УДК: 613.2:616.13-004.6

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Алимухамедов Дилшод Шавкатович – д.м.н., профессор
Ташкентский государственный медицинский университет (Toshkent, O‘zbekiston)

Аннотация. *В статье рассматривается роль рационального питания в профилактике и лечении атеросклероза и других заболеваний системы кровообращения. Анализируются современные диетологические подходы, включая средиземноморскую диету, рацион DASH и другие модели питания, направленные на снижение сердечно-сосудистого риска. Представлены практические рекомендации по организации режима питания, коррекции пищевого поведения и выбору продуктов с доказанной кардиопротективной эффективностью. Рассматривается влияние различных компонентов рациона на липидный спектр, артериальное давление и эндотелиальную функцию. Сделан акцент на необходимости индивидуализации диетотерапии.*

Ключевые слова: *атеросклероз, питание, заболевания системы кровообращения, диета, липиды, профилактика, диетотерапия.*

ATEROSKLEROZ VA QON AYLANISH TIZIMINING BOSHQA KASALLIKLARI UCHUN OVQATLANISH RATSIONI

Alimuxamedov Dilshod Shavkatovich – t.f.d., professor
Toshkent davlat tibbiyot universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Maqolada ateroskleroz va qon aylanish tizimining boshqa kasalliklarining oldini olish va davolashda ratsional ovqatlanishning roli ko‘rib chiqiladi. Hozirgi parhez yondashuvlari, jumladan, O‘rta er dengizi dietasi, DASH ratsioni va yurak-qon tomir xavfini kamaytirishga qaratilgan boshqa ovqatlanish usullari tahlil qilinadi. Ratsionni tashkil qilish, ovqatlanish xatti-harakatlarini to‘g‘rilash va tasdiqlangan kardioprotektiv samaradorligi bo‘lgan mahsulotlarni tanlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan. Turli xil parhez tarkibiy qismlarining lipid profiliga, qon bosimiga va endotelial funktsiyaga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Dietoterapiyani individuallashtirish zarurligiga e’tibor qaratiladi.*

Kalit so‘zlar: *ateroskleroz, ovqatlanish, qon aylanish tizimi kasalliklari, parhez, lipidlar, profilaktika, dietoterapiya.*

DIET FOR ATHEROSCLEROSIS AND OTHER DISEASES OF THE CIRCULATORY SYSTEM

Dilshod Sh. Alimukhamedov – D.M.Sc., professor
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract. *The article examines the role of rational nutrition in the prevention and treatment of atherosclerosis and other cardiovascular diseases. Modern dietary approaches, including the Mediterranean diet, the DASH diet, and other nutritional strategies aimed at reducing cardiovascular risk, are analyzed. Practical recommendations are given for organizing dietary regimens, modifying eating behavior, and selecting foods with proven cardioprotective effects. The influence of various dietary components on lipid profile, blood pressure, and endothelial function is discussed. Emphasis is placed on the need for personalized dietary therapy.*

Key words: *atherosclerosis, nutrition, cardiovascular diseases, diet, lipids, prevention, dietary therapy.*

Введение.

Заболевания системы кровообращения, в том числе ишемическая болезнь сердца (ИБС), артериальная гипертензия, цереброваскулярные расстройства и атеросклероз, являются основной причиной смертности в Узбекистане и в мире [1]. По данным ВОЗ, более 17 млн человек ежегодно умирают от заболеваний системы кровообращения, из которых около 80% — вследствие инфарктов и инсультов [2].

Наряду с медикаментозной терапией, важнейшим направлением профилактики и коррекции заболеваний системы кровообращения выступает модификация образа жизни, особенно питание. Современные исследования подтверждают тесную связь между качественным составом рациона и развитием атеросклероза, гипертонии, нарушений ритма сердца и других сердечно-сосудистых патологий [3, 4]. При этом не только состав продуктов, но и режим питания (частота, объём, временные интервалы) влияет

на обмен веществ и функционирование сердечно-сосудистой системы.

Цель настоящего исследования — обобщить и систематизировать современные научные данные о влиянии рациона и режима питания на течение и профилактику заболеваний системы кровообращения, а также разработать практические рекомендации по организации питания пациентов.

Материалы и методы.

Для написания статьи проведён аналитический обзор научной литературы по теме, включающий публикации в базах данных Scopus, Web of Science, РИНЦ, eLIBRARY. В отбор включались оригинальные исследования, мета-анализы, клинические рекомендации, в том числе ESC (2021), AHA (2020), национальные клинические протоколы.

