

Питание после инсульта



Опасные продукты¹⁻⁴



Сливочное масло – источник насыщенных жиров, которые могут привести к закупорке артерий и повысить риск инсульта и повторного инсульта.



Соль – учитывая значительное влияние потребления натрия на кровяное давление, а также то, что высокое кровяное давление является основным фактором риска инсульта, есть веские основания полагать, что снижение потребления натрия с пищей может сыграть определенную роль в профилактике инсульта.



Алкоголь – употребление слишком большого количества алкоголя способствует ряду факторов риска инсульта, включая высокое кровяное давление.



Полножирные молочные продукты – это продукты с насыщенными жирами (плохими жирами), поэтому их следует избегать.



Куриная кожа – курица является здоровой альтернативой красному мясу, но, обрезайте видимый жир и удалите кожу.



Красное мясо – это источник гемового железа, а высокий уровень железа может способствовать окислительному стрессу и теоретически увеличить риск инсульта.



Газированные напитки – содержат сахар. Лишние калории откладываются в организме в виде жира. Это увеличивает риск инсульта, сердечных заболеваний и сахарного диабета 2 типа.



Пакетированный суп – в нем слишком много соли, которая повышает ваше кровяное давление. Высокое кровяное давление также создает нагрузку на стенки артерий внутри мозга, что увеличивает риск разрыва кровеносного сосуда и кровотечения в мозг (геморрагический инсульт).



Торты и печенье – многие продукты содержат транс-жиры и могут повысить уровень "плохого" холестерина и снизить уровень "хорошего" холестерина в крови, а также увеличить риск инсульта и сердечных заболеваний.



Колбасные изделия – обработанное мясо содержит нитритные консерванты. Нитриты и их продукты могут способствовать развитию атеросклероза и сосудистой дисфункции, а также снижать секрецию инсулина.



Чипсы – в обработанных и готовых продуктах, таких как чипсы, содержится много скрытой соли.

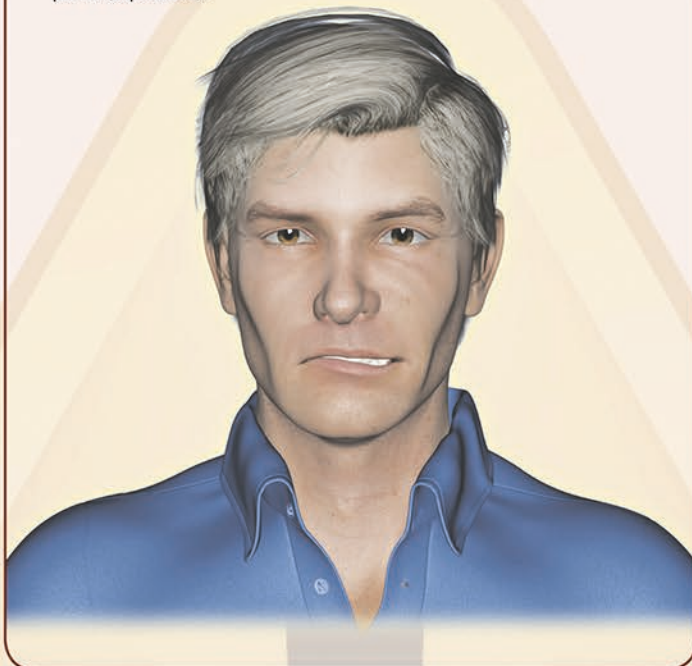


Кетчуп – содержит добавленные сахара, которые повышают риск инсульта.

Последствия инсульта^{5,6}

Каждый инсульт индивидуален, и люди, перенесшие инсульт, страдают по-разному. У некоторых людей симптомы довольно легкие и длятся недолго. Другие инсульты могут привести к более серьезным и длительным повреждениям, например

- Проблемы с глотанием (называемые дисфагией).
- Слабость, неуклюжесть или паралич-наиболее распространенные последствия инсульта. Они обычно поражают одну сторону тела.
- Потеря памяти.
- Неправильное произношение с заменой букв, нарушение речи (афазией).



