



Nadciśnienie tętnicze

Zalecenia dietetyczne oraz przykładowy jadłospis

Nadciśnienie tętnicze to stan stałego podniesionego ciśnienia tętniczego krwi. Przez wiele lat może nie dawać żadnych objawów. Nielezione może doprowadzić do zawału serca lub udaru mózgu. W 2024 roku European Society of Cardiology (ESC) opublikowało wytyczne wartości ciśnienia tętniczego :

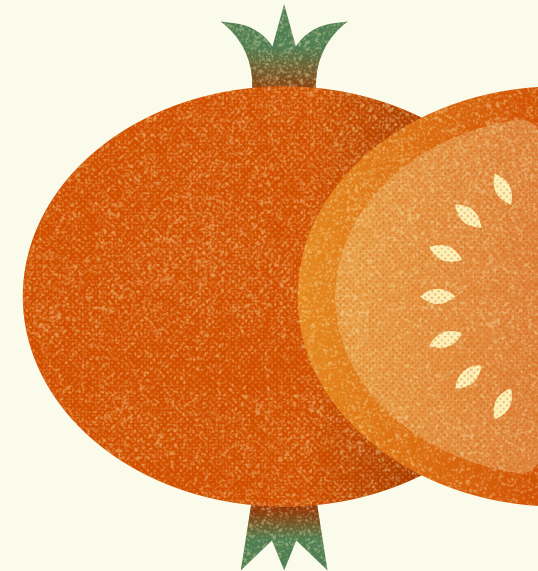
- niepodwyższone <120/70 mmHg,
- podwyższone 120 mmHg do 139 mmHg / 70 mmHg do 89 mmHg,
- nadciśnienie \geq 140/90 mmHg.

Nowe podejście kładzie nacisk na wczesną interwencję i ocenę ryzyka sercowo-naczyniowego, zachowując diagnozę nadciśnienia przy wartości równej bądź większej 140/90 mmHg



Dieta

Najważniejszymi elementami terapii nadciśnienia tętniczego jest modyfikacja stylu życia w tym diety. Nie jest ona zastępowaniem w leczeniu farmakologicznym lecz znacznie opóźnia rozwój choroby i zwiększa skuteczność branych leków. Model żywienia w dietoterapii nadciśnienia najbardziej rekomendowanymi modelami żywienia jest dieta DASH oraz dieta śródziemnomorska. Ogranicza się w nich sól, tłuszcze odzwierzęce, cukry proste. Następnie dodajemy w diecie produkty pełnoziarniste, warzywa oraz owoce. Jednocześnie dieta powinna być dostosowana indywidualnie do każdego pacjenta z uwzględnieniem jego indywidualnych nietolerancji.



Zalecenia żywieniowe

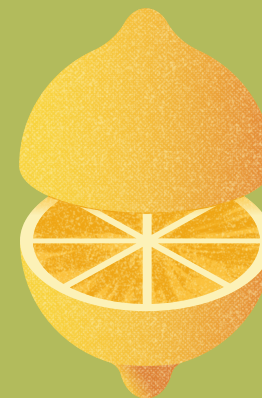
1. Dziennie nie spożywaj więcej niż **5g soli**. Nie dosalaj produktów na talerzu, w zamian użyj świeżych bądź suszonych ziół. Unikaj żywności wysokoprzetworzonej, fast-foodów, chipsów i innych słonych przekąsek. Nie spożywaj konserw mięsnych, peklowanych mięs oraz wędzonych ryb. Ogranicz wędliny, sery żółte, topione, pleśniowe i te typu feta. Warzywa kiszzone i konserwowe zawierają bardzo duże ilości soli. Spożywaj je okazjonalnie, uprzednio dokładnie płuczac. Makaron, ryż i ziemniaki gotuj w wodzie bez dodatku soli. Czytaj dokładnie etykiety produktów. Sól również ukrywać się pod nazwami: benzoesanu sodu, glutaminianu sodu, askorbinianu sodu, fosforanu disodowego, soli wapniowo-disodowej. Kupuj wodę o niskiej zawartości sodu.

