



# СЧАСТЛИВОЕ СЕРДЦЕ

Как предотвратить  
сердечно-сосудистые заболевания?

Используемые сокращения:

- SVH сердечно-сосудистые заболевания
- ДАД диастолическое артериальное давление
- САД систолическое артериальное давление
- ИМТ индекс массы тела
- RF фактор риска
- SCORE систематическая коронарная оценка
- LDL (ЛПНП) липопротеиды низкой плотности
- HDL (ЛПВП) липопротеиды высокой плотности



Составлено и издано медицинским издательством  
АО «Celsius Healthcare»

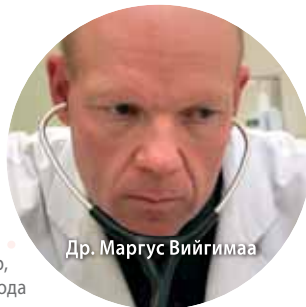
Авторы и консультанты: Маргус Вийгимаа (кардиолог),  
Эрет Янсон (семейный врач), Лилли Гросс (семейная медсестра)  
Редакторы: Агне Адамсон, Яника Лийнар

Выпуск профинансирован Эстонской больничной кассой. Для бесплатного распространения.

ISBN 978-9949-18-580-1

## НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ СОБСТВЕННЫХ РУКАХ

Средняя продолжительность жизни населения Эстонии все еще остается гораздо ниже, чем в большинстве развитых стран. В 2006 году в Эстонии ожидаемая продолжительность жизни у мужчин составляла 68 лет, а у женщин – 78 лет, что, вслед за Латвией и Литвой, является самым низким показателем в Европейском Союзе. Средние показатели Евросоюза составляют для мужчин уже почти 76, а для женщин 82 года. Чем объяснить такое положение? Вероятно, это обусловлено тем, что люди в Эстонии гораздо чаще болеют, перенапрягаются и не заботятся о своем здоровье. Например, продолжительность жизни без болезней в Эстонии, в среднем, составляет 49,4 года у мужчин и 53,7 лет у женщин, в то время как в Европейском Союзе жители, в среднем, имеют 60 лет здоровой жизни, не говоря уже о 70 годах у жителей Швеции и Мальты.



Др. Маргус Вийгимаа

Одной из важнейших причин короткой продолжительности жизни и ранней смертности у мужчин являются сердечно-сосудистые заболевания. По смертности от сердечных заболеваний Эстония занимает одно из первых мест в Европе. В связи с таким тяжелым положением в Эстонии была разработана государственная стратегия на период 2005 – 2020 гг., на основании которой проводится предупреждение заболеваний сердца. Целью данной стратегии является снижение к 2020 году смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин на 40% и у женщин на 30%. Надеемся последовать успешному примеру Финляндии, где в течение 30 лет смертность снизилась более чем на 75%. Уже сегодня наблюдается тенденция снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Эстонии, впервые после продолжительных высоких показателей.

К счастью, заболевания сердца возможно предотвратить. Для этого достаточно следовать здоровому образу жизни, что порой является сложной задачей, однако окупается с лихвой. В случае необходимости предотвратить сердечное заболевание помогает регулярный прием аспирина и препаратов, понижающих уровень холестерина и контролирующих артериальное давление.

Наиболее эффективные средства предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний находятся в наших собственных руках. Регулярные физические нагрузки существенно снижают артериальное давление, повышают уровень «хорошего» холестерина и защищают сердце и сосуды. Кроме того, улучшается устойчивость к стрессу. Под регулярной нагрузкой подразумеваются занятия спортом, как минимум, два, а лучше три раза в неделю. Людям с избыточным весом очень помогает потеря лишних килограммов. Очень важна потеря первых десяти килограммов, т.к. потеря каждых 10 килограммов способствует снижению кровяного давления на 10 мм.рт.ст.

Наше здоровье очень сильно зависит от того, что мы едим. Съедая ежедневно не менее 5 порций овощей и фруктов, продуктов, содержащих больше клетчатки и меньше животных жиров, а также ограничив употребление с пищей соли и сахара, мы защищаем свои сердце и кровеносные сосуды гораздо больше, чем можем себе представить. А вот удар курением быстро наносит сосудам сердца нокдаун, за которым часто, как следствие инфаркта, следует нокаут. Поэтому отказ от курения – это самый лучший подарок, который мы можем сделать своему сердцу. Злоупотребление алкоголем также вредит сердцу и сосудам, а разговоры об отсутствии атеросклероза сосудов у любителей алкоголя относятся, скорее, к разряду мифов.

Таким образом, предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний находится в прямой связи с человеческой сознательностью. Следование здоровому образу жизни защищает наше сердце и сосуды и помогает с удовольствием прожить долгую и творческую жизнь. Надеемся, что эта брошюра поможет Вам в этом!

## ФОРМУЛА ТВОЕГО СЧАСТЛИВОГО СЕРДЦА:

**0 ↔ 3 ↔ 5 ↔ 140/90 ↔ 5 ↔ 3 ↔ 0**



- 0** – не курить
- 3** – ежедневно проходить три километра пешком, либо 30 минут умеренной активности любого характера
- 5** – ежедневно съедать 5 порций овощей и/или фруктов
- 140/90** – верхняя граница давления ниже 140 мм рт.ст., нижняя – ниже 90 мм рт.ст.
- 5** – уровень холестерина не выше 5 ммоль/л
- 3** – значение «плохого» холестерина ниже 3 ммоль/л
- 0** – отсутствие избыточного веса и диабета

## 0 – КУРЕНИЮ – НЕТ!

**Одним из наиболее существенных и опасных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний является курение.** Если через два года после отказа от курения Вы сумели удержать достигнутый результат (остались себе верны), то Ваш риск заболевания сравним с некурящими, которые никогда не курили. То, что курение является фактором риска ишемической болезни\*, известно уже более 40 лет. Наибольший риск у тех курильщиков, которые выкуривают более 20 сигарет в день. Кроме того, шанс выжить после сердечного приступа у курильщика гораздо ниже, чем у некурящего.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:

1. Курение является основным фактором риска, способствующим возникновению сосудистых заболеваний.
2. Курение сокращает жизнь, как правило, на 7-13 лет.
3. Курение может повысить артериальное давление. Действие гипотензивных средств у некоторых курильщиков может быть снижено.

**Опасность заболеть ишемической болезнью сердца при отказе от курения резко снижается**, независимо от того, насколько долгим был стаж курения. Так, например, через 10 лет после отказа от курения риск смертности от коронарной болезни снижается до уровня, близкого к риску некурящих.

Точно доказано, что качество жизни некурящих лучше и после 50 лет и в пенсионном возрасте, и возможностей в их активной жизни (трудовая жизнь, хобби, путешествия) гораздо больше. Лучше жить свободным от курения, и тем самым обеспечить себе лучшее качество жизни. Ведь никто не хочет из-за курения быть прикованным к постели или к кислородному баллону!

### ПОМНИТЕ!

Отказ от курения – лучший способ защитить свое здоровье, потому что:

1. Отказ от курения оздоравливает Ваш дом и окружающих Вас членов семьи.
2. Отказ от курения останавливает снижение функции легких. Снижение работоспособности легких замедляется до уровня, характерного для Вашего возраста.
3. В случае отказа от курения риск инфаркта миокарда в течение 2 лет снижается до уровня риска некурящих.

Отказ от курения совсем не опасен. Неприятные ощущения должны пройти в течение первых трех месяцев, свободных от курения, и одно за другим начнут явственно появляться позитивные явления. Через полгода можете считать себя некурящим. Посоветуйтесь с семейным врачом или семейной медсестрой. В Эстонии также действуют консультационные кабинеты по отказу от курения. Более точную информацию можно получить по адресу [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) в разделе „Nõustamiskabinetid“.

\*Ишемическая болезнь сердца – это эпизодические боли в районе сердца, обусловленные недостаточным кровоснабжением сердца.

## 3 КИЛОМЕТРА ПЕШКОМ ИЛИ 30 МИНУТ ДВИЖЕНИЯ В ДЕНЬ

У физически активных лиц среднего возраста риск кардиоваскулярной смертности и заболеваемости **гораздо ниже**. Регулярные тренировки и движение полезны как для здоровья, так и для фигуры. Для того чтобы получить от физических нагрузок реальную пользу, случайных единичных тренировок недостаточно, они должны стать для Вас настолько же естественными, как еда, сон и уход за зубами.

**Начните с малого!** Научитесь видеть возможность движения в повседневной деятельности.

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. При поездке на работу на общественном транспорте выйдите на несколько остановок раньше и пройдите их пешком.
2. При поездке на автомобиле припаркуйтесь как можно дальше, чтобы иметь возможность пройти пешком.
3. Вместо лифта пользуйтесь лестницей.

**Движение полезно каждому**, поскольку с недостатком движения связаны сердечно-сосудистые заболевания, диабет II типа, ожирение, разрежение (снижение плотности) костной ткани, рак толстой кишки, боли в нижней части спины и в суставах, излишний вес и пониженная устойчивость к стрессу.

**Двигаясь, Вы тренируете** выносливость сердечно-сосудистой системы, силу мышц, гибкость и равновесие.

### ПОМНИТЕ!

1. Поставьте перед собой цель, и она поможет поддерживать регулярность движения.
2. Начинать никогда не поздно, заканчивать всегда слишком рано!

**Двигаться необходимо каждый день не меньше 30 минут.** Движением считаются как пешие прогулки, так и оздоровительная физкультура. Оптимальную нагрузку для сердца дает быстрая ходьба в течение 30 минут каждый день, либо по часу (не прерываясь) 2-3 раза в неделю. Важна непрерывная деятельность умеренной интенсивности, к примеру, ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, танцы и т.п.

**Уровень физической нагрузки зависит от степени тренированности человека.** Подходит ли Вам нагрузка, Вы можете определить самостоятельно, учитывая максимальную частоту пульса. Для сердца полезно, если на протяжении всей тренировки (ходьба или спорт умеренной интенсивности) частота пульса сохраняется в пределах 60-75% от максимального значения, характерного для Вашего возраста. Измерить пульс Вы можете сами, прижав конец среднего и безымянного пальца к артерии на запястье или к шейной артерии и сосчитав количество ударов, ощущаемых под пальцем, в течение 1 минуты.

**Максимальная частота пульса, характерная для возраста =  
220 – возраст (в годах) ± 15**

Например: 50-летний человек

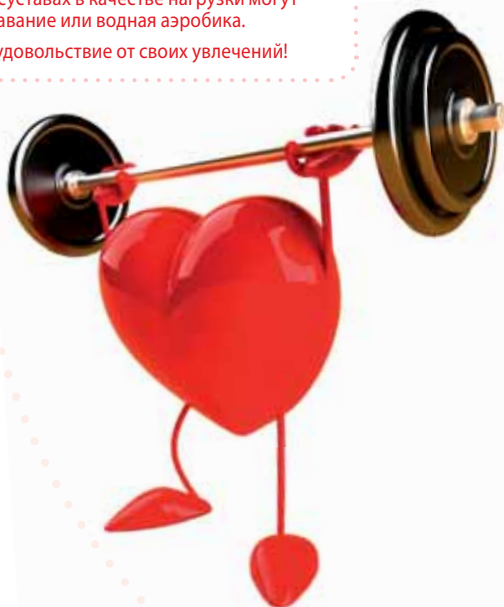
Максимальная частота пульса:  $220 - 50 = 170 (\pm 15)$  ударов в минуту

