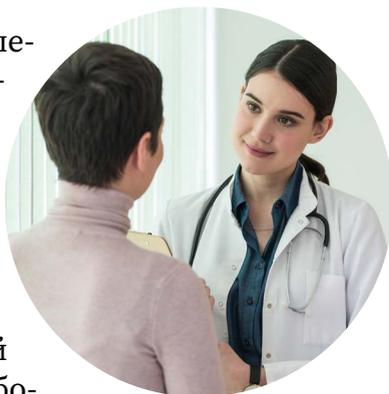




**ПИТАНИЕ
ПРИ ВЫСОКОМ УРОВНЕ ТРИГЛИЦЕРИДОВ
(Гипертриглицеридемия)**

Гипертриглицеридемия — это повышение уровня триглицеридов в сыворотке крови (более 1,7 ммоль/л), которое чаще всего свидетельствует об избыточном поступлении с пищей жира и сахара. Однако встречаются и внутренние причины гипертриглицеридемии: генетическая предрасположенность, снижение функции щитовидной железы (гипотиреоз), хроническая болезнь почек.



Пищевые факторы, ассоциированные с развитием гипертриглицеридемии, хорошо известны. Современный западноевропейский стиль питания представляет собой преимущественно углеводно-жировую еду, богатую насыщенными жирами и холестерином, транс-жирами, простыми углеводами и обедненную пищевыми волокнами (как растворимыми, так и нерастворимыми). Такой дисбаланс качественного и количественного состава рациона приводит:

- к усилению воспалительных реакций;
- к дефициту органических кислот и антиоксидантов, сопровождающему нарушения обмена жиров.

Не менее важным в формировании гипертриглицеридемии являются некоторые элементы образа жизни: гиподинамия с сопутствующей инсулинорезистентностью на уровне мышечной ткани, жировой ткани и печени; поздний последний прием пищи, когда пищевая нагрузка приходится на ночные часы; потребление алкоголя. Запомните: алкоголь не имеет никаких преимуществ для здоровья.

Основные принципы питания

Гипертриглицеридемия является вторичной целью в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний. По современным рекомендациям уровень триглицеридов менее 1,7 ммоль/л ассоциирован с меньшим риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Диетологические вмешательства могут снизить уровень триглицеридов на 20-50% от исходного.

На сегодняшний день эффективны следующие мероприятия по изменению питания:

1. Уменьшение до полного исключения потребления алкоголя

Известно, что на потребление 1 г этанола увеличения прирост триглицеридов в 0,002 ммоль/л. Потребление 200 мл сухого вина (10-13% об) или 60 мл водки (40% об) или 400 мл светлого пива (4,5-5% об) в день может привести к увеличению триглицеридов на 0,07 ммоль/л.

Не рекомендуется начинать потребление алкоголя непьющим лицам, какова бы ни была причина такого решения. У лиц с ожирением и с тяжелыми формами гипертриглицеридемии, полный отказ от алкоголя снизит риск панкреатита.

2. Снижение потребления рафинированных зерновых и добавленного сахара. Уменьшение квоты рафинированных углеводов и добавленного сахара в рационе может снижать уровень триглицеридов на 10–25% от исходного.

К рафинированным зерновым относятся белый хлеб, макароны, шлифованный рис, чипсы, крекеры, мюсли, хлопья. Эти продукты нужно за-



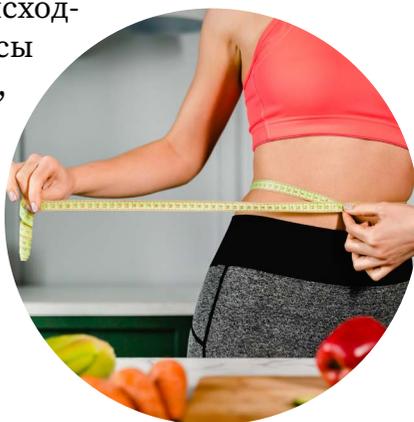
менять на цельнозерновые аналоги (цельнозерновой хлеб, макаронные изделия, крекеры, коричневый рис, овес) или на нежирную белковую пищу (белок яйца, творог), ненасыщенные жирные кислоты.

