

## Диетический рацион стола 10с по М.И. Певзнеру показан при гипертонии в сочетании с атеросклерозом и при ишемической болезни сердца

(с поражением сосудов, атеросклерозе, в том числе и осложненном). Цель назначения стола 10с — максимально обеспечить организм больного питательными веществами, вместе с тем снизить нагрузку на сосуды и сердце, за счет исключения продуктов, способствующих накоплению «плохого» холестерина. Существует 2 варианта этого стола:









### ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИМТ\*

2600–2700 ккал, из них 350–400 г углеводов, 100–110 г белка и 80 г жира.  
*пищу принимают в дробном режиме (5–6 раз в сутки).*

### ПРИ ОЖИРЕНИИ

2200 ккал, из них 300 г углеводов, 90 г белка и 70 г жира;  
*пищу принимают в дробном режиме (5–6 раз в сутки).*

### РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ОБОИХ ВАРИАНТАХ СТОЛА 10С:

	ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИМТ	ПРИ ОЖИРЕНИИ
	<b>Супы</b> овощные вегетарианские супы, в том числе борщи, щи, с добавлением картофеля	Картошку из супов исключить. Приоритет отдается кабачковому или тыквенному супу-пюре на воде с минимумом соли. Когда основному заболеванию сопутствует отечность, количество супов ограничивается 200 мл/сут, либо жидкие блюда совсем исключаются из рациона
	<b>Хлеб</b> из ржаной и пшеничной муки, сухое несдобное печенье (строго без кулинарных жиров типа маргарина), творожное печенье, пироги с рыбой, мясом, строго печеные, а не жаренные, а также различные виды запеканок с отрубями и соевой мукой	Хлеб из ржаной сеяной муки
	<b>Рыба</b> только из нежирных сортов, мясо и птица в отварном либо приготовленном на пару виде	
	<b>Крупы</b> — гречка, овсянка, ячмень и пшено. Можно варить каши, делать различные крупеники и запеканки с яичными белками, но без добавления желтков	
	<b>Овощи:</b> предпочтительны тыква, баклажаны, кабачки, допускается и капуста, лучше цветная и брокколи. Разрешается в умеренных количествах репчатый лук, морковь и свекла	См. «При нормальном весе», но ограничивать картошку и зеленый горошек
	<b>Фрукты разрешаются</b> в умеренных количествах, в свежем или протертом виде, можно с сахаром	См. «При нормальном весе», но без добавления сахара
	<b>Яйца</b> — белки в блюдах и паровых омлетах. Молочные продукты — с низким содержанием жира до 5%.	
	<b>Приправить блюда</b> можно свежей зеленью петрушки и укропа, томатной подливкой домашнего приготовления (без уксуса и кетчупа), либо овощными отварами.	

**Запрещенные продукты:** пальмовое масло, маргарины, соленое сливочное масло, сыры зрелые; все виды жирного мяса и рыбы, колбасности и деликатесы; Из овощей - бобовые и грибы; из соусов - соевый, майонез, кетчуп, хрен и горчица; из сладостей — шоколад и вся выпечка с кремом.

**Важно:** прежде чем сесть на диету по Певзнеру — пол № 10с проконсультируйтесь с врачом.

\*Индекс массы тела  
<http://myhealth.ru/14875-dieta-po-pevzneru-stol-10s.html>

Певзнер М.И. Основы лечебного питания

Дата/время		САД/ДАД (мм рт.ст.)	ЧСС (уд/мин)	Комментарии по самочувствию		
				Боль в груди (да/нет)	Одышка (да/нет)	Слабость (да/нет)
1-ый день	Утро					
	Вечер					
2-ой день	Утро					
	Вечер					
3-ий день	Утро					
	Вечер					
4-ый день	Утро					
	Вечер					
5-ый день	Утро					
	Вечер					
6-ой день	Утро					
	Вечер					
7-ой день	Утро					
	Вечер					

Измерения АД проводите в удобной обстановке при комнатной температуре и не менее чем после 5-ти минутного отдыха. Если вы только что выпили чашку кофе или чая. То АД можно измерять только через 1 час, если вы выкурили сигарету — через 30 минут, после значительной физической или эмоциональной нагрузки — через 15–30 минут. Измерять АД рекомендуется 2 раза в день: утром, после пробуждения и утреннего туалета, и вечером, с 21:00 до 22:00, а кроме этого, в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем АД. Для определения уровня АД следует выполнить не менее двух измерений с интервалом не менее 1 минуты