



# ДИЕТА ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ (ХСН)



## **Ограничение потребления поваренной соли до 3 г в сутки<sup>1,2</sup>:**

не держать солонку на столе и не досаливать пищу, уменьшить в рационе консервированные и замороженные блюда, минимизировать употребление солений и колбасных изделий.



## **Ограничение объема жидкости<sup>1</sup>:**

до 1,5 л в сутки с учетом жидкости, которая содержится в овощах и фруктах, супах и т.д.



## **Контроль массы тела (регулярное взвешивание)<sup>2</sup>:**

резкий набор веса (1–3 кг за последние 1–2 дня) может говорить о задержке жидкости. Такая ситуация требует обсуждения с лечащим врачом.



## **Сбалансированное питание<sup>2</sup>:**

пища должна быть легкоусвояемой, содержать большое количество зелени и овощей. Предпочтение среди животных белков следует отдавать птице и рыбе.



**Режим питания<sup>2</sup>:** принимать пищу рекомендуется часто (4-5 раз в сутки) и небольшими порциями.



## **Отказ от вредных привычек<sup>2</sup>:**

всем пациентам, страдающим сердечной недостаточностью, следует отказаться от курения и ограничить употребление алкоголя.

1. Рекомендации для пациентов с хронической сердечной недостаточностью. <https://scardio.ru/content/activities/2021/AZ/Recomendation.pdf> (дата обращения 22.03.2023).

2. Методическое пособие «Сердечная недостаточность» под ред. Беграмбековой Ю.Л. Разработано рабочей группой по образованию пациентов Общества Специалистов по Сердечной Недостаточности (ОССН). Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача.

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз», 123100, город Москва, 1-й Красногвардейский проезд, дом 21, строение 1, этаж 30, комнаты 13 и 14. Тел.: +7 (495) 799-56-98, [www.astrazeneca.ru](http://www.astrazeneca.ru)

Номер одобрения RU-16418. Дата одобрения 30.03.2023. Дата истечения 29.03.2025