Уменьшению добавленного сахара в пище способствует отказ от сахаросодержащих напитков (газированные сладкие напитки, морсы, холодные бутилированные чаи, спортивные напитки, энергетические и тонизирующие напитки); сахара, добавленного в чай и кофе; сладких хлебобулочных изделий (торты, печенье, пироги); десертов (пудинг и мороженое) и конфет.

- 3.** Увеличение потребления омега-3 жирных кислот до 1–4 г/сут, что может привести к снижению триглицеридов на 3–15% в зависимости от исходного уровня. Основные источники омега-3 жирных кислот (лосось, скумбрия, форель дикая, кета, кижуч, нерка) в обязательном порядке должны поступать в составе двух рыбных дней в неделю. Рыбий жир является богатым источником омега-3 жирных кислот и доступен в качестве безрецептурного источника жирных кислот. Кроме этого 1 ст. ложка растительного нерафинированного масла (льняное, подсолнечное) также поможет справиться с дефицитом полиненасыщенных жиров.



- 4.** Снижение массы тела на 5–10% от исходной при наличии избыточной массы тела или ожирения. Установлено, что при целевом снижении массы тела ожидается снижение уровня триглицеридов на 20%.





Набор продуктов при гипертриглицеридемии

| Продукты и блюда | Следует включить в рацион | Следует исключить из рациона |
|--|---|--|
| Хлеб и хлебобулочные изделия | Хлебобулочные изделия из ржаной и пшеничной муки грубого помола; несдобное печенье | Изделия из сдобного теста; мучные изделия с кремом |
| Супы | Супы вегетарианские из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре | Крепкие мясные бульоны |
| Рыба и морепродукты, 2 раза в неделю как минимум | Блюда из нежирной рыбы (судак, навага, карп, треска, окунь, мерлуза и др.). Рыба, запеченная или отварная. Кальмар, морской гребешок, креветки, мидии | Крепкие рыбные бульоны; рыбные консервы; соленые, копченые виды рыбы; икра |
| Мясо, птица, субпродукты, мясоколбасные изделия | Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде 5 | Жирное мясо; внутренние органы животных; сало; мясные консервы |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| Молочные продукты и яйца птиц | Молоко, жидкие формы кисломолочных продуктов не более 2,5% жирности, йогурт, творог, мягкие сыры; блюда из яиц | Сметана, сливки, мороженое, твердые сыры, соленые сыры |
| Овощи | Любые | Консервированные овощи |
| Фрукты/ ягоды | Любые в свежем и замороженном виде | Консервированные фрукты и ягоды |
| Орехи и семена | Любые орехи и семена без соли и сахара (30 г в день) | Орехи соленые и в сахарной глазури |
| Жиры и масла | Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.); несоленое сливочное масло (не более 20 г/сут) | Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры |
| Напитки | некрепкий чай; чай с молоком; отвар шиповника; квас | Крепкий чай и кофе; какао; алкогольные напитки; соки |
| Пряности | Лавровый лист; гвоздика; перец черный, красный, белый, душистый; корица молотая и кора корицы; имбирь; куркума; мускатный орех; анис; кардамон | Пряности с добавлением соли (сванская смесь, адыгейская соль и др.); горчица; хрен |

Пример однодневного рациона при гипертриглицеридемии

Завтрак

- Белковый омлет на воде без масла — 100 г
- Каша гречневая с льняным маслом — 100/10 г
- Яблоко — 100 г
- Чай с корицей — 200 мл

Обед

- Суп с куриными фрикадельками с крупой — 250 мл
- Гуляш из говядины — 100 г
- Винегрет без картофеля — 100 г
- Компот из сухофруктов без сахара — 200 мл

Полдник

- Груша — 100 г
- Миндаль — 10 г

Ужин

- Скумбрия запеченная — 80 г
- Салат (свежий огурец, редис, зеленый лук) с растительным маслом — 150 г
- Чай с лимоном — 250 мл
- Курага — 50 г

На весь день

- Хлеб пшеничный с отрубями — 100 г
- Хлеб ржаной — 100 г

Калорийность рациона — 1800 ккал, общий белок — 74 г (16%*), общий жир — 61 г (30%*), насыщенный жир — 14,5 г (8%*), пи-

щевой холестерин – 103 мг, пищевые волокна – 34 г, натрий – 2018 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.



Заметки



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru