Эффективной диетой при борьбе с гипертонией является DASH, которую разработали американские ученые.

При соблюдении диеты DASH артериальное давление большинства пациентов снижалось уже через две недели.

Питание при гипертонии

Снижения артериального давления при гипертонии помогает добиться соблюдение диеты DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension – диетический подход к лечению гипертонии (англ.)).

Данный режим питания подразумевает:

* преимущественное употребление в пищу овощей, фруктов и молочных продуктов малой жирности
* максимальное сокращение употребления продуктов с высоким уровнем холестерина и жиров, ограничение сладостей и красного мяса
* увеличение в рационе рыбы, мяса птицы и цельных злаков
* употребление пищи с высоким содержанием кальция, магния, калия.

Исследования показали, что благодаря соблюдению диеты DASH артериальное давление у пациентов с гипертонией снижалось уже через две недели.

Другой вид диеты DASH подразумевает сокращение употребления соли (до суточной нормы 1,5 г). Эффективность такой диеты также подтверждена исследованиями.

**Как перейти на диету DASH**

Переходить на специальный режим питания при гипертонии врачи рекомендуют постепенно.

Размеры порций и количество приемов пищи индивидуальны для каждого больного и зависят от потребностей его организма.

Важно следить за тем, чтобы количество соли в день не превышало 2,4 г (примерно 1 чайная ложка), а когда организм уже привыкнет к новому режиму питания, следует сократить употребление соли до 1,5 г (приблизительно 2/3 чайной ложки).  
При переходе на диету рекомендуется:

употреблять овощи в обед, ужин и в качестве перекуса

в два раза сократить количество масла при приготовлении еды и заправке салатов

использовать нежирные приправы

употреблять молочные продукты пониженной жирности трижды в день

ограничить употребление мяса до 170 г в сутки

увеличить овощи, рис и бобовые в рационе

вместо привычных чипсов (и т.п. вредной еды) употреблять несоленые крекеры, сухофрукты, обезжиренные йогурты и свежие овощи

прежде чем купить какой-либо продукт питания, изучите его состав: следует выбирать продукты с низким уровнем содержания натрия.

**Диета DASH**

При диете DASH следует употреблять в пищу следующие продукты (в определенных количествах):

* **Злаки:** 3-4 раза в день
* **овощи и фрукты** (4-5 раз в сутки)
* **молочные продукты пониженной жирности** (2-3 раза в сутки)
* **рыбу и мясо птицы** (1-2 раза сутки)
* **семена, бобовые, орехи** (4-5 раз в неделю)
* **масла и жиры** (не более трёх раз в день)
* **сладости** (не более 5 раз в неделю).

**Размеры порций при диете DASH**

При диете DASH не следует забывать о размерах порций.

|  |
| --- |
| **Рекомендованные размеры порций при диете DASH** |
| рис или макароны ─ полстакана в готовом виде |
| хлеб ─ 1 кусок |
| сырые овощи или фрукты ─ 1 стакан |
| приготовленные овощи или фрукты ─ полстакана |
| молоко ─ 1 стакан |
| оливковое масло ─ 1 чайная ложка |
| вареное мясо ─ 85 г |
| Тофу ─ 85 г |