Пульс, которого следует придерживаться во время движения, должен быть 60% от 170:  
 $170 \times 60 : 100 = 102 (\pm 15)$  ударов в минуту

**Ваше тело нуждается в регулярном движении.** Люди, имеющие тренировку 1-2 раза в неделю, по сравнению с трехразовыми тренировками, получают, скорее всего, лишь половину. Не настолько важно, насколько интенсивна тренировка или сколько она длится. Важно выработать привычку ежедневно давать своему телу физическую нагрузку. Подбирайте разнообразные виды движения. Однообразные тренировки превращаются в рутину, и мотивация начинает убывать. Только регулярность повысит работоспособность сердца, поможет поддерживать хорошее самочувствие и бодрость. Движение держит под контролем вес тела, активизирует обмен веществ, оказывает благотворное влияние на артериальное давление, на уровень холестерина и на баланс сахара крови.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. Выберите вид движения, приятный для Вас.
2. По поводу нагрузки посоветуйтесь с врачом.
3. Начинайте с малой нагрузки.
4. Будьте последовательны.
5. Носите удобную одежду и обувь.
6. При боли в суставах в качестве нагрузки могут подойти плавание или водная аэробика.
7. Получайте удовольствие от своих увлечений!



## 5 ПОРЦИЙ ФРУКТОВ И/ИЛИ ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ

Овощи и фрукты содержат много витаминов и минералов и, вслед за цельнозерновыми продуктами, являются лучшими источниками клетчатки.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО** рекомендуемое количество клетчатки составляет 25 граммов в день?

**Клетчатка** способствует чувству насыщения и улучшению обмена веществ. Кроме того, она снижает уровень холестерина в крови, оказывая тем самым благотворное влияние на сердце. Наиболее богаты клетчаткой цельнозерновые продукты (хлеб, каши), однако во фруктах и овощах тоже содержится много клетчатки, особенно в бобовых и в сушеных фруктах.

**Витамин С.** Фрукты и овощи наиболее богаты витамином С. Кроме того, в них обнаружена фолиевая кислота и другие витамины группы В, а также витамин Е. Витаминов В12 и D во фруктах не найдено.

**Полезный для сердца калий** в наибольшем количестве содержится в изюме и в бананах.

Несмотря на то, что основными источниками **кальция** являются молочные продукты, обнаружено довольно большое содержание кальция в китайской капусте, в листовой и спаржевой капусте.

**Богаты магнием** зеленые листовые овощи и вкусовая зелень (например, салат, петрушка) и сушеные фрукты (чернослив, курага).

**Медью богаты** грибы-лисички и бобовые.

### ПОМНИТЕ!

1. Чем разнообразнее и многоцветнее будут фрукты и овощи, тем богаче количество получаемых из них полезных веществ.
2. Съедая в день не меньше пяти порций (из них 2 порции овощей и 3 порции фруктов), по возможности, разноцветных овощей и фруктов, Вы обеспечите свой организм необходимым количеством минеральных веществ и витаминов.





Таблица 1. Примерная величина одной порции для взрослого

Овощи (свежие или подвергнутые тепловой обработке без жира)	100 г
Овощи (в составе горячего блюда, приготовленные с применением жира – запеканка, суп, рагу, вок)	1 дл
Овощные консервы (консервированные томаты, лечо и т.п.)	1 дл
Овощной сок	2 дл
Бобовые	80 г
Грибы	300 г
Фрукты (свежие)	100 г
Ягоды	2 дл
Сушеные фрукты и ягоды	15 г
Цельный сок*	1 дл
Нектар*	2 дл
Фруктовый и ягодный компот (с умеренным содержанием сахара)	1 дл
Фрукты и ягоды в составе блюда (кисель, желе, выпечка)	1 дл

\* На один день в расчет идет только одна порция

#### ПОМНИТЕ!

1. В число фруктов и овощей не входят картофель и соковые напитки.
2. Один укус или столовая ложка овощей и фруктов – еще не порция, однако это лучше, чем ничего.
3. Съедая много сладких фруктов (бананы, виноград), можно потребить слишком большое количество углеводов. Получая больше энергии, чем затрачивается, человек рискует обрести лишний вес (избыток углеводов превращается в организме в жир).
4. Несмотря на то, что отечественные фрукты и овощи не выглядят так же красиво, как импортные, предпочитайте эстонские. В любом случае, они меньше подвергались обработке химикатами.

**Слишком большое потребление фруктов и овощей (более 9 порций) также не полезно**, поскольку тогда человек уже не может съесть и другие нужные пищевые продукты (молоко, мясо, рыба, хлеб и т.п.) и поэтому может не добрать достаточного количества белков, незаменимых жирных кислот, а также части витаминов и минеральных веществ.



## АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НИЖЕ 140/90

Высокое давление является одним из основных факторов, под воздействием которых развиваются атеросклеротические изменения в артериях жизненно важных органов (мозг, сердце, почки). Высокое давление создает дополнительную нагрузку на сердце и повреждает кровеносные сосуды, ускоряя их обызвествление. Если высокое давление держится долго, повреждения в органах становятся необратимыми. К счастью, с помощью лекарств можно держать давление в норме, что прекращает или замедляет развитие в сосудах атеросклеротических изменений.

**Артериальное давление – это числовой показатель работы сердца.** Сердце закачивает кровь в кровеносные сосуды, в процессе чего в сосудах создается давление, которое можно измерить. На величину давления влияют сила сердечной мышцы и сосудистый тонус. Важно как верхнее (систолическое), так и нижнее (диастолическое) артериальное давление. При измерении на плечевом сгибе у взрослого человека нормальное верхнее давление (САД) не должно превышать 130 мм рт.ст., а нижнее (ДАД) должно быть < 85 мм ртутного столба. С возрастом артериальное давление повышаться не должно. Высокое давление и у пожилых людей расценивается как заболевание.

**Таблица 2. Важнейшие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний**

Стиль жизни	Биохимические и физиологические факторы	Индивидуальные факторы
Нездоровое питание Курение Недостаточная физическая активность	Повышенное артериальное давление Высокий уровень общего холестерина (ЛПНП) Низкий уровень ЛПВП  Высокий уровень триглицеридов  Гипергликемия/ диабет Избыточный вес/ ожирение Повышенное тромбообразование Повышенные значения маркеров хронического воспаления	Возраст Пол Семейный анамнез сердечно-сосудистых заболеваний Личный анамнез сердечно-сосудистых заболеваний  Генетика

**Таблица 3. Примеры различного взаимодействия факторов риска**

Пол	Возраст	Холестерин (ммоль/л)	Систолическое артериальное давление (мм рт.ст.)	Курение	Риск (%)
Женщины	60	8	120	0	2
Женщины	60	7	140	+	5
Мужчины	60	6	160	0	8
Мужчины	60	5	180	+	19



**ФАКТОРЫ РИСКА ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ:**

1. Избыточный вес.
2. Стресс и эмоциональное напряжение.
3. Малая физическая нагрузка.
4. Злоупотребление алкоголем.
5. Курение.
6. Неправильные пищевые привычки.