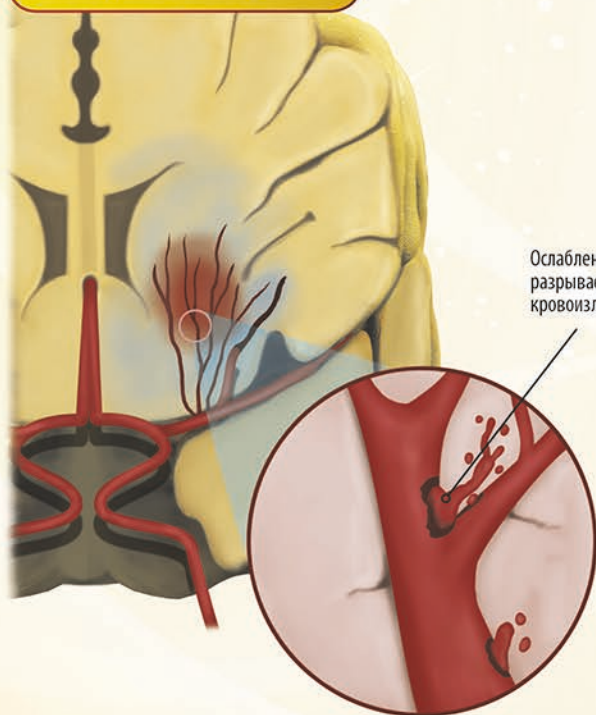
Полезное питание после инсульта^{1,2}

Здоровое, сбалансированное питание может помочь снизить риск инсульта. Это руководство предлагает несколько простых способов изменить свой рацион, чтобы снизить кровяное давление, поддерживать здоровый вес и снизить уровень холестерина.

- Фрукты и овощи должны составлять треть вашего ежедневного рациона. Ешьте не менее пяти небольших порций в день.
- Сократите потребление полножирного молока, сливок и сыра, жирного мяса, обработанного мяса и твердых жиров, таких как масло и маргарин.
- Ограничьте количество соли до чайной ложки в день (6 г). Это включает скрытую соль в готовых и обработанных пищевых продуктах.
- Выбирайте постные белки. Готовьте птицу без кожи, а также нежирные куски мяса. Приготовьте их здоровым способом (на пару, запеченное) и откажитесь от любого видимого жира.
- Выбирайте нежирные или обезжиренные молочные продукты.
- Ограничьте продукты, приготовленные из рафинированного зерна, такие как белый хлеб, белая паста и многие хлебобулочные изделия

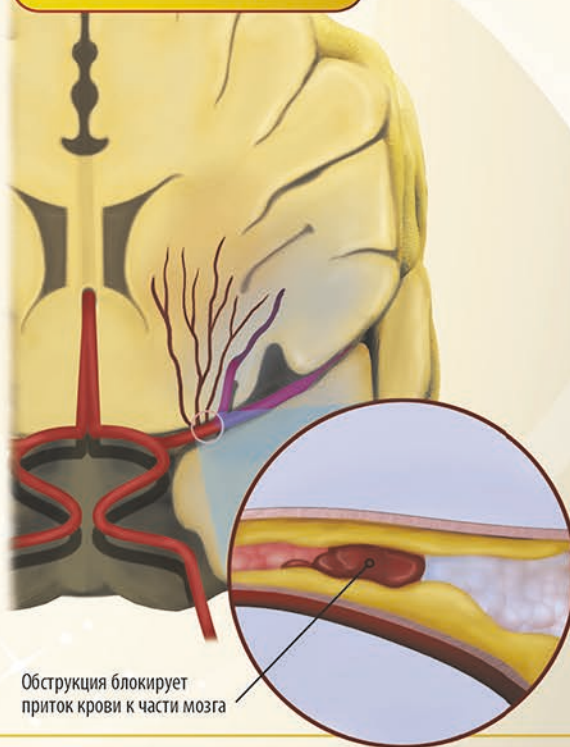
Геморрагический инсульт Vs. Ишемический инсульт⁶⁻⁸

Геморрагический инсульт



Ослабленная стенка сосуда разрывается, вызывая кровоизлияние в мозг

Ишемический инсульт



Обструкция блокирует приток крови к части мозга

© built4doctors. All rights reserved.

Продукты, употребление которых может помочь предотвратить инсульт^{1-4,9}

Фрукты и овощи

Содержат целый ряд витаминов, минералов и питательных веществ. К ним относятся антиоксиданты, такие как витамины А, С и Е и бета-каротин, которые предотвращают повреждение артерий.

Чай

Богат фенолами, которые снижают риск инфаркта миокарда и инсульта.

Цельные зерна

Цельные зерна связаны с более низким риском инсульта. Они также могут помочь нам избежать сахарного диабета 2 типа, сердечных заболеваний и увеличения веса.

Фасоль

Хорошая альтернатива мясу и рыбе. Она также содержит растворимые волокна, которые могут помочь снизить уровень холестерина.

Орехи

Орехи богаты клетчаткой, ненасыщенными жирными кислотами, витаминами, минералами и фенольными соединениями, которые могут оказывать кардиометаболическое действие.