Основные диетические подходы при заболеваниях системы кровообращения

1. Общие принципы рациона

Рацион питания при заболеваниях системы кровообращения должен соответствовать следующим критериям:

Гиполипидемическое действие — ограничение насыщенных жиров и холестерина, увеличение потребления ПНЖК (омега-3).

Гипотензивное действие — снижение потребления соли, увеличение калия, магния, пищевых волокон.

Гипогликемический эффект — отказ от быстроусвояемых углеводов.

Антиоксидантная защита — обогащение рациона природными антиоксидантами (витамины С, Е, полифенолы).

Суточная калорийность должна быть адаптирована к возрасту, полу, уровню физической активности и ИМТ пациента. Рекомендуемое распределение нутриентов: белки — 15–20 %, жиры — 25–30 %, углеводы — 50–55 % [5].

2. Режим питания

Рациональный режим питания подразумевает:

Дробный приём пищи 4–5 раз в день;

Ужин не позднее, чем за 2–3 часа до сна;

Равномерное распределение калорийности в течение дня;

Исключение ночных перекусов и переедания.

Такая организация питания способствует стабилизации уровня глюкозы, липидов и снижению веса у пациентов с метаболическим синдромом и ожирением.

Характеристика рекомендуемых моделей питания

Средиземноморская диета

Многочисленные рандомизированные исследования (например, PREDIMED) показали, что средиземноморская диета снижает риск сердечно-сосудистых осложнений на 30% за счёт богатства мононенасыщенными жирами (оливковое масло), омега-3 жирными кислотами (рыба), антиоксидантами (овощи, орехи) и низким содержанием насыщенных жиров и красного мяса [6].

Диета DASH

Диета DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) рекомендована при артериальной гипертензии и включает:

большое количество овощей, фруктов, цельнозерновых;

ограничение соли до 5 г/сутки;

умеренное потребление нежирных молочных продуктов, рыбы, бобовых.

По данным Appel et al. (2001), соблюдение диеты DASH снижает систолическое АД на 8–14 мм рт. ст. [7].

Таблица 1.

Сравнительная характеристика моделей питания при заболеваниях системы кровообращения

Диета	Основные принципы	Доказанная эффективность	Комментарии
Средиземноморская	Высокое содержание ПНЖК, клетчатки, антиоксидантов	Снижение заболеваний системы кровообращения на 30 %	Требует доступности продуктов
DASH	Ограничение соли, насыщенных жиров, увеличение овощей	Снижение АД и риска инсульта	Хорошо переносится пациентами
Стандартная гипохолестериновая	Ограничение холестерина до 300 мг/сут	Умеренное снижение ЛПНП	Устаревший подход

Роль отдельных нутриентов

Насыщенные жиры и трансжиры — доказано способствуют повышению ЛПНП и развитию атеросклероза.

Пищевые волокна — снижают уровень холестерина и улучшают перистальтику кишечника.

Антиоксиданты — тормозят окисление липидов и повреждение эндотелия.

Омега-3 ПНЖК — уменьшают риск тромбоза, аритмий и снижают уровень ТГ.

Обсуждение

Несмотря на доступность информации, доля пациентов, соблюдающих диетические ре-

комендации, остаётся низкой. Одной из причин является отсутствие медицинского сопровождения и поведенческой коррекции. Эффективность диеты значительно возрастает при участии врача-диетолога, использовании дневников питания и регулярной оценки динамики массы тела и липидного спектра.

Также важна роль персонализированного подхода: учёт пищевых привычек, сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, хроническая почечная недостаточность), социальной среды.

Заключение.

Правильно организованное питание при атеросклерозе и других заболеваниях системы кровообращения оказывает выраженное профилактическое и терапевтическое действие. Доказана эффективность диет средиземноморского и DASH-типа в снижении сердечно-сосудистого риска. Регулярность приёмов пищи, снижение потребления соли, насыщенных жиров и увеличение доли растительной пищи в рационе — основные направления коррекции. Роль врача в формировании мотивации пациента и контроле за соблюдением рекомендаций является ключевой.

ЛИТЕРАТУРА

1. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovasculardiseases-(cvds).

2. Alimuhamedov D.Sh. Aterosklerozda ovqatlanish xususiyatlari // «Qon aylanish kasalliklari» ilmiy-amaliy jurnal. – 2025. - №2, Том I. – B. 175-181.

3. Mendis S., Puska P., Norrving B. Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control. WHO, 2021.

4. Sacks F. M. et al. Dietary fats and cardiovascular disease: a presidential advisory from the American Heart Association. Circulation, 2017.

5. Российское кардиологическое общество. Национальные рекомендации по профилактике ССЗ, 2023.

6. Estruch R. et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013; 368:1279–1290.

7. Appel L.J. et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. N Engl J Med. 2001; 336(16): 1117–1124.