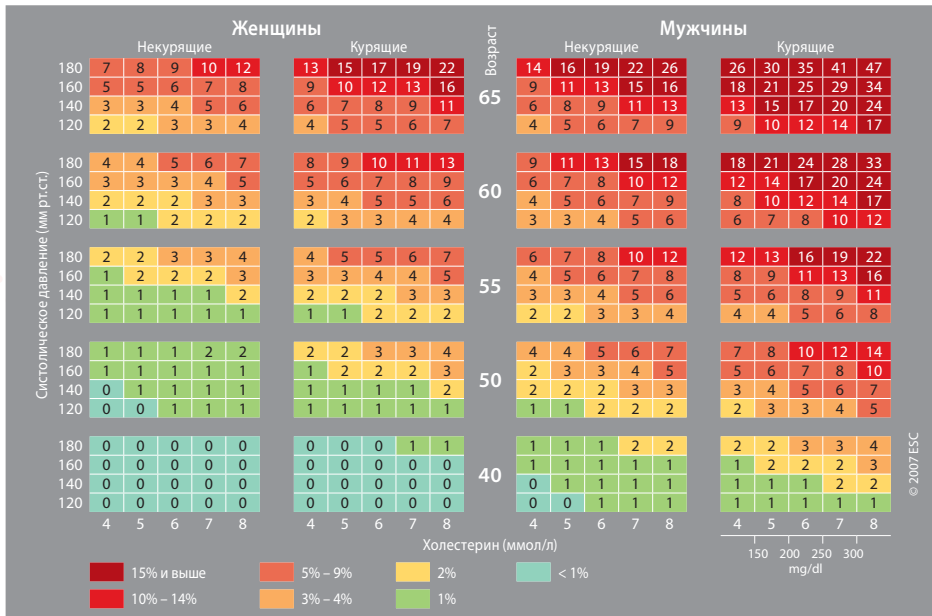
Достижение и сохранение нормального артериального давления вполне возможно. Это уменьшит опасность возникновения таких сердечно-сосудистых заболеваний, как инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, инсульт, почечная недостаточность, тромбоз (закупорка) артерий нижних конечностей и гангрена.

Артериальное давление следует измерять не реже чем раз в два года.

**Если Вам не поставлен диагноз сердечно-сосудистого заболевания или диабета, а также если у Вас отсутствуют очень серьезные единичные факторы риска, используйте таблицу SCORE (систематической коронарной оценки)**

По таблице можно проследить возможность перехода из одной категории риска в другую в случае если, к примеру, отказаться от курения или уменьшить воздействие какого-либо другого фактора риска.

Найдите квадрат, соответствующий Вашему полу, возрасту и привычкам, связанным с курением. Найдите в таблице графу с наиболее близкими к Вашим значениями систолического артериального давления (мм рт.ст.) и общего холестерина (ммоль/л). Результат пожизненного действия факторов риска можно проследить, двигаясь по таблице вверх по мере нарастания значений возраста.



## ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН НИЖЕ 5 ММОЛЬ/Л

Холестерин – это важная и незаменимая составляющая часть нашего организма. Он является строительным компонентом клеточной стенки и исходным веществом для синтеза витамина D и некоторых гормонов. Около двух третей (2/3) необходимого холестерина организм производит сам. Холестерин синтезируется в печени. Одну треть требуемого холестерина человек получает с пищей.

У человека среднего веса в организме содержится примерно 60 г холестерина. Если холестерина больше, чем организму требуется для нормальной жизнедеятельности, излишки холестерина начинают накапливаться на стенках сосудов, что резко повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенный уровень холестерина является одним из самых больших рисков для здоровья как в Эстонии, так и во всем мире.

### РЕКОМЕНДАЦИЯ:

Каждый взрослый человек должен следить за содержанием холестерина в своей крови и знать его значение.

Регулярное наблюдение за уровнем холестерина каждый человек должен начинать с возраста 30 лет, однако при наличии частой сердечно-сосудистой патологии у ближайших родственников начинать этот контроль следует еще раньше.

Пограничные значения содержания холестерина в крови:

- Общий холестерин  $\leq 5$  ммоль/л
- LDL – холестерин  $\leq 3,0$  ммоль/л
- HDL – холестерин  $\geq 1,1$  ммоль/л

Пограничное значение HDL фракции холестерина (ЛПВП) у мужчин 1,0 ммоль/л и у женщин 1,2 ммоль/л



## «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН НИЖЕ 3 ММОЛЬ/Л

LDL-холестерин называется «плохим», т.к. его избыток в крови вызывает отложение холестерина на стенках кровеносных сосудов. Этот процесс называется атеросклерозом (кальцинозом), в ходе которого сосуды закупориваются, что, в свою очередь, может стать причиной стенокардии (загрудинной боли) и инфаркта миокарда. Закупорка сосудов мозга может вызвать инфаркт мозга или инсульт.