Лосось

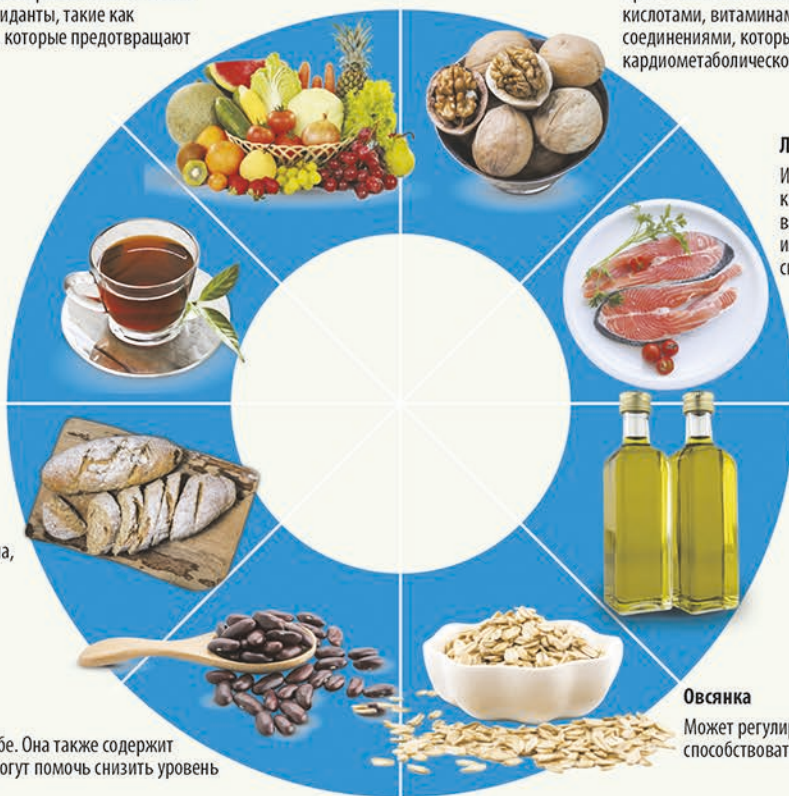
Источник омега-3. Стремитесь к одной или двум порциям рыбы в неделю, включая одну из жирных рыб, таких как скумбрия, лосось или форель.

Оливковое масло

Оно богато фенольными соединениями и имеет высокую долю мононенасыщенных жирных кислот (в основном олеиновой кислоты). Его потребление связывают со значительным снижением риска инсульта.

Овсянка

Может регулировать уровень сахара в крови и способствовать снижению уровня холестерина.



1. Stroke Association. Healthy Eating and Stroke [Internet]. 2018 [updated 2018 Apr; cited 2021 Mar 14]. Available from: https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/healthy_eating_and_stroke_0.pdf 2. American Stroke Association. Simply Good – A cookbook for stroke survivors and their families [Internet]. 2021 [cited 2021 Mar 14]. Available from: https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/simplygood-cookbook/simplygoodcookbook_11052020.pdf?la=en 3. Larsson SC. Dietary Approaches for Stroke Prevention. Stroke. 2017 Oct;48(10):2905-2911. doi:10.1161/STROKEAHA.117.017383. 4. Stroke Foundation. Diet after stroke [Internet]. 2021 [cited 2021 Mar 14]. Available from: <https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20survivors%20and%20carers/stroke-resources-and-fact-sheets/Diet-after-stroke-fact-sheet> 5. Teasell R, Hussein N. Clinical Consequences of Stroke [Internet]. 2018 [updated 2018 Mar; cited 2021 Mar 14]. Available from: <http://www.ebsr.com/sites/default/files/v18-SREBR-CH2-NET.pdf> 6. Stroke Association. What is a Stroke? [Internet]. 2012 [updated 2012 Dec; cited 2021 Mar 14]. Available from: https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/what_is_a_stroke.pdf 7. Dartmouth-Hitchcock Medical Center. Learning About Stroke – A Guide for Patients and Families. Lebanon: Dartmouth-Hitchcock Medical Center; 2012. 8. Kuriakose D, Xiao Z. Pathophysiology and Treatment of Stroke: Present Status and Future Perspectives. Int J Mol Sci. 2020 Oct 15;21(20):7609. doi:10.3390/ijms21207609. 9. Spence JD. Diet for stroke prevention. Stroke Vasc. Neurol. 2018;3:000130. doi:10.1136/svn-2017-000130. ISBN: 978-989-738-414-1