**«Питание при артериальной гипертензии»**

**Какие изменения нужно внести в Вашу диету?**

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием: калия (печеный картофель, урюк, чернослив, фасоль, изюм, морская капуста), магния (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено).
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как овощи, хлеб, крупяные и макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.
4. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (не считая картофель), не менее 400 г в деньдополнительно к картофелю. Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
5. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира и соли.
6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
7. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.
8. Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
9. Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
10. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 5 г (одной чайной ложки) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
11. Избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее.
12. Отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения, полуфабрикатов.
13. Ограничить употребление жидкости до 1,5 литров в день.
14. Прекратить употребление спиртных напитков, т.к. алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов.

**Здоровое питание способствует нормализации артериального давления!**

**Результат Вашего лечения во многом зависит от питания.**

Врач-кардиолог

Савочкина Я.В.