

ПАМЯТКА К ЗАНЯТИЮ ХСН

ТЕМА 7. ДИЕТИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Соль – основной источник натрия в питании и содержится в большинстве продуктов. Суточное количество натрия не должно превышать 2–2,5 г, а соли 3–6 г. Всегда смотрите, что написано на этикетках даже таких продуктов, в которых соль, по общему мнению, не содержится. Помните, что в лечебно-столовых и лечебных минеральных водах высокое содержание соли.

Избыточное количество соли при сердечной недостаточности приводит к задержке жидкости в организме.

КАК ОГРАНИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ, ПОЛУЧЕННОЙ ЗА ДЕНЬ?

1. Не держите на столе солонку, чтобы не возникало желания посолить пищу.
2. Избегайте полуфабрикатов и готовых продуктов (колбасы, ветчины, буженина, сосиски, окорок). В них обычно кладут очень много соли. Рыба полезна, но соленая рыба (селедка, красная рыба) и особенно вяленая рыба содержит очень много соли. В томатные соусы, кетчуп, например, также кладут много соли.
3. Вместо дополнительного применения соли используйте другие усилители вкуса: пряную зелень, специи без соли, сок лимона/лайма.

Ограничьте потребление жидкости 1,5–2 литрами. Если очень жарко или если у вас высокая температура или понос, выпивайте дополнительно 100–300 мл.

В периоды обострения сердечной недостаточности мучает жажда. **Предлагаются следующие способы борьбы с жаждой:**

1. Пейте из небольших чашек.
2. Попробуйте медленно пить очень холодные или горячие жидкости — это отбивает жажду и занимает больше времени.
3. Рассасывайте кубики льда, замороженные фрукты или овощи.
4. Жуйте жевательную резинку.
5. Добавляйте в чай или минеральную воду лимонный сок.

ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО В ДИЕТЕ ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ?

1. Старайтесь есть больше фруктов и овощей (свежие, замороженные, вареные, сушеные). Запомните правило 5 порций фруктов и овощей каждый день!
2. Употребляйте небольшое количество масла с низким содержанием насыщенных жиров (кукурузное, оливковое, арахисовое, подсолнечное), но помните, что растительные масла — самые калорийные продукты питания. Способ приготовления на пару помогает избегать использования масла.
3. Важно употреблять достаточное количество белков — около 15% от рациона. Среди животных белков предпочтение следует отдавать птице и рыбе (смотрите таблицу)
4. Ограничьте количество красного и переработанного мяса (говяжий фарш, колбасы, паштеты, бекон), так как оно содержит много жира и соли. Предпочтительно употреблять белое мясо (курица, индейка без кожи). Мясо и рыбу лучше готовить на пару или отваривать в воде. Ешьте рыбу 1–2 раза в неделю, включая рыбу жирных сортов. Молоко, йогурт, сыр — отличные источники не только белка, но и кальция. Но постарайтесь включить в рацион продукты с низким содержанием молочного жира.

Продукты	Содержание белка в 100 г	Продукты	Содержание белка в 100 г
Говядина	30 г	Грецкий орех	15 г
Курица	31 г	Творог	11 г
Сыр (Гауда)	23 г	Горох	8 г
Рыба (минтай)	25 г	Фасоль	9 г
Колбаса варена	10 г	Авокадо	2 г

Колбаса копченая	11 г	Шампиньоны	2 г
Яйцо куриное	13 г	Картофель	2 г
Хлеб белый	10 г	-	-

5. Важен контроль уровня калия. При приеме мочегонных препаратов могут быть нежелательные потери калия. Поэтому доктор может порекомендовать увеличить в пище продукты, богатые калием: бананы, апельсины, чернослив, соевые бобы, дыни, рыба (палтус, камбала), печеный в мундире картофель.

Режим питания. Принимать пищу следует часто (4–5 раз в сутки) и небольшими порциями. Вся пища должна уместиться на одну небольшую тарелку. Не наедайтесь на ночь. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна.

Кахексия. Кахексией называют прогрессивное уменьшение массы тела, обусловленное потерей как жировой ткани, так и мышечной массы. Как правило, кахексия связана с нарушением усвоения питательных веществ. Если Ваш индекс массы тела $<19 \text{ кг/м}^2$ и отмечается непреднамеренная потеря массы тела на $\geq 5 \text{ кг}$ или $>7,5\%$ от исходной массы тела за 6 месяцев (вес без отеков) можно говорить о наличии кахексии. Кахексия развивается при повышении активности гормональных систем и свидетельствует о прогрессировании сердечной недостаточности.

Индекс массы тела = вес (кг) / рост (м)²

Как правильно питаться при кахексии? Рекомендуется восполнение недостающих питательных веществ путем приема питательных смесей, мультивитаминов и витамина Д. Питательные смеси позволяют заменить полноценное питание. Они бывают сухие и жидкие, с различным количеством калорий, с различными вкусами. Питательные смеси легко усваиваются, имеют оптимальный состав, позволяют увеличить тощую массу тела (это разность между общей и жировой массой тела) и предотвращают потерю мышечной массы. Если у Вас есть признаки кахексии или подозрение на неполноценное питание, обязательно обсудите с Вашим врачом потребность в питательных смесях.

Алкоголь. Алкоголь противопоказан при алкогольной кардиомиопатии, заболевания при котором прием алкоголя стал причиной сердечной недостаточности. Иногда пациентам с сердечной недостаточностью без алкогольной кардиомиопатии врач так же может порекомендовать полный отказ от алкоголя. На сегодняшний день нет убедительных доказательств о пользе алкоголя. В некоторых случаях допустимо эпизодическое употребление небольшого количества алкоголя: предпочтительно не более 1 бокала красного сухого вина или 1 кружки пива.

Курение. Никому не полезно курить, и Всем пациентам с сердечной недостаточностью нужно отказаться от курения.

Наркотики. Наркотики нельзя принимать ни здоровым, ни больным людям.

Вакцинация. Известно, что грипп — это инфекция, которая может дать осложнение на сердечно-сосудистую систему. Пациенты с сердечной недостаточностью уязвимы и восприимчивы к респираторным инфекциям. Очень часто ОРЗ, а тем более, грипп, пневмококковая инфекция, COVID-19 приводят к обострению сердечной недостаточности и повышают риск смертности. На сегодняшний день доступны безопасные вакцины, обеспечивающие иммунитет к гриппу и пневмонии. Вакцинация против гриппа помогает существенно снизить риск смертности от всех причин у пациентов с сердечной недостаточностью. Поэтому во всем мире рекомендуют ежегодные прививки против гриппа и разово против пневмококковой инфекции. Также рекомендуется вакцинация против COVID-19. Обсудите со своим врачом возможные противопоказания.

Литература:

- Практические сведения о сердечной недостаточности для пациентов, их семей и ухаживающего персонала [Электронный ресурс] URL: <https://www.heartfailurematters.org/ru/> (дата обращения 24.07.24)
- 5 Daily Servings of Fruits and Veggies May Help You Live Longer: Study [Электронный ресурс] URL: <https://www.verywellhealth.com/five-servings-fruit-and-vegetables-5115608> (дата обращения 24.07.24)
- Содержание натрия (компонента поваренной соли) в продуктах ежедневного питания [Электронный ресурс] URL: <http://www.almazovcentre.ru/wp-content/uploads/N%D0%B0a-1.pdf> (дата обращения 24.07.24)