

НЕНАРТОВИЧ И. А.
**ГИПОЛИПИДЕМИЧЕСКАЯ ДИЕТА В ПРОФИЛАКТИКЕ И
ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ**

*Институт повышения квалификации и переподготовки кадров
здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный
медицинский университет», г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ianenartovich@gmail.com*

NENARTOVICH I. A.
**HYPOLYPIDEMIC DIET IN THE PREVENTION AND TREATMENT
OF CARDIOVASCULAR SYSTEM DISEASES**

*Educational institution «Belarusian State Medical University»,
Minsk, Republic of Belarus
e-mail: ianenartovich@gmail.com*

Аннотация: Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – причина более 4 миллиона смертей в Европе ежегодно (2, 2 миллиона женщин, 1, 8 миллиона мужчин). Гиполипидемическая диета рассматривается как безопасный и эффективный способ нефармакологической профилактики ССЗ. Она безопасна и эффективна и у детей.

Ключевые слова: гиполипидемическая диета, диетотерапия, холестерин, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Abstract: Cardiovascular diseases are the cause of more than 4 million deaths in Europe annually (2.2 million women, 1.8 million men). Deaths from cardiovascular disease before age 65 are higher in men (490,000) than in women (193,000). A lipid-lowering diet is considered as a safe and effective way of non-pharmacological prevention of the development and progression of cardiovascular diseases. This nutritional option is safe and effective for children as well.

Keywords: hypolipidemic diet, cholesterol, diseases of the cardiovascular system.

Цель исследования – проанализировать результаты исследований применения гиполипидемической диеты для профилактики ССЗ.

Материалы и методы исследования. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – причина более 4 миллиона смертей в Европе ежегодно (2, 2 миллиона женщин, 1, 8 миллиона мужчин). Смертность от ССЗ в возрасте до 65 лет чаще у мужчин (490 000), чем у женщин (193 000). Российская Федерация и Республика Беларусь относятся к государствам с очень высоким риском развития ССЗ [1].

Привлекательным представляется использование диетотерапии для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Кроме известных ранее средиземноморской и DASH- диеты, в практику входит гиполипидемическая диета.

Проведен анализ результатов поисковых запросов, по ключевым словам, «hypolipidemic diet» в национальном центре биотехнологической информации (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) с глубиной поиска 5 лет. В анализ включены метаанализы и системные обзоры.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные направления в изменении образа жизни для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Направления в изменении образа жизни для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [1]

Направление	Предлагаемый путь
Курение	исключение в любой форме
Питание	здоровое питание с низким содержанием насыщенных жиров и богатое цельными злаками, овощами, фруктами и рыбой
Физическая активность	3,5-7 часов умеренной активности в неделю или 30-69 минут в большую часть дней
Масса тела	индекс массы тела 20-23 кг/м ² , окружность талии <94 см у мужчин и <80 см у женщин
Артериальное давление	<140/90 мм рт.ст.
Целевой уровень липопротеидов низкой плотности (ЛПНП)	В странах очень высокого риска: <1,4 ммоль/л В странах высокого риска: <1,8 ммоль/л В странах умеренного риска: <2,6 ммоль/л В странах низкого риска: <3,0 ммоль/л

Еда в быстром темпе связана с повышением риска ожирения и факторов риска заболеваний сердца [1].

Актуальность мероприятий, направленных на снижение уровня ЛПНП, возрастает еще больше с учетом существующей гипотезы о ЛПНП как эпигенетическом факторе атеросклеротических изменений [3].

По результатам исследований были выделены возможные механизмы влияния различных аспектов образа жизни на уровень липидов в сыворотке (таблица 2).

Таблица 2 – Влияние компонентов образа жизни на липидемию [1]

Компонент	Величина эффекта, %	Уровень доказательности и
Снижение уровня общего холестерина и холестерина в ЛПНП		
Исключение транс-жиров в пище	5-10	A
Уменьшение насыщенных жиров в пище	5-10	A

