

Питание больного после стабилизации состояния

Какой-либо специализированной диеты для больных после инсульта нет. Большинство рекомендаций по питанию для них основываются на лечебных диетах, предложенных крупным советским ученым М. И. Певзнером. Среди рекомендованных им диет можно рекомендовать несколько.

Выбор диеты основывается на учете заболеваний, которыми страдает больной и течение которых было осложнено инсультом. Наверное, нет смысла давать подробные меню, так как в каждой семье имеется своя культура питания и выработаны характерные пищевые пристрастия. Мы ограничимся классификацией продуктов, что позволит Вам сформировать пищевой рацион для больного.

Наиболее часто больные с инсультом страдают гипертонической болезнью с атеросклеротическим поражением сосудов сердца, головного мозга. Для этой категории больных можно рекомендовать разделить все продукты на 3 категории: желательные и те, которые следует ограничить или вообще исключить

	Желательные	Ограниченный прием	Нежелательные
	Продукты с низким количеством жира, большим количеством клетчатки	Продукты, рекомендованные с ограничением. Например, кондитерские изделия, приготовленные на маргарине и масле, можно употреблять 2 раза в неделю, печенный картофель - 1 раз в неделю.	Продукты, которые должны быть исключены из питания настолько, насколько это возможно

Общие рекомендации	Рекомендовано ограничить употребление поваренной соли (до 2 г), пряностей (напр., мясо и рыбу варить или запекать без соли). Увеличить долю овощей и фруктов в рационе. Частота приемов пищи - до 6 раз в день, небольшими порциями. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна. Масса суточного рациона должна составлять до 2 кг. Объем жидкости - до 1 литра.		
Рыба	Треска, ходок, камбала	Рыба в отварном виде, сельдь, макрель, сардины, тунец, лососевые	Жареная рыба, рыбные навары
Мясо	Курица, индейка, кролик, телятина, некрепкие мясные бульоны с овощами.	Постная говядина, ветчина, нежирное мясо в отварном виде	Мясо с видимым жиром, яичница с мясом, кожа домашней птицы, салями, бекон с прослойками жира, жареное мясо, сало, говяжий и бараний жир
Молочные продукты	Снятое молоко, творог, кефир с невысоким содержанием жира, яичный белок	Полуснятое молоко, сыры средней жирности (эдем, камамбер), плавленые, пастообразные сыры, 1-3 яйца в неделю	Сгущенное и концентрированное молоко, взбитые сливки, жирные сорта сыров, жирный кефир

Злаки	Хлеб из муки грубого помола, овсяная каша, неполированный рис, сухари, овсяное печенье, крупяные супы. Макароны изделия	Белая мука, белый хлеб, сладкие каши, бисквит	Пирожные, бисквиты с острым сыром
Десерт/Выпечка/Соусы	Низкожировые продукты: пудинг, желе, шербет. Низкожировые приправы	Пирожные, кондитерские изделия, бисквиты, приправы, приготовленные в домашних условиях	Приправы на сливочном масле и сливках, жареные гарниры, т. е. приготовленные на "кипящем огне". Молочное мороженое
Консервы и сладости	Сладости без сахара (можно сахарин)	Мармелад, мед, лимонный творог, пастила, сахар, фруктоза, сорбитол	Консервы, шоколадные кремы, ириски, помадки, шоколад
Фрукты и овощи	Все свежие и замороженные овощи, вареный картофель. Разнообразные блюда из овощей. Ягоды, фрукты, сухофрукты	Тушеный картофель на масле, засахаренные или приготовленные в сиропе фрукты и ягоды, миндаль	Жареный картофель, чипсы

Напитки	Компоты, кисели, морс	Сладкие напитки, пиво	Сладкие напитки, пиво. Крепкий кофе, чай, какао, газированные напитки
----------------	-----------------------	-----------------------	---

Проведенные исследования выявили продукты, улучшающие деятельность мозга. К ним относятся:

1. Клюква. Источник антиоксидантов - веществ, которые противостоят так называемым свободным радикалам (СВ). Это молекулы разных веществ, в которых не хватает одного электрона, поэтому они везде стремятся "откусить" недостающий электрон у других молекул. В нашем организме такой процесс приводит к гибели клеток, подвергшихся атаке СВ, и к развитию разных болезней. Так, СВ считаются виновниками атеросклероза. Антиоксиданты связывают СВ и не дают им портить сосуды, снабжающие головной мозг кровью.

2. Черника. Те же антиоксиданты, а также вещества, полезные для остроты зрения и слуха.

3. Свекла, капуста. Примерно равны по содержанию веществ, способных уничтожать ферменты, которые приводят к развитию болезни Альцгеймера (старческому слабоумию). Эти ферменты "разрезают" белки на фрагменты, из которых и образуются амилоидные бляшки, разрушающие клетки мозга.

4. Шпинат. Поддерживает молодость нервных клеток, а также помогает в познавательной деятельности мозга.

5. Жирная морская рыба (лососевые, тунец, сельдь, сардины). В ней в больших количествах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которые участвуют в процессах обмена веществ в мозге, повышают содержание "хорошего" холестерина и уменьшают количество "плохого". В морской рыбе также содержится фосфор, который улучшает дыхание тканей.

Источник: <http://www.proinsult.ru/afinsult.php?raz=26>