

Питание при инфаркте миокарда



Питание при инфаркте миокарда

«Мельников И.В.»

Питание при инфаркте миокарда / «Мельников И.В.», — (Здоровое питание)

ISBN 978-5-457-22164-2

Инфаркт миокарда возникает при длительном спазме коронарных артерий сердца, или закупорке артерий тромбом, чаще всего при атеросклерозе сосудов. Из-за нарушения кровообращения участок сердечной мышцы омертвевает, а затем рубцуется. В остром периоде болезни (первые 7–9 дней) соблюдается строгий постельный режим. Правильное питание при инфаркте миокарда играет огромную роль. Соответствующая диета устанавливается в зависимости от функционального состояния сердца, поэтому в каждом отдельном случае в рационе питания регулируется количество соли, белка, жидкости, жиров, количество, объем пищи, принципы ее приготовления в домашних условиях

ISBN 978-5-457-22164-2

© Мельников И.В.

Содержание

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА	5
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА	6
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	7
КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ	8
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	9
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	10
ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	11
ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА	12
ПЕРВЫЙ РАЦИОН	12
ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА	13
ВТОРОЙ РАЦИОН	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

ПИТАНИЕ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

Основными задачами лечебного питания являются:

1. Способствовать восстановительным процессам в мышце сердца.
2. Улучшить кровообращение и обмен веществ.
3. Исключить нагрузки на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему.
4. Обеспечить щажение органов пищеварения и нормализацию двигательной функции кишечника. Питание должно соответствовать периодам заболевания (острый, подострый, рубцевание), двигательной активности больного, учитывать сопутствующие заболевания и осложнения.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

В питании значительно ограничивается калорийность и объем пищи, который затем постепенно увеличивается. Исключают продукты, богатые животными жирами и холестерином (жирные сорта мяса, внутренние органы животных, мозги, икра, яичный желток, животные жиры, жирные сорта рыбы и др.), продукты, вызывающие брожение в кишечнике и метеоризм (черный хлеб, капуста, бобовые, молоко в натуральном виде и пр). В рацион включают такие продукты как творог, судак, треска, овсяная крупа, а также продукты, богатые витаминами С и Р, солями калия. Ограничивают поваренную соль и свободную жидкость с учетом периода болезни, состояния кровообращения и артериального давления.

Питание состоит из трех последовательно назначаемых рационов. Первый рацион дают в остром периоде инфаркта миокарда (первые 7–8 дней), второй – в подостром периоде (2-3-я неделя), третий – в период рубцевания (начиная с 4-й недели).

В первые двое суток тяжелого инфаркта миокарда дают 7–8 раз по 50–75 г некрепкого полусладкого чая с лимоном, слегка теплые и разбавленные водой соки фруктов и ягод, отвар шиповника, жидкость из компота, жидкие кисели, клюквенный морс, минеральные щелочные воды без газа.

В дальнейшем легкоперевариваемую пищу дают малыми порциями 5–6 раз в сутки, предупреждая этим затрудняющий работу сердца подъем диафрагмы. Исключают очень горячую и холодную пищу; для улучшения вкуса несоленых блюд и аппетита дают томатный сок, используют столовый уксус, лимонную кислоту, кисло-сладкие фруктовые соки и др.

В первые дни болезни, если больной есть не хочет, принуждать его не нужно. После некоторого улучшения не следует отказывать тем, у кого аппетит понижен в небольшом количестве продуктов, богатых жирами и холестерином (яйца, икра, сливки, др.). В период выздоровления при избыточном весе тела необходимы разгрузочные дни.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Все блюда готовят без соли. Нежирные сорта мяса и рыбы дают в отварном виде, исключают жареные и печеные блюда. На первый рацион блюда готовят в протертом виде, на втором – в основном измельченные, на третьем – измельченные и куском. Исключают холодные (ниже 15 градусов) блюда и напитки.

КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ

Первый рацион: 1200–1300 ккал. Белков 50 г, жиров 60–70 г, углеводов 170–200 г. Содержание витаминов: А – 2 мг, В1 – 2 мг, В2 – 2 мг, РР – 15 мг, аскорбиновой кислоты – 100 мг. Количество свободной жидкости 800 г. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах). Общая масса рациона 1700 г. Примерное меню рациона приводится ниже.

Второй рацион: калорийность 1600–1800 ккал. Белков 60–70 г, жиров 60–70 г, углеводов 230–250 г. Содержание витаминов то же, что и в первом рационе. Количество свободной жидкости – 1 л. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах, кроме того 3 г выдаются на руки). Общая масса рациона 2 кг. Примерное меню рациона приводится ниже.

Третий рацион: калорийность 2300–2400 ккал. Белков 90 г, жиров 80 г, углеводов 300–350 г. Содержание витаминов то же, что и в первом рационе. Количество свободной жидкости – 1 л. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах, кроме того 5 г выдаются на руки). Общая масса рациона 2300 г. Примерное меню рациона приводится ниже.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Первый и второй рационы – 6 раз; третий – 5 раз в день небольшими порциями. Температура пищи обычная.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Хлеб и мучные изделия: первый рацион – 50 г сухарей из пшеничной муки высшего и 1-го сорта; второй рацион – 150 г пшеничного хлеба вчерашней выпечки; третий рацион – 250 г вчерашнего пшеничного хлеба с заменой 50 г его на ржаной хлеб (при переносимости).