Компонент	Величина эффекта, %	Уровень доказательности
Увеличение потребления клетчатки	5-10	A
Потребление функциональных продуктов с фитостеролами	5-10	A
Использование пищевых добавок на основе красного риса	5-10	A
Уменьшение избытка массы тела	5-10	A
Уменьшение потребления холестерина с пищей	<5	B
Увеличение привычной физической активности	<5	B
Снижение уровня триглицеридов		
Уменьшение избытка массы тела	<5	A
Уменьшение потребления алкоголя	>10	A
Увеличение привычной физической активности	5-10	A
Уменьшение поступления углеводов с пищей	5-10	A
Дотация ω -3 жирных кислот	5-10	A
Уменьшение потребления моно- дисахаридов	5-10	B
Замена насыщенных жиров моно-и полиненасыщенными	<5	B
Повышение уровня холестерина в ЛПВП		
Исключение транс-жиров в пище	5-10	A
Увеличение привычной физической активности	>10	A
Уменьшение избытка массы тела	5-10	A
Уменьшение поступления углеводов с пищей и замена их ненасыщенными жирами	5-10	A
Продолжение умеренного употребления алкоголя	5-10	B
Отказ от курения	<5	B

Рекомендации по выбору продуктов при гиполипидемической диете представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Выбор продуктов при гиполипидемической диете [1]

Продукты	Предпочтительны	Умеренно	Очень редко
Злаки	цельные	мука высшего сорта, рис, печенье, макароны, кукурузные хлопья	кексы, пироги,
Овощи	свежие и термически обработанные	картофель	овощи на сливочном масле / сметане
Бобовые	чечевица, фасоль, фасоль, горох, нут, соя		
Фрукты	свежие, замороженные	сухофрукты, желе, варенье, консервированные	

Продукты	Предпочтительны	Умеренно	Очень редко
		фрукты, шербеты, фруктовый лед, сок	
Мясо, рыба	тощие и жирные сорта рыбы, птица без кожи	нежирные куски говядины, баранины, свинины и телятина, морепродукты, моллюски	сосиски, салями, бекон, ребрышки, субпродукты
Молочные продукты, яйца	обезжиренные молочные продукты	нежирные молочные продукты, яйца	цельное молоко, сливки , йогурт
Орехи, семена		все, кроме кокоса	кокос
Соусы, заправки	уксус, горчица	оливковое масло, майонез, кетчуп	трансжиры и твердые маргарины, пальмовое, кокосовое и сливочное масло, сало, жир бекона
Сладости	низкокалорийные	мед, шоколад, леденцы	торты, мороженое, фруктоза, напитки
Способ приготовления	отваривание, на пару	запекание	жарка

По результатам рандомизированного клинического исследования потребление льняного масла в течение 4 недель не привело к снижению уровня холестерина [3]. Данные по клиническому эффекту применения соевого молока для снижения липидемии противоречивы, вероятно, необходимы дальнейших более крупных исследований [3].

Соблюдение диеты с низким содержанием жиров и холестерина у детей в возрасте 8-10 лет в течение 1 года приводит к статистически значимому снижению уровня общего холестерина в сыворотке через 1 год. Не выявлено негативного влияния гиполипидемической диеты на состояние питания, рост или развитие детей [1].

Выводы. Сердечно-сосудистые заболевания – причина более 4 миллиона смертей в Европе ежегодно (2,2 миллиона женщин, 1,8 миллиона мужчин). Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в возрасте до 65 лет чаще у мужчин (490 000), чем у женщин (193 000). Гиполипидемическая диета рассматривается как безопасный и эффективный способ нефармакологической профилактики развития и

прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний. Такой вариант питания безопасен и эффективен также и у детей.

Список литературы

1. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS) // European Heart Journal. – 2020. – doi:10.1093/eurheartj/ehz455/

2. Garcidueñas-Fimbres T. E. et al. Childhood Obesity Risk Assessment Longitudinal Study (CORALS) study investigators. Associations Between Eating Speed, Diet Quality, Adiposity, and Cardiometabolic Risk Factors // J Pediatr. – 2023. – doi: 10.1016/j.jpeds.2022.08.024.

3. Prasher D, Greenway SC, Singh RB. The impact of epigenetics on cardiovascular disease // Biochem Cell Biol. – 2020. – doi: 10.1139/bcb-2019-0045.

4. Eslami O, Shidfar F. Soy milk: A functional beverage with hypocholesterolemic effects? A systematic review of randomized controlled trials // Complement Ther Med. – 2019. – doi: 10.1016/j.ctim.2018.11.001.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Компания «Артлайф» г. Томск
НОЦ мирового уровня «Кузбасс»

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И
НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**
Материалы IV Международной
научно-практической конференции

Кемерово
15 декабря 2023 г