



Диета и рекомендации для пациента с хронической сердечной недостаточностью

**Рекомендовано посетить врача
поликлиники в течение ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ
после выписки из больницы**

Данный материал не является рекомендацией к лечению и не подменяет собой консультацию специалиста.
Для получения квалифицированной медицинской консультации или помощи обратитесь к своему лечащему врачу.

Важно вовремя начать лечение!

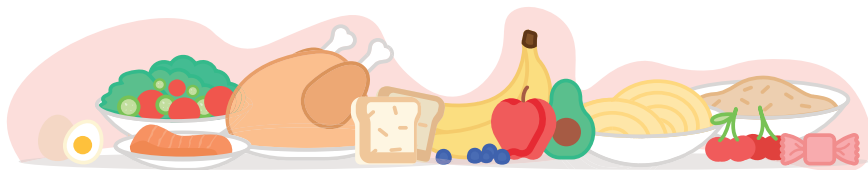


Главная цель лечения хронической сердечной недостаточности — **увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества** (то есть реже попадать в больницу из-за сердечной недостаточности и уменьшить симптомы: **ОДЫШКУ**, отеки и т.д.).

Чтобы повысить качество жизни и избежать повторных госпитализаций, необходимо соблюдать все рекомендации вашего лечащего врача (медикаментозное лечение, диету, режим физических нагрузок и др.).



Рекомендации по диете



Особенности диеты при хронической сердечной недостаточности:

Ешьте понемногу и часто (до 5 раз в день).

Не ешьте на ночь. Последний прием пищи должен быть не позже чем за 4-5 ч до сна.

Все блюда готовятся без соли, мясо и рыба готовятся на пару, или отвариваются в воде, или запекаются.

Исключите крепкий чай и кофе, какао, шоколад, острые блюда, копчености.

Ограничьте прием овощей, вызывающих метеоризм: редьки, чеснока, лука, бобовых, капусты. Старайтесь не пить газированные напитки.

В обычных ситуациях объем жидкости не рекомендуется увеличивать более 2 л/сутки.

Ограничьте потребление поваренной соли. Причем, чем сильнее симптомы сердечной недостаточности, тем меньше поваренной соли можно употреблять.

Диету и режим физических нагрузок должен подбирать врач, если вам необходима консультация, запишитесь прямо сейчас.

Почему такое отношение к соли?

Соль — основной источник натрия. Если вы употребляете с пищей много соли, то в организме задерживается жидкость, это затрудняет работу сердца и способствует образованию отеков. Кроме того, после употребления соли, возникает чувство жажды, хочется пить. А мы уже знаем, что при сердечной недостаточности не рекомендуется превышать 2 л/сутки.



Ограничьте употребление с пищей натрия хлорида — поваренной соли

Лишняя жидкость вызывает отек ступней, лодыжек голеней и т.д. и влияет на быстрый набор веса.

Важно соблюдать разумные уровни потребления соли, не превышающие 2-2,5 г натрия или 5-6 г поваренной соли. Следует учесть, что в большинстве продуктов питания уже содержится соль.

35г
соли



Столовая ложка с горкой

25г
соли



Столовая ложка без горки

5г
соли



Чайная ложка

Как избегать чрезмерного употребления соли?



Не держите на столе солонку, чтобы не возникало желания посолить пищу.

Избегайте готовых продуктов, которые обычно содержат много соли: полуфабрикатов, консервированных овощей, сыров, мясных продуктов (копченостей, колбас, ветчины), сухих завтраков, хлеба, продуктов переработки помидоров (таких как кетчуп, томатный сок и т. п.), различных соусов (таких, как соевый).

Всегда смотрите, что написано на этикетках даже таких продуктов, в которых соль, по общему мнению, не содержится, к примеру, газированных напитков и мороженого.

Если едите вне дома, также обращайтесь внимание на выбор блюд.

А что можно употреблять в пищу?

На самом деле, выбор продуктов достаточно разнообразен:



Супы



Хлеб
и злаки



Мясо, птицу
и рыбу



Овощи (вареные,
запеченные)



Молочные
продукты

Советы по снижению количества выпиваемой жидкости

Пейте не из кружек, а из небольших чашек.

Распределяйте разрешенное вам количество жидкости на целый день.

Часто пациентов с сердечной недостаточностью беспокоит ощущение сухости во рту, это ощущение — симптом сердечной недостаточности и не свидетельствует о недостатке жидкости в организме.



Регулярно принимая качественную медикаментозную терапию ХСН, Вы получаете возможность улучшить качество и продолжительность Вашей жизни!



Врач скажет, сколько алкоголя вы можете употреблять без вреда для здоровья

Курение абсолютно запрещено всем пациентам с сердечной недостаточностью.

У пациентов с сердечной недостаточностью часто происходят резкие изменения веса тела. Поэтому за ними нужно внимательно следить, т.к. эти скачки веса могут указывать на изменения в состоянии здоровья, на выраженность задержки жидкости в организме.

Взвешивайтесь каждое утро:

В одной и той же одежде

После мочеиспускания

Перед едой

На одних и тех же весах

Записывайте полученные цифры

в календарь или дневник самоконтроля



Прирост веса >2 кг за $\sim 1-3$ дня, скорее всего, свидетельствует о задержке жидкости в организме и риске развития ухудшения состояния, вплоть до госпитализации!

Пациентам с ХСН рекомендуется пройти вакцинацию от гриппа и пневмококка.



Физическая активность



Умеренная физическая нагрузка показана большинству пациентов с сердечной недостаточностью и может положительно отразиться на общем самочувствии.

Прежде чем приступить к новой программе занятий, откорректировать или повысить интенсивность ваших упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Он должен убедиться, что новый вид активности не перегружает сердце при вашем текущем состоянии, подскажет, каких упражнений желательно избегать.

Важно регулярно отслеживать свое состояние, так как сердечная недостаточность может медленно прогрессировать. Поэтому обязательно ведите дневник самоконтроля.

Источники:

1. Справочник по диетологии / Под редакцией В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова, 3-е издание переработанное и доп. М. Медицина, 2002.- 544 с.
2. Клинические рекомендации ОССН – РКО – РНМОТ. Сердечная недостаточность: хроническая (ХСН) и острая декомпенсированная (ОДСН). Диагностика, профилактика и лечение. Кардиология. 2018;58(S6). DOI: 10.18087 / cardio. 2475
3. https://www.heartfailurematters.org/ru_RU
4. Клинические рекомендации по хронической сердечной недостаточности МЗ РФ <http://cr.rosminzdrav.ru/#!/recomend/134>
5. Глезер М.Г. Ведение пациентов с хронической сердечной недостаточностью на амбулаторном этапе. Методические рекомендации для врачей амбулаторной практики. – М.: ООО «Медиком», 2015. – 32 с.



**Еще больше информации о сердечной недостаточности
и практических рекомендаций Вы можете найти
на сайте www.молодысердцем.рф**



При поддержке компании ООО «Новartis Фарма»

ООО «Новartis Фарма»
Ленинградский проспект, д. 70. Москва, 125315 Россия
Тел: +7 (495) 967 12 70 Факс: +7 (495) 967 12 68
www.novartis.com
486785/GenMed/DIG/0822/0