

ZALECENIA DIETETYCZNE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Do powstania **nadciśnienia tętniczego** przyczynia się wiele czynników:

- nadmierne spożycie soli
- bogatotłuszczowa dieta
- niska aktywność fizyczna
- palenie papierosów
- czynniki genetyczne
- otyłość

Najlepszymi modelami żywieniowymi w nadciśnieniu tętniczym są **dieta śródziemnomorska oraz dieta DASH**, ponieważ skutecznie obniżają ciśnienie krwi, poprawiają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i zmniejszają ryzyko powikłań sercowych.

Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym obejmują:

1. Zmniejszenie spożycia soli:

- **< 5 g soli/dobę** (ok. 1 płaska łyżeczka)
- Unikać:
 - ✓ wędlin, konserw, dań instant
 - ✓ serów żółtych, słonych przekąsek
 - ✓ gotowych sosów, kostek rosołowych
- Zastępować sól:
 - ✓ ziołami, czosnkiem, cytryną, pieprzem, kurkumą

2. Zmniejszenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych:

- Unikać:
 - ✓ sery żółte i topione
 - ✓ masło w kostce, mixy tłuszczowe
 - ✓ tłuste mięsa i wyroby mięsne (salami, boczek, pasztety)
 - ✓ skóra drobiowa

3. Zwiększenie spożycia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych:

- ryby i owoce morze (łosoś, makrela, tuńczyk)
- orzechy i nasiona (orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, sezam)
- oleje roślinne (lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek)
- awokado

4. Zwiększenie spożycia warzyw i owoców:

- **minimum 400 g dziennie podzielonych na około 5 porcji, przy czym warzywa powinny stanowić większość około $\frac{3}{4}$, a owoce około $\frac{1}{4}$ porcji**
- szczególnie polecane:
 - ✓ banany, morele, pomidory (potas)
 - ✓ buraki, szpinak, brokuły
- potas pomaga obniżać ciśnienie

5. Zwiększenie niskotłuszczowych produktów mlecznych

- mleko 1–2%, jogurt naturalny, kefir, sery twarogowe chude

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, kefiry 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.
- Do smarowania pieczywa margaryna miękka, kubkowa z olejów roślinnych o niskiej zawartości soli, hummus, awokado.

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 czerwone, ryby: gęsi, kaczki, wieprzowina, baranina, mięso z widocznym tłuszczem kielbasy, pasztety, węgorz, łosoś i makrela – wędzone, śledź solony, marynowany.
- Tłuszcze: masło, smalec, słonina, margaryny twarde.
- Napoje: alkohol, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane (zwłaszcza słodkie).

Podsumowanie:

- Jedz różnokolorowe warzywa i owoce – najlepiej do każdego posiłku i miarę możliwości surowe, minimum 400 g/dzień w proporcji: warzywa 3/4, owoce 1/4.
- Porcję mięsa zastąp rybami morskimi (świeżymi lub mrożonymi). Spożywaj je przynajmniej dwa razy w tygodniu w formie gotowanej lub pieczonej. Nie jedz ryb smażonych.
- 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.
- Zwiększ spożycie potasu – składnika wpływającego na obniżenie ciśnienia krwi. Potas znajdziesz głównie w warzywach i owocach, m.in.: bananach, awokado, pomidorach, ziemniakach, ale też w produktach takich jak: kakao, migdały, morele suszone, soja, soczewica.
- Unikaj mocnej kawy i mocnej herbaty.
- Ogranicz spożycie alkoholu – powoduje podwyższenie ciśnienia krwi.
- Jeśli palisz papierosy – rzuć palenie.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Odpowiednio dopasuj do swoich możliwości rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).
- Podejmij spontaniczny wysiłek fizyczny. Proste, codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż brak.