Задача «хорошего» холестерина (HDL) – помочь тканям освободиться от так называемого «плохого» холестерина.



### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:

1. Диаметр коронарных артерий, снабжающих сердечную мышцу кровью, обогащенной кислородом, всего несколько миллиметров, в связи с чем они наиболее подвержены риску закупорки из-за отложений холестерина. Снижение повышенного уровня холестерина на 1% уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 2-3%.
2. В основном, холестерин содержится в продуктах животного происхождения (жирное мясо, масло, куриное яйцо).

## ИЗБЕГАТЬ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Избыточный вес становится большой проблемой во всем мире, в том числе и в Эстонии. Он обусловлен перееданием и слишком малой физической активностью. Если съесть больше (что означает получить больше энергии), чем израсходуется при движении и физической активности, избыточная энергия отложится в виде жира. Ожирение может вызвать ряд серьезных проблем со здоровьем, таких как заболевания сердца, диабет, гипертония, а также некоторые типы злокачественных опухолей. Не стоит забывать и об этическом аспекте – человек с избыточным весом выглядит не так хорошо, как мужчина или женщина с нормальным весом. Причина ожирения европейцев (в том числе и жителей Эстонии) очень проста: наше питание очень не здоровое, и едим мы немисливо много, а двигаемся слишком мало. Выход из этого тупика также прост. Следует отказаться от прежних пищевых привычек, питание должно быть здоровым, и ни дня не должно проходить без движения. Итак, съесть нужно столько, сколько истратишь.

**Таблица 3. Индекс массы тела.** Для оценки избыточного веса чаще всего используются два показателя: индекс массы тела (ИМТ) и объем талии.

Вес кг																								
Рост см	45.4	47.6	49.9	52.2	54.4	56.7	59.0	61.2	63.5	65.8	68.0	70.3	72.6	74.8	77.1	79.4	81.6	83.9	86.2	88.5	90.7	93.0	95.3	97.5
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
157.5	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
162.6	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
170.2	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
175.3	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31
177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
182.9	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
188.0	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	24	25	25	26	26	26
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26

Недостаточный вес    Идеальный вес    Избыточный вес    Ожирение    Избыточное ожирение

### ЗНАЛИ ЛИ ВЫ, ЧТО:

1. У женщин с объемом талии свыше 88 см и у мужчин с объемом талии свыше 102 см риск сердечно-сосудистых заболеваний существенно выше.
2. Снижение массы тела до 5% улучшает самочувствие и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Снижение же веса более чем на 5% от исходной массы тела уменьшает опасность диабета и улучшает общее качество жизни.
3. Из алкогольных напитков организм получает так называемые пустые калории. Такие калории организм сохраняет в виде жира.
4. Готовые продукты содержат много соли, сахара и жира.

Так называемое «правило тарелки» представляет собой одну из наиболее простых и эффективных возможностей обеспечить дневную потребность всех необходимых продуктов и правильное их соотношение. Во время основного приема пищи мысленно разделите тарелку на три части: полтарелки всегда должны занимать овощи, четверть площади тарелки принадлежит картофелю, рису или макаронным изделиям, и лишь оставшуюся четверть могут занять белки животного происхождения (рыба, птица или нежирное мясо).



### РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Не пренебрегайте завтраком, т.к. иначе уже задолго до полудня Вы будете испытывать чувство голода.
2. Питайтесь регулярно, избегайте перекусов в промежутках между основными приемами пищи.
3. Избегайте длительных перерывов между приемами пищи.
4. Пейте здоровые напитки, к примеру, минеральную воду и свежевыжатые соки.
5. Ограничьте потребление жира.
6. Отдавайте предпочтение нерафинированным углеводам.
7. При приготовлении пищи отдавайте предпочтение таким способам, как варка, готовка на пару, гриль и запекание.

Таблица 4. Светофор пищевых продуктов

	Рекомендуемые продукты	Их употребляйте умеренно	Не рекомендуется употреблять
Жиры/масла	Оливковое и рапсовое масло, нежирные соусы, семечки масленичных культур	Подсолнечное, кукурузное и соевое масло	Сливочное масло, сало, майонез, кокосовое и пальмовое масла, маргарины, твердые животные жиры
Молоко и молочные продукты	Йогурт, кефир, простокваша, пахта, домашний сыр (жирность до 1,5%), сыры (жирность до 30%)	Жирные молочные продукты (жирность 2,5–4%)	Сгущенное молоко (конденсированное), сливки разной жирности, сметана, сыр (жирность >30%), сливочный йогурт, жирное мороженое, сырки
Мясные и колбасные изделия	Постное мясо без видимого жира, телятина, постная баранина и говядина, свиной шницель, мясо птицы без кожи, постный холодец, постная вареная ветчина	Вареная колбаса, нежирная колбаса из мяса птицы	Потроха, в особенности печень и почки, печеночный паштет, любое жирное мясо, бекон, жирный холодец, жирные колбасы, копченые колбасы, ливерная колбаса, мясо птицы вместе с кожей
Рыба и рыбные продукты	Сельдь, макрель, треска, скумбрия, тунец, форель и другая пресноводная рыба		Жирные и богатые холестерином виды рыбы: сардины, ставрида, рыбная печень, рыбная икра, креветки, рыбные консервы
Яйца	Яичный белок		Яичные желтки (рекомендуется не больше 2 шт. в неделю)
Хлеб, цельнозерновые продукты, картофель	Ржаной хлеб, особенно с добавками отрубей и цельных зерен, отрубинный хлеб, рис, домашняя выпечка из дрожжевого теста, вермишель (без яйца), овсяные хлопья, ячменная мука и крупы, греча, крупы, изделия из пасты, кукуруза, горох, бобы, вареный или запеченный в фольге картофель		Хлеб и булка из муки мелкого помола, пирожные, при приготовлении которых добавлены жиры, сливки, желтки и сахар, картофель фри, картофельные чипсы
Овощи и фрукты	Овощные супы, тушеные овощи (брюква, свекла, морковь, турецкие бобы, цветная капуста и т.д.), все овощи, фрукты и ягоды (особенно зеленые или оранжевые) в свежем виде или в свежих заготовках, а также замороженные, сушеные и в заготовках (компоты).	Орехи	Кокос, авокадо, овощи и супы, приготовленные с большим количеством жира или с бульонными кубиками
Сахар и сладости	Мармелад, желе	Мед, темный шоколад, сахар	Торты, кексы, печенье, сладости, варенье с сахаром
Напитки	Чай, натуральный сок без сахара, минеральная вода	Кофе (2-3 чашки), легкое вино или некрепкое пиво	Сладкие газированные напитки, соки (нектары) с сахаром, пиво с большим содержанием алкоголя, крепкие алкогольные напитки и ликеры (разрешается только в очень малом количестве)









### Источники:

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

[www.kolesterool.net](http://www.kolesterool.net)

Высокое артериальное давление. Как защитить сердце.

Руководство для пациентов. Эстонская больничная касса 2007 год

Эстонские рекомендации по питанию и продуктам. Институт развития здоровья (Tervise Arengu Instituut) и Эстонское общество диетологов (Eesti toitumusteaduste selts), 2006 год.

При необходимости консультируйтесь со своим семейным врачом или семейной медсестрой. Получить совет можно также позвонив по единому консультационному телефону 1220.