Супы: первый рацион – 150–200 г, на овощном отваре с протертыми разрешенными крупой и овощами, яичными хлопьями; второй-третий рационы – 250 г с хорошо разваренными крупой и овощами (борщ, свекольник, морковный протертый и др), допустим слабый обезжиренный мясной бульон.

Мясо, птица, рыба: только нежирные виды и сорта. Мясо освобождают от пленок, сухожилий, кожи (птица), жира. Первый рацион – паровые котлеты, кнели, фрикадельки, суфле и др., отварная рыба по 50 г; второй и третий рационы – мясо отварное куском, изделия из котлетной массы.

Молочные продукты: молоко – в блюда и чай. Нежирный кефир и другие кисломолочные продукты, напитки. Творог протертый, суфле (первый рацион), а также пудинги с крупой, морковью, фруктами (второй-третий рационы). Сметана – для заправки супов. Сыр нежирный, несоленый – второй-третий рационы.

Яйца: первый, второй и третий рационы – белковые омлеты, яичные хлопья к овощным бульонам.

Крупы: первый рацион – 100–150 г манной каши, протертой гречневой, геркулеса на молоке; второй рацион – 150–200 г жидких, вязких непротертых каш, 100 г рассыпчатой гречневой, запеканки манной; третий рацион – 200 г каш, отварной вермишели с творогом, запеканки манной с яблоками, пудинга гречнево-творожного.

Закуски: первый и второй рационы – исключены; третий рацион – вымоченная сельдь, нежирная ветчина, отварные заливные мясо и рыба, спелые помидоры.

Овощи: первый рацион – 100 г пюре из картофеля, моркови, свеклы (отдельные блюда и гарниры), протертый морковно-творожный пудинг; второй рацион дополняют цветной капустой, тертой сырой морковью; третий рацион – тушеной морковью и свеклой. Масса блюд – 150 г.

Фрукты, сладкие блюда, сладости: первый рацион – яблочное пюре, желе, муссы, чернослив, курага – размоченные, пюре, 30 г сахара или меда; второй и третий рационы дополняют сырыми мягкими фруктами и ягодами, печеными яблоками, компотом, молочным киселем, желе, джемом, меренгами; до 50 г сахара, 15 г ксилита вместо сахара.

Соусы и пряности: второй и третий рационы – для улучшения вкуса несоленой пищи – кисло-сладкие фруктовые соки, томатный сок, лимонная кислота, ванилин, 3 %-ный столовый уксус, соусы на овощном отваре и молоке, вываренный и слегка поджаренный репчатый лук.

Напитки: первый рацион – по 100–150 г слабого чая с лимоном, молоком, кофейный напиток с молоком, отвара шиповника, настоя чернослива, морковного, свекольного, фруктовых соков; второй и третий рационы – то же по 150–200 г.

Жиры: сливочное масло и растительные рафинированные масла – в блюда; на третьем рационе 10 г сливочного масла на руки.

ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Из рациона больных инфарктом миокарда исключается:

свежий хлеб, сдоба, мучные выпеченные изделия, жирные виды и сорта мяса, птицы, рыбы, печень, мозги и другие мясные субпродукты, колбасы, консервы, икра, цельное молоко и сливки, яичные желтки, пшено, перловая, ячневая крупа, бобовые, белокочанная капуста, огурцы, редис, лук, чеснок, пряности, животные и кулинарные жиры, шоколад и другие кондитерские изделия, натуральный кофе, какао, виноградный сок.

ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

ПЕРВЫЙ РАЦИОН

I. Натощак: настой чернослива.

Первый завтрак: каша гречневая протертая на молоке, творог протертый с сахаром (сахар из дневной нормы), кофе ячменный с молоком (сахар из дневной нормы).

Второй завтрак: яблочное пюре (или любое фруктовое) с сахаром (сахар из дневной нормы), отвар шиповника.

Обед: бульон с яичными хлопьями, курица отварная, желе из черной смородины.

Полдник: творог протертый с сахаром (сахар из дневной нормы), тертая морковь с сахаром, отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, пюре морковное с растительным маслом, чай с лимоном.

На ночь: чернослив размоченный.

II. Первый завтрак: творожная паста, каша из геркулеса протертая молочная, чай с молоком.

Второй завтрак: яблочное пюре.

Обед: суп манный на овощном отваре, мясное суфле, морковное пюре с растительным маслом, желе фруктовое.

Полдник: творожная паста, отвар шиповника.

Ужин: кнели рыбные, гречневая каша протертая, чай с лимоном.

На ночь: отвар чернослива.

ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

ВТОРОЙ РАЦИОН

I. Первый завтрак: каша рисовая молочная, белковый омлет, кофе ячменный с молоком (сахар из дневной нормы).

Второй завтрак: цветная капуста в сухарях со сливочным маслом, отвар шиповника.

Обед: борщ вегетарианский с растительным маслом, отварное мясо под фруктовым соусом.

Полдник: пюре из яблок (сахар из дневной нормы), отвар шиповника.

Ужин: мясо отварное, каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом.

На ночь: простокваша или кефир.

II. Первый завтрак: белковый омлет, каша манная с фруктовым пюре, чай с молоком.

Второй завтрак: паста творожная, отвар шиповника.

Обед: щи вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное или мясные фрикадельки, картофельное пюре, желе фруктовое.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.