

Диетический рацион стола 10с по М.И. Певзнеру показан при гипертонии в сочетании с атеросклерозом и при ишемической болезни сердца

(с поражением сосудов, атеросклерозе, в том числе и осложненном). Цель назначения стола 10с – максимально обеспечить организм больного питательными веществами, вместе с тем снизить нагрузку на сосуды и сердце за счет исключения продуктов, способствующих накоплению «плохого» холестерина. Существует 2 варианта этого стола:

ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИМТ*

2600-2700 ккал, из них 350-400 г углеводов, 100-110 г белка и 80 г жира









Пищу принимают в дробном режиме (5-6 раз в сутки)

ПРИ ОЖИРЕНИИ

2200 ккал, из них 300 г углеводов, 90 г белка и 70 г жира

Пищу принимают в дробном режиме (5-6 раз в сутки)

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ОБОИХ ВАРИАНТАХ СТОЛА 10С

	ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИМТ	ПРИ ОЖИРЕНИИ
	Супы овощные вегетарианские, в том числе борщи, щи, с добавлением картофеля	Картошку из супов исключить. Приоритет отдается кабачковому или тыквенному супу-пюре на воде с минимумом соли. Когда основному заболеванию сопутствует отеочность, количество супов ограничивается 200 мл/сут, либо жидкие блюда совсем исключаются из рациона
	Хлеб из ржаной и пшеничной муки, сухое несдобное печенье (строго без кулинарных жиров типа маргарина), творожное печенье, пироги с рыбой, мясом, строго печенье, а не жаренные, а также различные виды запеканок с отрубями и соевой мукой	Хлеб из ржаной сеяной муки
	Рыба только нежирных сортов, мясо и птица в отварном либо приготовленном на пару виде	
	Крупы – гречка, овсянка, ячмень и пшено. Можно варить каши, делать различные крупеники и запеканки с яичными белками, но без добавления желтков	
	Овощи: предпочтительны тыква, баклажаны, кабачки, допускается и капуста, лучше цветная и брокколи. Разрешается в умеренных количествах репчатый лук, морковь и свекла	См. «При нормальном весе», но ограничивать картошку и зеленый горошек
	Фрукты разрешаются в умеренных количествах в свежем или протертом виде, можно с сахаром	См. «При нормальном весе», но без добавления сахара
	Яйца – белки в блюдах и паровых омлетах. Молочные продукты – с содержанием жира до 5%	
	Приправить блюда можно свежей зеленью петрушки и укропа, томатной подливкой домашнего приготовления (без уксуса и кетчупа) либо овощными отварами	

Запрещенные продукты: пальмовое масло, маргарины, соленое сливочное масло, сыры зрелые, все виды жирного мяса и рыбы, колбасности и деликатесы; из овощей – бобовые и грибы; из соусов – соевый, майонез, кетчуп, хрен и горчица; из сладостей – шоколад и вся выпечка с кремом.

Важно: прежде чем начать диету по Певзнеру (стол №10с), проконсультируйтесь с врачом.

*Индекс массы тела
<http://my-health.ru/14875-dieta-po-pevzneru-stol-10s.html>

Певзнер М.И. Основы лечебного питания

Дата/время	САД/ДАД верхнее/нижнее (мм рт.ст.)	ЧСС (уд/мин)	Комментарии по самочувствию		
			Боль в груди (да/нет)	Одышка (да/нет)	Слабость (да/нет)
1-й день	Утро				
	Вечер				
2-й день	Утро				
	Вечер				
3-й день	Утро				
	Вечер				
4-й день	Утро				
	Вечер				
5-й день	Утро				
	Вечер				
6-й день	Утро				
	Вечер				
7-й день	Утро				
	Вечер				



Мобильное приложение
«Контроль стенокардии»

Установите мобильное приложение «Контроль стенокардии» на смартфон. Оно очень простое и поможет Вам контролировать свое состояние и оценить эффективность антиангинальной терапии. Скачать приложение можно, введя в поиск «Контроль стенокардии» в *Google Play* или *App Store*

Измерение АД проводите в удобной обстановке при комнатной температуре и после не менее чем пятиминутного отдыха. Если вы только что выпили чашку кофе или чая, то АД можно измерять только через 1 час, если вы выкурили сигарету – через 30 минут, после значительной физической или эмоциональной нагрузки – через 15-30 минут. Измерять АД рекомендуется 2 раза в день: утром, после пробуждения и утреннего туалета, и вечером, с 21:00 до 22:00, а кроме этого, в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем АД. Для определения уровня АД следует выполнить не менее двух измерений с интервалом не менее 1 минуты.

Всё что нужно знать про ИБС и материалы для Вас в электронном виде можно найти, пройдя по ссылке

www.onedayhelp.ru