ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Реабилитация после инсульта

Питание после инсульта

Реабилитация после инсульта – это процесс, который зависит от множества факторов, одним из которых является организация правильного питания.

Диета при инсульте головного мозга зависит от причин и механизмов возникновения острого нарушения мозгового кровообращения. Если причина инсульта артериальная гипертензия (возник геморрагический инсульт), то больным лучше не употреблять соленую пищу, обильное питье, крепкий кофе и чай. При возникновении ишемического инсульта, лучше придерживаться антиатеросклеротической диеты. То есть не стоит отдавать предпочтение жирным, жареным блюдам, легкодоступным углеводам, которые способствуют развитию атеросклеротического поражения сосудистых стенок.

Существуют общепринятые правила питания больных после инсульта, которые отражены в таблице:

Рекомендуются	Исключаются
Супы: вегетарианские, молочные, фруктовые	Супы из бобовых. А так же супы на мясных, рыбных бульонах.
Хлеб пшеничный, диетический, бессолевой вчерашний. Несдобные печенье и бисквит.	Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи.
Мясо Нежирные сорта мяса и птицы в отварном и запеченном виде	Жирные сорта, гусь, утка, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы.
Рыба, морепродукты. Нежирные виды рыбы в отварном ви-	Жирные виды рыбы, а так же соленая, копченая, икра,

де	консервы.
Молоко, кисломолочные напитки, творог (не жирный) и блюда из него с крупами, морковью, фруктами	Соленые и жирные сыры.
Крупы. Различные крупы, приготовленные на воде или молоке	Бобовые
Овощи - в отварном, запеченном, реже — сыром виде (Картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы)	Соленые, маринованные, квашеные овощи, шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы.
Закуски - салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом, овощная икра, салаты фруктовые, с морепродуктами, рыба отварная заливная	Острые, жирные и соленые закуски, копчености.
Плоды. Сладости. Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, нешоколадные конфеты.	Плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные
Соусы - на овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного и поджаренного лука, фруктовые подливки. Пряности - лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота.	Соусы на мясном, рыбном, грибном отваре, горчицу, перец, хрен.
Напитки - некрепкий чай, ко-	Натуральный кофе, какао.

фейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника.	
Жиры Несоленое сливочное и топленое масло. Растительные масла в натуральном виде	Мясные и кулинарные жиры
В ограниченном количестве можно употреблять: Докторскую и диетическую колбасы. Сметану и сливки (только в блюда), сыр. Яйца (до 3 в неделю). Белокочанную капусту и зеленый горошек. Зеленый лук, укроп, петрушка — в блюда. Виноградный сок.	

Режим питания при восстановлении после инсульта - 5 раз в день относительно равномерными порциями.

Блюда рекомендуется употреблять в отварном или запеченном виде.

Данные рекомендации преследуют небольшое снижение калорийности за счет жиров и углеводов. Кроме этого, в данных рекомендациях отмечается ограничение содержания веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающих печень и почки. При этом увеличено содержание калия и магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные, овощи и фрукты), что способствует быстрому восстановлению при воспалительных процессах.

Полноценная реабилитация после инсульта невозможна без правильного питания.