

Питание и хронические заболевания

Если ваш лечащий врач выявил у вас хроническое заболевание, то наверняка рекомендовал придерживаться здорового образа жизни. В этой статье мы рассмотрим, как правильно питаться при наличии определенных заболеваний.

При наличии гипертонической болезни, ишемической болезни сердца – уменьшить потребление сметаны, сливочного масла, говядины, баранины, колбасы, исключить специи, маринады, ограничить соль. Жирные кислоты следует исключить не все. Только насыщенные. А вот мононенасыщенные (оливковое масло) и полиненасыщенные (морская рыба – форель, скумбрия, семга), наоборот, полюбить. Рекомендовано ежедневно есть овощи, фрукты.

При заболеваниях системы кроветворения – продукты, богатые железом, медью, цинком. Повышают всасывание железа – мясо, птица, рыба. Снижают всасывание железа – сыр, молоко, яйца, орехи, чай, кофе.

При заболеваниях системы пищеварения – дробное питание, частое (4-6 раз в день), исключить продукты, оказывающее механическое, химическое, термическое раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта, специи, маринады, животные жиры, консервы, газированные напитки, продукты с высоким гликемическим индексом. Предпочтение отдается отварным, печеным блюдам, котлетам паровым, салату из отварных овощей, вчерашнему хлебу, некислым молочным продуктам, некрепкому чаю.

При заболеваниях эндокринной системы – ограничить животные жиры, стимуляторы аппетита.

При гипотиреозе – включаются продукты с высоким содержанием йода (морепродукты, йодированная соль).

При сахарном диабете – исключаются продукты с высоким гликемическим индексом, маринады, специи, жареные блюда.

При заболеваниях нервной системы - исключить животные жиры, мясные и рыбные консервы, высокожирные молочные продукты, наваристые бульоны, жареные блюда, содержащие значительное количество холестерина и пуринов. Исключаются крепкие специи, газированные напитки и овощи, содержащие значительное количество эфирных масел - брюква, щавель, редис, редька, репа, оказывающие возбуждающее действие на центральную и периферическую нервную систему (кофеинсодержащие продукты).

При заболеваниях органов дыхания – исключить специи, маринады, аллергенные продукты (цитрусы, шоколад, морепродукты).

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата – исключить животные жиры, красное мясо; рекомендуется к питанию – морепродукты, продукты с высоким содержанием кальция, магния, цинка, кремния, продукты пчеловодства.

При заболеваниях мочевыделительной системы – исключить мясные, рыбные бульоны, жареные продукты, маринады, специи, щавель.

Врач-терапевт Центра здоровья
отделения медицинской профилактики,
Шайдуллина Роза Фаисовна

