



ДИЕТА ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ (ХСН)



Ограничение потребления поваренной соли менее 5-6 г в сутки:

не досаливать пищу за столом и ограничить продукты, содержащих наибольшее количество соли, такие как колбасные изделия, копчености соления, чипсы, консервы^{1,2}



Ограничение объема жидкости

1,5-2 литра в сутки (в обычных ситуациях) с учетом жидкости, которая содержится в супах, фруктах и т.д.³



Контроль массы тела (регулярное взвешивание)

Прирост веса >2 кг за 1–3 дня, скорее всего свидетельствует о задержке жидкости в организме и угрозе ухудшения состояния¹



Сбалансированное питание

- Достаточное количество белка (примерно 1 г на кг массы) и витаминов (при выраженных нарушениях питания (недостаточный вес) врач может назначить дополнительный прием витаминов, минеральных веществ или питательных смесей)³
- Увеличение потребления свежих или высушенных овощей и фруктов (не менее 500-600 г в день (разделенными на несколько порций)^{4,5}
- Ограничение калорийности питания (профилактика ожирения) (снижение в рационе питания легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях, белом хлебе, макаронных изделиях, картофеле)^{4,5}



Режим питания

Прием пищи не менее 3 раз в сутки³



Отказ от алкоголя¹