

проект

# РЕКОМЕНДАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ АСОЦІАЦІЙ КАРДІОЛОГІВ І ДІЄТОЛОГІВ

## ЩОДО ДІЕТИ З ПОНІЖЕНИМ ВМІСТОМ СОЛІ

### АВТОРИ-РОЗРОБНИКИ

- доктор мед.наук професор СІРЕНКО Ю.М., завідувач відділення симптоматичних гіпертензій ННЦ «Інститут кардіології ім. академії М.Д.Стражеска АМН України»;
- кандидат мед.наук доцент ШВЕЦЬ О.В., директор Державного науково-дослідницького центру з проблем гігієни харчування МОЗ України, президент Асоціації дієтологів України;
- доктор мед.наук ВОЛОШИНА І.М., доцент кафедри сімейної медицини, терапії і кардіології ФПО Запорізького державного медичного університету.

# ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Натрій є мікроелементом, природно присутнім в продуктах харчування, який додається до їжі, переважно, у вигляді кухонної солі. Мешканці Східноєвропейського регіону, зокрема України, споживають кухонну сіль орієнтовно на рівні 10-15 г (більше 7000 мг натрію) на добу, що є значним перевищеннем фізіологічної потреби організму, рекомендованих рівнів споживання (обґрунтованих ВООЗ та національними професійними асоціаціями) і спричинює високий ризик артеріальної гіпертензії і серцевої недостатності.

Дотримання дієти з пониженим вмістом солі є важливим елементом профілактики серцево-судинних захворювань і контролю симптомів серцевої недостатності.

Дієтою з пониженим вмістом солі вважається та, яка включає від 3,75 г до 5 г солі на добу.

# **ВПЛИВ ДІЕТИ З ПОНИЖЕНИМ ВМІСТОМ СОЛІ НА ЗДОРОВ'Я**

Результати численних досліджень із високим рівнем доказовості, які проведені у різних країнах світу, свідчать про значне зменшення артеріального тиску внаслідок обмеження споживання кухонної солі.

Таким чином, досягається суттєве скорочення ризику таких небезпечних ускладнень як інфаркт та інсульт.

При зменшенні споживання солі на 5 г ризик ішемічної хвороби серця скорочується на 17%, а інсульту – на 23%.

Ефективність обмеження солі у гіпертоніків дорівнює застосуванню сучасного препарату для зменшення артеріального тиску.

# **ПЕРЕЛІК ЗАХВОРЮВАНЬ, ПРИ ЯКИХ ДОЦІЛЬНО ДОТРИМУВАТИСЬ ДІЄТИ З ПОНИЖЕНИМ ВМІСТОМ НАТРІЮ**

- 1. Гіпертонічна хвороба.**
- 2. Симптоматичні артеріальні гіпертензії, в тому числі у дітей та підлітків.**
- 3. Серцева недостатність.**
- 4. Ішемічна хвороба серця.**
- 5. НЦД, гіпертензивний варіант.**
- 6. Хронічна ниркова недостатність.**
- 7. Остеопороз.**

# **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

## **ЩОДО ДОТРИМАННЯ ДІЄТИ**

### **З ПОНИЖЕНИМ ВМІСТОМ НАТРІЮ**

- 1.** Споживайте натуральні, необроблені харчові продукти.
- 2.** Пам'ятайте, що основна кількість солі міститься у технологічно оброблених продуктах – хлібі, м'ясних продуктах, консервах, твердому сирі та в інших.
- 3.** Пропонуйте дітям продукти і страви без значного додавання солі.
- 4.** Додавайте мінімальну кількість солі при приготуванні їжі. Морська сіль за вмістом натрію не відрізняється від звичайної солі.
- 5.** Уникайте вживання соленої риби, соєвого соусу, китайської їжі, соусу барбекю, оливок, бульйонних кубиків, квашеної капусти, солоних огірків і помідорів.

- 6.** Намагайтесь готувати їжу вдома, щоб особисто контролювати вміст солі в стравах.
- 7.** Використовуйте суміші для приправ або прянощі без вмісту солі, або спробуйте додавати в страви зелень, цибулю або часник.
- 8.** Для приготування м'ясних маринадів і соусів спробуйте як основу сік апельсину, лимону, лайму, ананасу або оцет.
- 9.** Не вживайте готові супи (концентрати), напівфабрикати, заморожені овочеві суміші, піцу.
- 10.** При необхідності доцільно додавати в страви сіль зі зниженим вмістом натрію (в складі 30% хлориду калію, 70% хлориду натрію), за умови відсутності протипоказань до вживання калію.

