

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE – zasady diety

Do powstania nadciśnienia tętniczego przyczynia się wiele czynników:

- Nadmierne spożycie soli;
- Bogatołuszczowa dieta;
- Otyłość;
- Niska aktywność fizyczna;
- Palenie papierosów;
- Czynniki genetyczne.

Jeśli palisz papierosy – rzuć palenie.

Bądź aktywny fizycznie (prace domowe, spacer). Aktywność fizyczna nie tylko zapobiega nadciśnieniu, lecz także pomaga w regulacji występującego nadciśnienia, poprawia kondycję i samopoczucie. Zaleca się 30min umiarkowanego wysiłku fizycznego dziennie.

Poinformuj lekarza prowadzącego twoją chorobę o wybranej przez siebie aktywności. Jeśli masz nadwagę postaraj się ją zwalczyć. **Pamiętaj, że każdy utracony przez ciebie kilogram spowoduje obniżenie twojego ciśnienia.**

Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z nadciśnieniem obejmują:

- Zmniejszenie spożycia soli, nasyconych kwasów tłuszczowych;
- Zwiększenie spożycia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych;
- Zwiększenie spożycia warzyw i owoców oraz niskotłuszczowych produktów mlecznych.

PRODUKTY ZALECANE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

- Warzywa i owoce świeże i mrożone;
- Produkty zbożowe: pieczywo pełnoziarniste, razowe, graham, ryż brązowy, kasza gryczana i jęczmienna, makarony razowe oraz płatki owsiane;
- Nabiał: chude mleko, chude sery, jogurty, kefir o obniżonej zawartości tłuszczu, białka jaj;
- Mięso, ryby: chude mięso drobiowe, cielęcina, chuda wołowina, dorsz, mintaj, ryby morskie;
- Napoje: herbaty ziołowe i owocowe, soki warzywne, woda mineralna nisko sodowa, kawa zbożowa, słaba herbata, słaba kawa naturalna.
- Przyprawy: zielona pietruszka, koperek, majeranek, wanilia lubczyk, kminek, sok z cytryny.

PRODUKTY ZABRONIONE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

- Warzywa i owoce: kiszone, solone, konserwowe, odgrzewane, smażone;
- Produkty zbożowe: pieczywo mocno solone, pieczywo cukiernicze, kasze smażone na tłuszczu zwierzęcym z dodatkiem dużej ilości soli, płatki kukurydziane (duża zawartość soli);
- Nabiał: sery żółte i topione, tłuste twarogi, sery pleśniowe, jajka smażone na tłuszczu zwierzęcym;
- Mięso, ryby: gęsi, kaczki, wieprzowina, baranina, mięso z widocznym tłuszczem kiełbasy, pasztety, węgorz, łosoś i makrela – wędzone, śledź solony, marynowany;
- Tłuszcze: masło solone, smalec, słonina, margaryny twarde;
- Napoje: alkohol, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane;

ZALECENIA DIETETYCZNE

- Jedz różnokolorowe warzywa i owoce – najlepiej do każdego posiłku i miarę możliwości surowe, z dodatkiem jogurtu naturalnego lub oleju;
- Porcję mięsa zastąp rybami, także tłustymi (świeżymi lub mrożonymi) rybami morskimi. Spożywaj je przynajmniej dwa razy w tygodniu w formie gotowanej lub pieczonej. Nie jedz ryb smażonych. Nie gotuj posiłków na wywarach kostnych i mięsnych, unikaj gotowych wędlin, konserw i kiszonek;
- Stopniowo zmniejszaj spożycie soli, sól znajduje się w gotowych wyrobach, takich jak: wędliny, sery, pieczywo, warzywa konserwowe i gotowe posiłki, a także płatki kukurydziane. Staraj się używać małych ilości soli do przygotowania potraw. Dodawaj ją pod koniec gotowania posiłku. Pamiętaj, że zalecana ilość soli dla człowieka wynosi 5g dziennie – czyli 1 płaska łyżeczka do herbaty (5g obejmuje sól pochodząca ze wszystkich źródeł: sól dodaną do potraw i zawartą w produktach spożywczych). **Nadmiar soli w diecie może spowodować nie tylko nadciśnienie tętnicze, ale też udar mózgu, zawał serca, osteoporozę i raka żołądka;**
- Ogranicz spożycie alkoholu – powoduje podwyższenie ciśnienia krwi;
- Unikaj mocnej kawy i mocnej herbaty;