, соя, кукуруза. При приготовлении винегрета растительное масло не должно быть избыточным (т.е. оставаться на дне посуды). Полезен холодный вегетарианский борщ. Все фрукты и ягоды с кожурой, кроме – **исключить виноград, бананы, хурма, финики.**

4. Лук, чеснок, трава (петрушка, сельдерей, киндза, базилик, салат, шпинат, черемша, щавель и др.).

5. Морская рыба (треска, хек, навага, ледяная, пикша, килька), в т.ч. жирная (палтус, сельдь, тунец, сардина). Способ приготовления: варка, запекание, жарка на растительном масле, под маринадом.

6. Морская капуста.

7. Овсяная каша (из неочищенной овсяной крупы или “Геркулеса”), сваренная на воде.

8. Холодные напитки: минеральная вода, фруктовый сок и морс без сахара.

* Больным с повышенным весом – объем одной порции не должен превышать 200 – 250 грамм.