### **ЗАУВАЖТЕ!**

*Багато натрію (солі) міститься в хлібі, ковбасних виробах (оброблені м'ясні продукти), сендвічах (вуличні хот-доги, гамбургери), піцах, готових супах з концентратів. Тому вживання цих продуктів слід уникати.*

# АЛГОРИТМ ВИБОРУ ПРОДУКТІВ

## при дієті з пониженим вмістом натрію

Найбільш солоні продукти, вживання яких слід обмежити	Альтернативний вибір, що дозволяє скоротити споживання солі	Харчові продукти, які майже не містять солі
Хліб	Цільнозерновий хліб	Натуральні рослинні продукти (овочі, фрукти, цільні злаки, насіння, горіхи, бобові)
Технологічно-оброблені м'ясні та рибні продукти	Страви приготовлені з м'яса та риби з незначним додаванням солі	Натуральні тваринні продукти (м'ясо, риба, морепродукти, яйця, молоко та кисломолочні продукти), сухофрукти
Твердий сир	Несолоний сир	
Овочеві консерви	Свіжі та морожені овочі	
Напівфабрикати	Домашні страви	
Супи та каші швидкого приготування	Супи та каші приготовлені власноруч	
Снеки	Здорові перекуси	
Готові соуси	Домашні соуси на основі томату, лимонного соку із додаванням зелені та спецій	

	ДОЦІЛЬНО ВЖИВАТИ	ПОМІРНО ВЖИВАТИ	УНИКАТИ
М'ясо, риба, яйця, м'ясо птиці, квасоля	<p><b>2-3 порції на добу.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Свіже або заморожене м'ясо (яловичина, телятина, баранина, свинина), птиця, риба або молюски</li> <li>Яйця</li> <li>Сушені або заморожені боби та горох</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продукти з низьким вмістом натрію, таких як шинка, бекон, ковбаса, м'ясний сніданок, хот-доги <b>обовязково</b> з вказівкою на низький вміст натрію (менше 600 мг натрію на порцію)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заморожене, солоне м'ясо або риба</li> <li>Оброблені м'ясні продукти, такі як шинка, солене сало, бекон, ковбаса, м'ясний сніданок, хот-доги, копчені ребра, солона свинина, м'ясні паштети</li> <li>Консервоване м'ясо або риба</li> <li>Консервовану квасолю, горох, сочевицю</li> <li>Заморожені обіди або гарніри з сіллю</li> </ul>
Молочні продукти	<ul style="list-style-type: none"> <li>Натуральний сир з низьким вмістом натрію (швейцарський, козячий, рікота, свіжа моцарелла)</li> <li>Кремовий сир (легкий та знежирений)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Молоко (1% або знежирене)</li> <li>Морозиво та заморожений йогурт (легкий та знежирений)</li> <li>Йогурт (легкий та знежирений)</li> <li>Пудинг, запіканка (легка та знежирена)</li> <li>Сметана</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оброблені і тверді сири (американський, чеддер, гоуда тощо)</li> <li>Пахта</li> </ul>
Фрукти, овочі	<p><b>5 або більше порцій на день</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Свіжі, заморожені, консервовані або сухофрукти</li> <li>Свіжі або заморожені овочі без додавання соусів</li> <li>Томатний сік і соус з низьким вмістом натрію</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Звичайні томатні соуси</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Консерви овочеві</li> <li>Консервовані квасолі</li> <li>Мариновані овочі, такі як квашена капуста, мариновані огірки, маслини</li> <li>Звичайний томатний сік</li> </ul>
Хліб, зернові	<p><b>6 або більше порцій на день</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Хліб з низьким вмістом натрію</li> <li>Злаки з низьким вмістом натрію (овес, крупи з пшениці або рису, подрібнена пшениця)</li> <li>Паста (локшина, спагетті, макарони)</li> <li>рис</li> <li>Крекери з низьким вмістом натрію</li> <li>Сухарики з низьким вмістом натрію</li> <li>Гранола</li> <li>Кукурудзяні коржики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Звичайний хліб</li> <li>Бублики</li> <li>Кекси</li> <li>Рулети</li> <li>Млинці, вафлі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Круасани, солодкі рулети, пончики</li> <li>Звичайні крекери</li> <li>Паста і рис, приготовані з кремовими, вершковими або сирними соусами</li> <li>Заморожені або упаковані суміші для рису, макаронних виробів та картоплі</li> <li>Мафіни, печиво, кукурудзяні хліб</li> </ul>

