



ПИТАНИЕ ПРИ ВЫСОКОМ УРОВНЕ ТРИГЛИЦЕРИДОВ



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики"

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. Помните: 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.

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 заменять 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 пищу 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, мясколбасные 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%*), пищевой 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



www.med-prof.ru

г. Краснодар, ул. Воровского 182



8 (861) 226- 27-90