

ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ



ПОКАЗАНИЯ

Атеросклероз
с поражением сосудов
сердца, головного
мозга или других
органов;

Ишемическая болезнь
сердца, обусловленная
атеросклерозом

Гипертоническая
болезнь на фоне
атеросклероза

ЦЕЛЬ НАЗНАЧЕНИЯ ДИЕТЫ

замедлить развитие атеросклероза, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить избыточную массу тела, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, печени, почек.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТЫ

в диете уменьшено содержание животного жира и легкоусвояемых углеводов. Белки соответствуют физиологической норме. Степень уменьшения жиров и углеводов зависит от массы тела. Ограничены поваренная соль, свободная жидкость, экстрактивные вещества, холестерин. Увеличено содержание витаминов, пищевых волокон, калия, магния, микроэлементов (растительные масла, овощи и плоды, морепродукты, творог). Блюда готовят без соли, пищу подсаливают за столом. Мясо и рыбу отваривают, овощи и плоды с грубой клетчаткой измельчают и разваривают. Температура пищи обычная.

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	РЕКОМЕНДОВАНО	НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ
СУПЫ 	Овощные (щи, борщ, свекольник), вегетарианские с картофелем и крупой, фруктовые, молочные	Мясные, рыбные, грибные бульоны, из бобовых
ХЛЕБ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ 	Пшеничный из муки 1-2-го сорта, ржаной из муки сеяной, обдирной; зерновой, докторский хлеб. Сухое несдобное печенье. Выпечные изделия без соли с творогом, рыбой, мясом, добавлением молотых пшеничных отрубей, соевой муки	Изделия из сдобного и слоеного теста
МЯСО И ПТИЦА 	Различные виды мяса и птицы только нежирных сортов, в отварном и запеченном виде, куском и рубленые	Жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы
РЫБА 	Нежирные виды, отварная, запеченная, куском и рубленая. Блюда из морепродуктов (морской гребешок, мидии, морская капуста и др.).	Жирные виды, соленую и копченую рыбу, консервы, икру

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	РЕКОМЕНДОВАНО	НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 	Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности, творог 9% жирности и нежирный, блюда из него, нежирный, малосоленый сыр; сметана — в блюда	Соленый и жирный сыр, жирные сливки, сметану и творог
ЯЙЦА 	Белковые омлеты; яйца всмятку — до 3 штук в неделю. Ограничивают: желтки яиц.	_____
КРУПЫ 	Гречневая, овсяная, пшено, ячневая и др. — рассыпчатые каши, запеканки. крупеники. Ограничивают: рис, манную крупу, макаронные изделия	_____
ОВОЩИ 	Разные блюда из капусты всех видов, свеклы, моркови — мелко шинкованных, кабачков, тыквы, баклажанов, картофеля; зеленый горошек в виде пюре	Редис, редьку, щавель, шпинат, грибы
ЗАКУСКИ 	Винегреты и салаты с растительным маслом, включением морской капусты, салаты с продуктами моря, отварные заливная рыба и мясо, вымоченная сельдь, нежирный, малосоленый сыр, диетическая колбаса, нежирная ветчина	Жирные, острые и соленые продукты, икру, консервы закусочные
СОУСЫ И ПРЯНОСТИ 	На овощном отваре, заправленные сметаной, молочные, томатные, фруктово-ягодные подливки. Ванилин, корица, лимонная кислота. Ограниченно — майонез, хрен	Мясные, рыбные, грибные соусы, перец, горчицу
ПЛОДЫ И СЛАДОСТИ 	Фрукты и ягоды в сыром виде, сухофрукты, компоты, желе, муссы, самбуки (полусладкие или на ксилите. Ограничены или Исключены (при ожирении): виноград, изюм, сахар, мед (вместо сахара), варенье	Шоколад, кремовые изделия, мороженое
НАПИТКИ 	Некрепкий чай с лимоном, молоком; слабый кофе натуральный, кофейные напитки, соки овощные, фруктовые, ягодные, отвар шиповника	Крепкий чай и кофе, какао
ЖИРЫ 	Сливочное и растительные масла — для приготовления пищи, растительные — в блюда	Мясные и кулинарные жиры

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ



ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:

пудинг из нежирного творога, каша гречневая рассыпчатая, чай



ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

яблоко свежее



ОБЕД:

суп перловый с овощами на растительном масле, биточки мясные паровые, морковь тушеная, компот



ПОЛДНИК:

отвар шиповника



УЖИН:

салат овощной с морской капустой и растительным маслом, рыба, запеченная под молочным соусом, и отварной картофель, чай



НА НОЧЬ:

кефир

КардиАСК® Магний

Формула доверия
по выгодной цене*



♥ Входит в пятерку наиболее
востребованных препаратов АСК
в кардиологии для профилактики
инфаркта, инсульта, тромбозов¹



КАНОНФАРМА
продакшн

- В топ-20 Forbes лучших фармпроизводителей России^{2,3}
- Более 25 лет экспертизы в фармацевтическом производстве и международный стандарт качества

ЗАО «Канонфарма продакшн»

141100, Московская область, г.о. Щёлково, г. Щёлково,
ул. Заречная, д. 105, Тел.: +7 (495) 740-03-81 www.canonpharma.ru

ОТСКАНИРУЙТЕ
для получения подробной
ИНФОРМАЦИИ



www.cardiocanon.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

АСК – ацетилсалициловая кислота.

* Минимальная розничная цена упаковки препарата КардиАСК® Магний 75 мг + 12,5 мг №100 на 47% ниже минимальной розничной цены импортного аналога, средняя розничная цена ниже на 63%.
Данные ООО «Ютека», розничные цены в Москве и МО на 08.2025.

1. Аналитические отчеты AlphaRM (УТО 3 2025, Q1 2025). URL: <https://alpharm.ru/ru/analytics> (дата обращения – 19.08.2025). 2. Информация компании Канонфарма Продакшн. URL: <https://www.canonpharma.ru/about> (дата обращения – 19.08.2025).
3. 20 лучших фармпроизводителей России. Рейтинг Forbes – 2025. URL: <https://www.forbes.ru/rating/513511-20-luchsh-farmproizvoditelej-rossii-rejting-forbes-2025> (дата обращения – 19.08.2025).