

Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym

Dietami rekomendowanymi w przypadku nadciśnienia tętniczego krwi są dieta śródziemnomorska oraz dieta DASH.

Podstawą diety w nadciśnieniu tętniczym jest znaczne ograniczenie soli używanej do potraw oraz produktów bogatych w sól.

Zaleca się tylko 5 g soli na dobę, co odpowiada płaskiej łyżeczce do herbaty, wliczając w to sól z produktów spożywczych. Najwięcej soli zawierają wędliny (zwłaszcza konserwy, wędliny podrobowe), kiełbasy, sery żółte, produkty wędzone, ryby solone. Powinno się również zrezygnować ze spożywania błyskawicznych dań (zupy w proszku), chipsów, chrupków, hamburgerów i sosu sojowego.

Warto zachować ostrożność w stosowaniu gotowych mieszanek przyprawowych.

Przy przyrządzaniu potraw najlepiej sól zastąpić ziołami (lubczyk, bazylija, estragon, majeranek).

► SKŁADNIKI POKARMOWE I ARTYKUŁY SPOŻYWCZE, KTÓRE MAJĄ DZIAŁANIE OBNIŻAJĄCE CIŚNIENIE TĘTNICZE

- **Potas** - głównym źródłem są: banany, ziemniaki, marchew, pomidory, nać pietruszki, buraki, szpinak, strączki, czarna porzeczka, brzoskwinia, czosnek.
- **Wapń** - przede wszystkim mleko i jego przetwory, a także ryby (szczególnie te z ościemi), rośliny strączkowe oraz orzechy, nasiona i pestki.
- **Błonnik pokarmowy** - zaleca się spożywanie 30-40 g błonnika dziennie, jego źródłem są: płatki owsiane i produkty zbożowe z pełnego przemiału, warzywa, strączki oraz owoce.
- **Warzywa i owoce** - należy spożywać przede wszystkim w formie surowej, bądź gotowane al dente. Szczególnie zalecane są warzywa i owoce bogate w witaminę C (papryka, brokuł, brukselka, kapusta, kalafior, szpinak, natka pietruszki, kiszonki, kiwi, czarna porzeczka, truskawka, dzika róża) oraz te bogate w potas.
- **Jednonienasycone (MUFA) i wielonienasycone (PUFA) kwasy tłuszczowe** - główne źródła: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (tylko na zimno), olej sojowy, olej z czarnuszki, olej z pestek winogron, oraz nasiona, orzechy i pestki oraz tłuste ryby morskie (PUFA). Warto włączyć do jadłospisu tłuste ryby morskie, ponieważ kwasy tłuszczowe z ryb (omega-3) działają korzystnie na poziom cholesterolu, obniżając w ten sposób ryzyko miażdżycy tętnic. Zaleca się spożywanie przynajmniej 2 razy w tygodniu ryb morskich np. łosoś, makrela, śledź, zamiast mięsa.
- **Do produktów obniżających ciśnienie tętnicze zalicza się także:** sok z aronii, soki warzywne (pomidorowy, z buraka), czosnek, kakao, gorzką czekoladę (minimum 64% kakao), zieloną herbatę.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- **Zalecana woda do picia to woda nisko- lub średniozmineralizowana, niskosodowa (zawartość sodu < 15 mg/l).**
- **Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-4 h.** Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 3 h przed snem.
- **Należy wyeliminować podjadanie między posiłkami.** Posiłki powinny być spożywane 4-5 x dziennie.
- **Źródłem białka** w diecie powinno być mięso drobiowe (kurczak, indyk), chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, polędwica, szynka) i chude wędliny, nabiał (mleko 1,5-2%, kefir, maślanka, jogurt naturalny, zsiadłe mleko, serki wiejskie, twarożki chude i półtłuste) oraz jajka (na miękko, na twardo, w formie jajecznicy – bez kiełbasy/boczku). Należy zadbać także o spożycie białka roślinnego, np. rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola), orzechy, nasiona oraz ziarna zbóż.
- **Źródłem węglowodanów** powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału (płatki owsiane górskie i inne płatki zbożowe, pieczywo z mąki pełnoziarnistej: chleb żytni razowy, kasze gruboziarniste (pęczak, gryczana, orkiszowa), ryż brązowy, makarony razowe. W diecie powinny się znaleźć także suche nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, groch, fasola).
- **Źródłem tłuszczów** są oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, margaryny ze sterolami roślinnymi. Należy unikać smalcu, masła, słoniny. Należy zrezygnować ze spożywania tłustych wędlin i mięs takich jak baranina, wieprzowina (tłuste części), podroby (mózg, nerki, płuca, wątroba) smażonych i pieczonych z tłuszczem, tłustego mleka i przetworów mlecznych.
- **Zaleca się ograniczenie spożycia mocnej kawy i herbaty oraz całkowite wyeliminowanie alkoholu. Palenie papierosów ma także negatywny wpływ na stan naczyń krwionośnych i wzrost ryzyka chorób serca.**
- **Do minimum należy ograniczyć słodkie, słodkie wyroby cukiernicze, napoje gazowane, słodzone wody, napoje energetyczne oraz słone przekąski (chipsy, krakersy, paluszki, solone orzeszki) czy fast-foody.**
- **Należy zadbać o zachowanie prawidłowej masy ciała.** W przypadku nadwagi lub otyłości zaleca się stosowanie diety odchudzającej.
- Powinno się uprawiać **sport o umiarkowanej intensywności**, dostosowanej do własnych możliwości.

