

### **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА –**

фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний



### **ИЗБЫТОЧНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН**

может приводить к атеросклерозу – образованию атеросклеротических бляшек в сосудах, вызывающих их сужение и нарушение кровотока



### **НАРУШЕНИЕ КРОВОТОКА**

в сердце может привести к инфаркту, в головном мозге – к инсульту

## **Диета для снижения холестерина направлена на:**

### **1. Снижение поступления холестерина в организм за счет**

#### **снижения потребления продуктов, богатых холестерином:**

- ограничьте потребление продуктов, богатых насыщенными (твердыми) жирами, особенно жирами животного происхождения (жирное мясо, субпродукты, сливочное масло, жирные молочные продукты, сдобная выпечка и др.) и замените их на растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное);
- яйца разрешается употреблять только в вареном виде или жареном на растительном масле (омлет).

#### **оптимизации кулинарной обработки продуктов:**

- при приготовлении пищи избегайте жарить на сливочном масле и животном жире, чаще варите, тушите, запекайте;
- удаляйте жир и кожу с птицы перед приготовлением;
- используйте посуду со специальным покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

### **2. Снижение всасывания холестерина в пищеварительном тракте и увеличение его выведения из организма за счет увеличения потребления продуктов, богатых клетчаткой:**

- регулярно употребляйте продукты, содержащие растворимую клетчатку (пектин, псиллиум, клейковину), которые при варке образуют желеобразную массу. Это овсяные хлопья (геркулес), яблоки, сливы, различные ягоды;
- чаще употребляйте бобовые продукты (фасоль, горох).

### **3. Увеличение потребления продуктов, обладающих холестериноснижающим и сосудозащитным действием:**

- регулярно употребляйте овощи и фрукты в свежем и приготовленном виде;
- употребляйте больше рыбы, особенно морской; можно ввести 2 рыбных дня в неделю или есть по одному рыбному блюду каждый день.


За счет тщательного соблюдения диеты можно добиться **снижения холестерина крови на 10–12%.**


Если соблюдение диеты в течение 6–8 недель не приведет к желательному снижению уровня общего холестерина крови, а риск развития заболеваний, вызванных атеросклерозом, остается высоким, то врач поставит вопрос о назначении лекарств, снижающих холестерин.

## Рекомендации к выбору продуктов питания для снижения холестерина

Виды продуктов	Рекомендуются	Потреблять в умеренном количестве	Исключить из питания
<b>Зерновые</b>	Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия	Хлеб из муки тонкого помола	Сдобный хлеб
<b>Супы</b>	Овощные	Рыбные	На мясном бульоне
<b>Молочные</b>	Молочные продукты и сыры сниженной жирности	Полужирные молочные продукты и жиры	Цельное молоко, сливки, жирные кисломолочные продукты и сыры
<b>Яйца</b>	Яичный белок	Яйца	Яичница на животных жирах
<b>Море-продукты</b>	Морской гребешок, устрицы	Мидии, крабы, лангусты	Кальмары, креветки
<b>Рыба</b>	Все виды, особенно морская	Жаренная на растительных маслах, слабосоленая	Жаренная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах
<b>Мясо и птица</b>	Курица, индейка без кожи, телятина, кролик	Постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень	Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты
<b>Жиры</b>	Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое	Мягкие растительно-жировые спреды, не содержащие трансжиры	Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
<b>Овощи и фрукты</b>	Любые свежие, мороженные, паровые, отварные, бобовые	Картофель, жаренный на растительных маслах	Картофель и др. овощи, жаренные на животных или неизвестных жирах
<b>Орехи</b>	Миндаль, грецкие	Арахис, фисташки, фундук	Кокосовые, соленые
<b>Десерт</b>	Неподслащенные соки, морсы, фруктовое мороженое	Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах	Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах
<b>Приправы</b>	Перец, горчица, специи	Соусы несоленые	Майонез, сметанные соленые
<b>Напитки</b>	Чай, кофе, вода, безалкогольные напитки	Алкогольные напитки – малое/умеренное количество	Кофе или шоколадные напитки со сливками

### ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

 г. Томск, ул. Бакунина, 26

 тел.: (3822) 65-02-16

 [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе

**«Будь здоров, Томск!»**



Автор: заведующий отделом – врач-методист О.Р. Шерай

По материалам Методических рекомендаций «Организация проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ, 2020