	ДОЦІЛЬНО ВЖИВАТИ	ПОМІРНО ВЖИВАТИ	УНИКАТИ
Соло- дощі, снеки	<p><b>В помірній кількості:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Картопляні чіпси з низьким вмістом натрію, кренделі, попкорн та інші закуски</li> <li>Шербет, сорбет, італійський лід</li> <li>Тверді цукерки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Домашні торти, печиво і пироги</li> <li>Брауні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Звичайні картопляні чіпси, кренделі, попкорн та інші солоні закуски</li> <li>Солоні горіхи та насіння</li> <li>Свиняча шкіра</li> </ul>
Жири, масла, суміші	<ul style="list-style-type: none"> <li>Масло з вказівкою на низький вміст натрію</li> <li>Олію</li> <li>Домашні соуси без солі</li> <li>Бульйони з низьким вмістом натрію</li> <li>Лимонний сік</li> <li>Оцет</li> <li>Трави та спеції без солі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Звичайне масло або маргарин</li> <li>Звичайний соус з салату</li> <li>Звичайна гірчиця, кетчуп</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бекон жирний, солона свинина</li> <li>Соління, маслини</li> <li>Звичайні консервовані супи та бульйони</li> <li>Натрієві консерванти або ароматизатори, такі як глутамат мононатрію (MSG)</li> <li>Соєві та терякі соуси</li> <li>Стейковий соус</li> <li>Соус "Барбекю"</li> <li>Сало</li> <li>Транс жири</li> </ul>

## ЛІТЕРАТУРА

- Сіренко, Ю. М. Гіпертонічна хвороба і артеріальні гіпертензії: монографія / Ю. М. Сіренко. - Донецьк : Видавець Заславський О.Ю., 2011. - 304 с.
- Клінічні рекомендації з артеріальної гіпертензії Європейського товариства гіпертензії (ESH) та Європейського товариства кардіологів (ESC) 2013 року : руководство / ред. Ю. М. Сіренко. :: ПП "АСТРО", 2014. - 159 с.
- Волошина І.М., Кривенко В.І., Дейнега В.Г. Сіль при гіпертензії: вживати неможливо відмовитись? // Артеріальна гіпертензія.- 2016.- №5(49).- С.47-50. doi: <http://dx.doi.org/10.22141/2224-1485.5.49.2016.83864>
- Appel L.J., Moore T.J., Obarzanek E., et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group //N. Engl. J. Med.-1997.-Vol.336.-P.1117-1124.
- Cappuccio F.P., Capewell S., Lincoln P., McPherson K. Policy options to reduce population salt intake //BMJ.-2011.-Vol.343.-P.402-405.
- Cappuccio, F. P. Salt and cardiovascular disease // BMJ.-2007-Vol.334 (7599).-P. 859-60.
- Cook, N. R; Cutler, J. A; Obarzanek, E. Et al. Long term effects of dietary sodium reduction on cardiovascular disease outcomes: observational follow-up of the trials of hypertension prevention (TOHP) //BMJ.-2007.-Vol.334 (7599).-P. 885-888.
- He F.J., Li J., Macgregor G.A. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials //Brit. Med. J. -2013.-346:.:f1325.
- Kloss L., Meyer J.D., Graeve L., Vetter W. Sodium intake and its reduction by food reformulation in the European Union — A review // Nutrition & Food Science Journal (NFS Journal).-2015.-Vol.1.-P. 9-19.
- Taylor, R.S; Ashton, K.E; Moxham, T. Et al. (Jul 6, 2011). "Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease.". Cochrane database of systematic reviews (Online) (7): CD009217. PMID 21735439. doi:10.1002/14651858.CD009217

