



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dietetyczne dla pacjenta - Nadciśnienie tętnicze

Zalecenie dietetyczne – nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób układu sercowo- naczyniowego. Z powodu tych chorób co roku na całym świecie umiera wiele osób. Nadciśnienie definiowane jest jako wartość ciśnienia tętniczego $> 140/90$ mmHg. W etiologii nadciśnienia dzielimy na pierwotne i wtórne. W przypadku nadciśnienia tętniczego odpowiednio dostosowana dieta w znaczny sposób poprawia wartości ciśnienia krwi.

Zalecana żywność powinna być przede wszystkim bogata w magnez, potas, wapń, tak jak proponuje dieta DASH (*Dietary Approches to Stop Hypertension*) dostosowana do Europejczyków. Dieta DASH zbliżona jest do diety śródziemnomorskiej.

Biorąc pod uwagę, że wśród głównych czynników przyczyniających się do powstania nadciśnienia są czynniki żywieniowe, nadwaga i otyłość, to odpowiednia dieta i modyfikacja złych nawyków żywieniowych mają ogromne znaczenie w zapobieganiu wystąpieniu nadciśnienia oraz w jego leczeniu.

Redukcja masy ciała

Osoby cierpiące na otyłość i nadwagę, mają problem z utrzymaniem prawidłowego ciśnienia tętniczego. Jest to spowodowane tym, iż układ krążenia nie jest w stanie nadążyć za dostarczeniem tlenu do coraz to „większego” organizmu, ponadto nadmiar tkanki tłuszczowej odkłada się również w naczyniach krwionośnych co zmniejsza przepływ przez nie krwi i powoduje wzrost ciśnienia tętniczego. Badania podają, że wzrost masy ciała o 10 kg powoduje wzrost ciśnienia skurczowego (górnego) o ok. 3 mmHg. Z kolei redukcja masy ciała dzięki odpowiedniej diecie i aktywności fizycznej skutecznie obniża ciśnienie krwi.

Należy zmniejszyć spożycie soli:

- **Unikać dosalania:** usunąć solniczki ze stołu i ograniczyć sól podczas gotowania.
- **Unikać produktów z wysoką zawartością soli:** wędzonego mięsa i ryb, wędlin.
- **Wybierać najmniej słone produkty,** zwłaszcza owoce i warzywa.
- **Czytać etykiety** na opakowaniu produktu, aby sprawdzić zawartość „soli” lub „sodu”.
- Obecnie **WHO zaleca** by spożycie soli w diecie nie przekraczało 5g/ dzień
- Należy zrezygnować ze stosowania gotowych kostek rosołowych, gotowych bulionów, sosów w proszku, mieszanek przypraw typu. Vegeta, Kucharek. W ich skład wchodzi głównie sól i wiele innych substancji m.in. glutaminian sodu, które szkodliwie działają na układ pokarmowy i sercowo-naczyniowy. Smak potraw możemy poprawić stosując zioła: majeranek, tymianek, oregano, bazylię, czosnek, pietruszka, itp.



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dietetyczne dla pacjenta - Nadciśnienie tętnicze

Spożywać produkty o wysokiej zawartości wapnia, magnezu i potasu:

Niedobór tych minerałów zmniejsza usuwanie sodu z organizmu i zwiększa nadwrażliwość na sól, stąd istotne znaczenie posiadania wystarczających zasobów tych składników nawet u osób zdrowych

Źródło wapnia:

produkty mleczne są doskonałym źródłem wapnia.

Spożywać co najmniej **jeden produkt mleczny do posiłku**, wybierając spośród jogurtów naturalnych, białych serków, mleka – w zależności od tolerancji trawiennej – pełnotłustego lub półtłustego.

Twarde sery powinny zostać całkowicie wykluczone lub spożywane jedynie sporadycznie ze względu na wysoką zawartość tłuszczu oraz soli;

Źródło magnezu i potasu:

- warzywa strączkowe, bulwiaste i suszone owoce zawierają dużą ilość magnezu i potasu oraz w mniejszych ilościach wapń (słabo przyswajalny).

- zaleca się spożywanie przynajmniej jednej porcji warzyw strączkowych dziennie (nasion), takich jak soczewica, groch, groszek lub ziemniaki czy słonecznik bulwiasty, które również zaliczają się do bulw. Co najmniej raz dziennie zjeść garść suszonych owoców;

- świeże owoce i warzywa: 5 owoców i warzyw dziennie (oficjalne zalecenia).

Ograniczone spożycie tłustych produktów zwierzęcych na rzecz ryb i olejów roślinnych oraz chudych produktów nabiałowych i orzechów

– tłuste mięso (przerośnięta wołowina, wieprzowina) oraz tłuszcze zwierzęce (smalec, masło) są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Ich nadmierne spożywanie skutkuje wzrostem poziomu cholesterolu we krwi i pojawieniem się incydentów naczyniowych w tym nadciśnienia

– nabiał- produkty nabiałowe to źródło białka i wapnia. Wybieramy jednak te o obniżonej zawartości tłuszczu. Wśród produktów nabiałowych warto spożywać te fermentowane (jogurty naturalne, maślanki, kefiry), ponieważ zawierają bakterie probiotyczne, które korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego, obniżają poziom cholesterolu we krwi i wpływają na metabolizm tłuszczu w organizmie.

– ryby i oleje roślinne – to źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zaleca się, by spożywać tłuszcze roślinne na surowo i jako dodatek do potraw. Są źródłem kwasów nienasyconych-omega-6 i omega-3 i jednonienasyconych, które obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, zmniejszają ryzyko odkładania się płytki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych a tym samym zapobiegają zamykaniu się światła naczyń, które jest przyczyną nadciśnienia tętniczego.



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dietetyczne dla pacjenta - Nadciśnienie tętnicze

Ryby morskie, będące źródłem kwasów omega-3- DHA , powinno się spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu, by dostarczyć odpowiedniej ilości kwasów DHA i zmniejszyć ryzyko sercowo- naczyniowe.

– orzechy – są źródłem kwasów nienasyconych oraz witaminy E, która jest naturalnym przeciwutleniaczem

Źródła:

Dietetyka i żywienie kliniczne. Payne, H.Barker. Wyd. Elsevier, Wrocław 2012,
60 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych L. Chevallier, 2015

Opracowała:

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii