

## **Питание при повышенном уровне холестерина в крови**

Правильное питание поможет Вам снизить уровень холестерина в крови, задержать развитие атеросклероза, значительно уменьшить вероятность инфарктов и инсультов. Ваши сосуды дольше останутся «чистыми» и здоровыми.

Это продлит Вам молодость и жизнь.

### **Лицам с повышенным уровнем холестерина и атеросклерозом важно придерживаться 12 основных правил.**

1. Постарайтесь использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов. Вы обеспечите организм всеми необходимыми пищевыми веществами.
2. Замените мясо на рыбу, птицу, бобовые (фасоль, чечевица, горох). Предпочтение отдавайте нежирным сортам мяса, удаляйте с мяса жир, а с курицы - кожу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (90-100г в готовом виде), а красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить менее 2-х раз в неделю. Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги, сало, паштеты, чипсы должны быть исключены.
3. при приготовлении пищи используйте растительные масла: льняное, кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое до 2 столовых ложек в день маргарины «мягких» сортов.
4. Рекомендуется употреблять не более 2-3 яичных желтков в неделю (с учетом яиц, использованных при приготовлении пищи). Ограничьте употребление субпродуктов: печени, почек, мозгов.
5. Ограничьте кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.
6. Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира: йогуртам, кефиру до 1% жирности, творогу 0-4%, белому сыру.
7. Контролируйте свой вес.
8. Ешьте больше фруктов и овощей (не менее 400 г в день), не учитывая картофель. В овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С,

минералы: магний, калий, кальций, и клетчатка, которая выводит холестерин. Готовьте овощные салаты с растительными маслами (без майонеза и сметаны).

9. Не забудьте про каши и хлеб грубого помола (но без сливочного масла). Полезны, можно с кашами, грецкий орех, миндаль, каштан, сухофрукты.
10. Включайте в рацион морепродукты: мидии, морские гребешки, моллюски (но не креветки), морскую капусту.
11. Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. Уменьшите добавление масел, соли, сахара.
12. Из напитков, отдайте предпочтение зеленому чаю. Алкоголь: не более 20 мл в сутки в пересчете на «чистый» спирт (40 мл водки или 150 мл вина, или 330 мл пива) для мужчин, для женщин вдвое меньше. Если уже есть какое-то сердечно-сосудистое заболевание (аритмия, высокое давление, стенокардия и др.), потребление алкоголя должно быть ограничено или исключено.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ потребление холестерина здоровыми людьми должно быть менее 300 мг в сутки, а у лиц с гиперхолестеринемией и сердечно-сосудистыми заболеваниями - менее 200 мг в сутки (см. таблицу).

### **Содержание холестерина в основных продуктах питания**

<b>Готовые продукты</b>	<b>Холестерин (мг)</b>	<b>Готовые продукты</b>	<b>Холестерин (мг)</b>
Молоко 6%, ряженка - 1 стакан	<b>47</b>	Говядина вареная - 100 г	<b>94</b>
Кефир 1%, молоко 1% - 1 стакан	<b>6</b>	Баранина вареная - 100 г	<b>98</b>
Молоко сгущенное - 1 ч.л	<b>2</b>	Свинина без жира вареная - 100 г	<b>88</b>
Молоко 3%, кефир 3% -1 стакан	<b>29</b>	Кролик вареный - 100 г	<b>90</b>
Кефир обезжиренный, снятое молоко (обезжиренное) - 1 стакан	<b>2</b>	Колбаса вареная - 100 г	<b>60</b>
Сметана 30%- 1ч. л	<b>5</b>	Колбаса сырокопченая - 100 г	<b>90</b>
Сметана 30% - 1/2 стакана	<b>91</b>	Колбаса варенокопченая - 100 г	<b>90</b>

Сливки 20% - 1/2 стакана	<b>63</b>	Сосиски (1 шт.)	<b>32</b>
Творог обезжиренный - 100 г	<b>9</b>	Шпик, корейка, грудинка - 100 г	<b>80</b>
Творог жирный 18% - 100 г	<b>57</b>	Почки - 100 г	<b>1126</b>
Творог 9% - 100 г	<b>32</b>	Язык - 100 г	<b>90</b>
Сырок творожный - 100 г	<b>71</b>	Печень - 100 г	<b>438</b>
Сыр жирный - 25 г	<b>23</b>	Вымя - 100 г	<b>360</b>
Сыр плавленый и соленые сыры (брынза и др.) – 25	<b>17</b>	Жир (бараний, говяжий) - 1 ч.л	<b>4</b>
Мороженое молочное - 100 г	<b>14</b>	Майонез - 1 ч.л	<b>5</b>
Мороженое пломбир - 100 г	<b>47</b>	Консервы рыбные в томате - 100 г	<b>51</b>
Мороженое сливочное - 100 г	<b>35</b>	Консервы рыбные в собственном соку - 100 г	<b>95</b>
Морожено сливочное 1 ч.л	<b>12</b>	Печень трески консервированная - 100 г	<b>746</b>
Яйцо (желток)	<b>202</b>	Рыба средней жирности - морской окунь, сом, карп, лещ, сельдь, осетр - 100 г	<b>88</b>
Мясо птицы (гусь, утка) - 100 г	<b>91</b>	Рыба нежирная - треска, навага, хек, судак - 100 г	<b>65</b>
Куры, мясо белое - грудка с кожей - 100 г	<b>80</b>	Креветки - 100 г	<b>150</b>
Куры, мясо темное - ножка, спинка, шейка с кожей - 100 г	<b>91</b>	Крабы, кальмары - 100 г	<b>95</b>
Желудок куриный - 100 г	<b>212</b>	Рыбная икра (красная, черная) - 100 г	<b>300</b>

Литература:

1. Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний. Всемирная организация здравоохранения. Женева 2003.
2. Clinician's Manual on Total Risk Management. Wood D. at al., Science Press, 2000.
3. Eueropean Guidelines on CVD Prevention European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 2003, 10 (4); 102-112.
4. United States Cholesterol Guidelines 2001: expanded scope of intensive low-density lipoprotein-lowering therapy. Ed. by S.M. Grundy. Am J Cardiol 2001; 88: 23J-27J.