

Диета при гиперхолестеринемии

Основами рационального питания как для здоровых, так и для больных людей являются следующие требования к составу и качеству пищи: белки, жиры и углеводы должны поступать организм в физиологическом количестве, то есть больше всего углеводов, затем белки, а на последнем месте жиры. Предпочтение следует отдавать овощам и фруктам в свежем виде, что позволит получать достаточное количество необходимой клетчатки, которая затрудняет всасывание холестерина в кишечнике. Из белковых продуктов растительные и молочные должны преобладать над мясными. Что же касается жиров, допускаются только растительные масла, кроме пальмового и кокосового, и не более 1 столовой ложки мягких маргаринов в день. Учитывая, что жиры растительного происхождения содержатся в молоке и мясе, а полностью избавиться от них невозможно, следует употреблять животные и растительные жиры в примерно равном соотношении.

Последние отличаются наличием в их составе большого количества полиненасыщенных жирных кислот, которые способствуют выработке «полезного» холестерина, поэтому рекомендуется не только употреблять их в качестве заправки для салатов, но и добавлять в каши, постные супы и другие готовые блюда. Причем желательно применять как всем хорошо знакомое подсолнечное масло, так и оливковое, кукурузное, соевое, рапсовое, хлопковое, горчичное и пр. Особенно полезно оливковое масло с его замечательным антисклеротическим эффектом (давно известно, что жители Средиземноморья, в питании которых оно традиционно широко используется, реже болеют атеросклерозом).

Животные жиры содержат насыщенные жирные кислоты и собственно холестерин, поэтому в целях профилактики прогрессирования атеросклероза их лучше совсем исключить.

Ученые разработали специальную антисклеротическую диету, которая позволяет корригировать дислипидемию путем снижения «вредных» холестериновых фракций и повышения уровня «полезных».

Все продукты питания были разделены на 2 группы: I группа вредит здоровью и способствует прогрессированию атеросклероза, а II группа препятствует этому. Естественно, что «вредные» продукты подлежат ограничению или даже исключению из рациона, тогда как «полезные» нужно использовать регулярно и в большом количестве.

К I группе принадлежат:

- субпродукты (мозги, почки, печень, икра рыб);
- яичный желток (не больше 1 штуки в неделю);
- жирные мясо и птица (говядина, баранина, свинина, гусь, утка, курица);
- колбасы (вареные и копченые), сосиски, сардельки; пельмени, фарш, мясные полуфабрикаты, мясные консервы, тушенка, мясные и печеночные паштеты;
- сливочное и топленое масло, твердые маргарины;

- пальмовое и кокосовое масла;
- молочные продукты с высоким содержанием жиров (цельное молоко, сливки, сметана, жирный творог, сыры, сливочный йогурт);
- майонез и соусы на его основе;
- сласти с высоким содержанием жиров (кондитерские изделия с масляным или сметанным кремом, сливочное мороженое, какао, шоколад, пудинги).

Ко II группе относятся следующие полезные продукты, количество которых нужно увеличить в своем рационе:

- овощи и фрукты в количестве от 400 г в сутки (кроме картофеля), ягоды, зелень, чеснок;
- морская рыба и морепродукты (кроме креветок);
- постное мясо, белое куриное мясо, индейка;
- обезжиренные молочные продукты (0,1 -1 %-ной жирности);
- каши из «защищенных» круп (овсяной, гречневой, перловой), отруби, хлеб из муки грубого помола или с добавлением отрубей;
- орехи (кроме кешью);
- бобовые (фасоль, горох, соя, чечевица);
- зеленый чай.

Вид кулинарной обработки продуктов также имеет большое значение. Лучше всего использовать вареные, тушеные или запеченные блюда. Если же необходимо что-то обжарить, предпочтительнее использовать посуду с антипригарным покрытием, в которой можно готовить без масла, или же как можно меньше растительного масла. Супы рекомендуется готовить на овощных или грибных бульонах. При необходимости суп на мясном бульоне можно избавиться от лишнего жира в тот момент, когда после остывания на нем образуется твердое жировое «покрытие». Его нужно собрать с поверхности и выбросить, тогда в организм попадет значительно меньше «вредного» холестерина. Кроме того, большое значение имеет режим питания, причем приемы пищи лучше всего распределять по времени равномерно, не менее 3 раз в сутки (а лучше 4-6).

Для пациентов с сопутствующей гипертонией дополнительно ограничивается поваренная соль. Допустимо употреблять ее в количестве не более 5 г в сутки, что способствует улучшению контроля над уровнем артериального давления. Всю пищу предпочтительнее готовить без нее, досаливая непосредственно перед едой. Снижение количества натрия, поступающего в организм с поваренной солью, позволяет снизить нагрузку на почки, оказывает (в первое время) незначительное мочегонное воздействие и приводит к быстрой стабилизации артериального давления.

Жукова Р.Б., врач-терапевт