**Особенности питания при сочетании АГ с избыточной массой тела и гиперхолистеринемией**

Принципы построения питания при ожирении сводятся к следующему:

• Резкому ограничению потребления легкоусвояемых углеводов, сахаров до 30 г (6 кусочков или чайных ложечек) и менее в сутки. Здесь имеется в виду не только сахар в чистом виде, который используется для подслащивания чая, кофе, но и сахар в виде варенья, джема, меда; сахар, содержащийся в компотах, сладких газированных напитках, конфетах. Еще лучше сахар исключить, заменив его на сахарин, сластелин, сорбит, ксилит, аспартам (сладекс, цюкли). Кондитерские изделия, содержащие к тому же высококалорийный жир, необходимо полностью исключить.

• Ограничению крахмалсодержащих продуктов: хлеба, изделий и блюд из круп, картофеля. Нужно иметь в виду, что белый хлеб более калорийный, чем черный, тем более отрубной. В день можно употреблять до 3-х кусочков черного или 2-х кусочков белого хлеба. Хлеб можно заменить порцией каши или порцией картофеля. Макаронные изделия лучше исключить.

• Достаточному потреблению белковых продуктов (до 250-300 г в сумме): мяса, рыбы, птицы, яиц, молочных продуктов. Необходимо помнить, что нельзя назначать малобелковые диеты больному длительно, так как это может привести к нарушениям со стороны работы печени, сердечно-сосудистой системы. Но при выборе белковых продуктов отдается предпочтение продуктам наименьшей жирности. Если нет выбора, можете срезать видимый жир, снять кожицу с курицы, убрать пенку с молока и т. д.

• Потреблению большого количества овощей (кроме картофеля) и фруктов (до 1 кг в сумме). Это очень важно, потому что эти продукты и блюда, приготовленные из них, низкокалорийны и в то же время за счет большого объема пищи создают чувство сытости. Нужно иметь в виду, что предпочтение нужно отдавать кислым сортам фруктов и лиственным овощам (цитрусовые, ягоды, яблоки, капуста, салат, шпинат (осторожно при гиперхолестеринемии) и т. д.).

• Ограничению потребления жира, главным образом животного происхождения. Бутерброды больному лучше готовить без сливочного масла. В каши также не рекомендуется добавлять сливочное масло, лучше просто готовить на снятом молоке.

• Ограничению потребления поваренной соли с целью нормализации водно-солевого обмена. Необходимо ограничить соль как в чистом виде (меньше класть в кастрюлю, убрать солонку со стола), так и в виде соленых продуктов (соления, маринады, соленая рыба и т. д.).

• Ограничению потребления острых закусок, соусов, пряностей, возбуждающих аппетит.

• Частым приемам пищи – до 5-6 раз в день, но в небольших количествах.

• Использованию разгрузочных дней (так называемых «зигзагов» в питании – контрастные разгрузочные дни), которые оказывают положительное влияние на обмен веществ.