

Диета при ишемической болезни сердца и артериальной гипертензии.

Рекомендации Европейского общества по изучению атеросклероза.

Продукты	Рекомендовано	Ограниченный прием	Не рекомендовано
Жиры	Ограничить прием всех жиров.	Масла растительные и маргарины с низким содержанием холестерина.	Животные масла и жиры, кокосовое масло.
Мясо	Курица, индейка, телятина, кролик, дичь (дикие утки, куропатки, зайчатина)	Постные говядина, бекон, ветчина, фарш из постной говядины, печень и почки.	Мясо с жиром, колбасы, сосиски, паштет, утка, гусь, кожа птицы.
Молочные продукты	Снятое молоко, низкожировые сыры (творог). Кефир нежирный. Яичный белок.	Полуснятое молоко, сыры средней жирности. 1-3 яйца в неделю.	Неснятое, сгущенное и концентрированное молоко, сливки. Жирные сыры. Жирный кефир.
Рыба	Вся "белая" рыба, треска, камбала. Жирная рыба: сельдь, макрель, сардины, тунец, лососевые.	Рыба, приготовленная на пригодном масле. Моллюски. Морские ракообразные.	Икра рыб.
Фрукты, овощи	Свежие и замороженные овощи. Картофель варенный. Свежие и консервированные фрукты несладкие, грецкие орехи.	Жареный, тушеный на пригодном масле картофель. Фрукты засахаренные и в сиропе. Миндаль. Лесной орех.	Жареный, тушеный картофель (на непригодном масле). Картофельные чипсы, хрустящий картофель.
Злаки	Хлеб бездрожжевой и из муки грубого помола, цельные злаки. Овсяные каша и печенье. Сухари. Неполированный рис.	Белая мука, белый хлеб, сладкие каши на завтрак, полированный (белый) рис. Полуслидкий бисквит, приготовленный на воде.	Пирожные. Бисквиты с острым сыром. Кондитерские изделия (печенье, пирожные) купленные в магазине.
Выпечка	Желе, шербет, пудинги из снятого молока, низкожировые приправы (пюре).	Пирожные, бисквиты и приправы на пригодном масле или маргарине. Домашние закуски на ненасыщенных жирах.	Пирожные, пудинги, бисквиты на насыщенных жирах и магазинные. Приправы на сливках и сливочном масле. Жареные гарниры. Мороженое.
Напитки	Чай, кофе, минеральная вода, несладкие напитки, фруктовые соки без сахара. "Чистые" и домашние овощные супы. Низкоалкогольное пиво.	Сладкие, малосолодовые напитки, жидкий шоколад с низким содержанием жира (редко). Пакетные супы, мясные супы. Алкоголь.	Ирландский кофе (кофе со сливками и алкоголем), богатые жиром солодовые напитки, шоколад, сливочные супы.
Консервы, сладости	"Чистые" маринады. Сладости без сахара: таблетки сахарина или жидкие сладости на аспартаме.	Сладкие маринады и приправы. Мармелады. Мед. Арахисовое масло. Пастила, сахар, сорбитол, глюкоза, фруктоза.	Шоколадные кремы, начинка для пирога на животных жирах. Помадки. Крем из масла и сахара. Шоколад.
Другие	Травы, специи, горчица, перец, уксус, лимон, йогурт.	Мясные и рыбные пасты, майонез. Соевый соус.	Майонез, сливки или содержащие сливочный сыр приправы.

"Рекомендуемые" продукты: с низким количеством жиров и/или большим количеством волокон пектина.

"Ограниченный прием": содержат полиненасыщенные жиры или небольшое количество насыщенных жиров ("красное" мясо, не чаще трех раз в неделю, сыры средней жирности и рыбные пасты - один раз в неделю, домашнее печенье, бисквиты, кондитерские изделия с использованием пригодных маргарина или масла дважды в неделю, или жареный картофель на соответствующем масле 1 раз в две недели.)

Продукты в разделе "не рекомендуется" содержат большое количество насыщенных жиров и должны быть исключены из питания.