



Питание после инфаркта миокарда



Принципы питания, которых необходимо придерживаться после при инфаркте миокарда следующие:

1. Уменьшить энергетическую ценность рациона, когда больные находятся на постельном и полупостельном режиме, так как у них снижены затраты энергии.
2. Необходимо ограничить употребление животных жиров, и включить в диету растительные масла.
3. Уменьшить количество сахара и содержащих его продуктов. Можно частично заменить сахар на мёд, ксилит.
4. Исключить продукты, вызывающие в кишечнике брожение и газообразование (ржаной и любой свежий хлеб, цельное молоко, белокочанную капусту, огурцы, бобовые, виноградный сок, газированные напитки и др.).
5. Включить продукты, которые мягко усиливают двигательную функцию и опорожнение кишечника (отвары, настои, компоты из сухофруктов, свекольный, морковный, абрикосовый соки, пюре из свеклы, моркови, яблок и др.).
6. Ограничить употребление поваренной соли и жидкости с учетом периода болезни, состояния кровообращения и артериального давления.
7. Исключить очень горячую и холодную пищу. Не принимать в соусах лимонную кислоту, столовый уксус, а так же кисло-сладкие фруктовые и овощные соки для улучшения аппетита и блюд.

В острый период заболевания (первая неделя после инфаркта миокарда) рекомендуют 6 -7 кратный прием протертой пищи. Калорийность диеты в этот период за-

болевания должна быть 1100-1300 калорий, масса рациона должна быть равна 1,6-1,7 кг. Химический состав пищи должен быть: 50 г белков; 30-40 г жиров; 150-200 г углеводов; 0,7-0,8 л жидкости.

В подострый период заболевания (вторая третья неделя после инфаркта миокарда) рекомендуется 6 кратный прием измельченной пищи. Калорийность диеты в этот период заболевания должна составлять 1600-1800 калорий, масса рациона должна быть 2 кг. Химический состав пищи должен быть: Соли — не более 3 г, 60-70 г белков; 50-60 г жиров; 230-250 г углеводов; 0,9-1,0 жидкости.

В период рубцевания (с четвертой недели после инфаркта миокарда) пяти кратный прием измельченной или кусковой пищи. Калорийность диеты должна составлять 2100-2300 калорий, масса рациона равна 2,2-2,3 кг. На руки должно выдаваться 5-6 г соли. Химический состав пищи должен быть: 85-90 г белков; 70 г жиров; 300-320 г углеводов; 1-1,1 л жидкости.

Во все периоды заболевания рекомендуется отварная пища без соли.

Список продуктов, которые можно употреблять после инфаркта и что следует ограничить

Что можно употреблять	Следует исключить из употребления
Овощи и зелень (3-4 раза в неделю нужно употреблять капусту). Нежирные сорта мяса, рыбы и птицы (1 порцию в сутки). Некрепкие мясные, куриные и	Сало и жирное мясо, грудинку, ребра баранины, свинину (с живота), бекон с жиром, колбасу, сосиски, саями, паштет, яичницу с мясом, утку, гуся. Неснятое молоко, сгущенное

рыбные бульоны, в том числе в составе супа.

Сухофрукты вместо сладостей - чернослив, изюм, урюк, курага, инжир.

Молоко и все виды молочных продуктов – не жирные.

Молочные и сметанные соусы к блюдам.

Крупы (лучше всего для завтрака - овсянка и гречка).

Ягоды, фрукты (в том числе цитрусовые).

Макаронные изделия, черный хлеб.

Вымоченная сельдь, морепродукты.

Орехи – любые виды, ограниченно, но регулярно.

Бобовые.

Сливочное и растительное масло.

Натуральные компоты, желе, кисели, варенье.

Некрепкий чай с молоком или лимоном, отвар шиповника.

Овощные, ягодные, фруктовые соки – лучше свежеприготовленные.

молоко, концентрированное молоко, сливки, жирный сыр (chedder, сливочный сыр, жирный кефир).

Рыбную икру.

Сок из винограда; жареную картошку, приготовленную на непригодном масле; тушеную картошку, приготовленную на непригодном масле; картофельные чипсы; хрустящий картофель; шпинат; щавель; грибы; бобовые; редьку; редис.

Кондитерские изделия, полуфабрикаты, пирожные, торты.

Пудинг, бисквиты, приготовленные на насыщенных жирах; клецки на нутряном жире; приправы, приготовленные на сливках; приправы, приготовленные на сливочном масле; приправы, приобретенные в магазине; пудинг, приправы, закуски, изготовленные на «кипящем» масле; молочное мороженое.

Маргарины и спрэды.

Крепкий чай, кофе, какао, шоколад, пряности.