Zmniejszenie spożycia soli kuchennej o 4,4 g dziennie może powodować spadek ciśnienia tętniczego u osób zdrowych o 4,2/2,1 mmHg, a u osób z rozpoznaniem nadciśnienia tętniczego o 5,4/2,8 mmHg.



2. Warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, witamin, i składników antyoksydacyjnych. Warzywa spożywaj jak najczęściej, najlepiej do każdego posiłku. Pilnuj aby ich ilość była większa niż 400g/dzień. Owoce jedz w umiarkowanej ilości. Najlepiej w stosunku 1/4 owoców do 3/4 warzyw w ciągu dnia. Owoce w porównaniu do warzyw zawierają większą ilość cukrów prostych. Najlepsze będą owoce jagodowe takie jak jagody, borówki, maliny, truskawki, aronia, czarna porzeczka.

3. Potas jest składnikiem obniżającym ciśnienie krwi. Zadbaj o jego spożycie. Znajdziesz go przede wszystkim w pomidorach, ziemniakach, bananach, awokado, migdałach, soi i soczewicy.



4. Model diety DASH mówi o zmniejszeniu produktów w diecie zawierających nasycone kwasy tłuszczowe. Dlatego też w Twojej diecie powinny znaleźć się chude mięsa oraz produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%). Staraj się jeść również ryby raz nasiona roślin strączkowych (1-2 razy/tydz.). Mięso czerwone, wędliny, kiełbasy, pasztety oraz podroby ogranicz do minimum a najlepiej całkowicie wyeliminuj je z diety.

5. Nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9) powinny znaleźć swoje miejsce w diecie. Bardzo ważna jest ich odpowiednia podaż. Dlatego co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby morskie. Mowa tu o łososiu, śledziu, makreli. Tłuszcze roślinne powinny być wysokiej jakości- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Najlepiej dodawaj je do potraw na zimno. Rafinowane oleje tj.: olej rzepakowy uniwersalny używaj do obróbki termicznej potraw.

6. Pij 1,5-2 litrów płynów dziennie. Wyeliminuj napoje słodzone. Najlepsza dla naszego zdrowia jest woda. Jeśli nie lubisz jej czystego smaku dodaj do niej cytrynę i miętę.

7. Jeśli borykasz się z nadwagą lub otyłością staraj się stopniowo redukować nadmierną masę ciała. Przyniesie to korzyści zdrowotne, również w obniżeniu ciśnienia tętniczego krwi.

Zmniejszenie masy ciała o 5 kg związane jest z obniżeniem ciśnienia tętniczego średnio o 4,4/3,6 mmHg.

8. Każde wprowadzenie diety alternatywnej konsultuj z lekarzem lub dietetykiem. Diety typu paleo, ketogeniczna, które są bardzo nisko węglowodanowe mogą zwiększać ryzyko śmiertelności, migotania przedsionków. A diety wysokobiałkowe, w których poziom sodu i fosforanów jest wysoki zwiększają ryzyko pogorszenia lub uszkodzenia funkcji nerek. Prowadzi to do zatrzymania wody w organizmie a co za tym idzie wzrasta ciśnienie tętnicze krwi. W szczególności trzeba zachować ostrożność przy ich stosowaniu, gdy występują również inne choroby przewlekłe.

Aktywność fizyczna



Aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści. Jeśli do tej pory byłeś mało aktywny, zwiększaj jej intensywność stopniowo. Rodzaje ćwiczeń oraz ich intensywność powinna być dobrana indywidualnie przez specjalistę, ze zwróceniem uwagi na inne dolegliwości, które mogą uniemożliwić ich wykonywanie bądź zaszkodzić.

Korzyści z aktywności fizycznej:

- Kontrola masy ciała, obniżenie poziomu cholesterolu oraz ciśnienia.
- Zapobieganie poważnym powikłaniom m.in.: udar mózgu, zawał, miażdżyca tętnic, dusznica bolesna.
- Poprawia jakość życia, łagodzi stres, poprawia humor i ogólne samopoczucie.
- Zmniejsza progresję choroby oraz śmiertelność z powodu chorób układu krążenia.

Spontaniczna aktywność fizyczna może również mieć pozytywne skutki. Proste codzienne czynności, chodzenie po schodach zamiast jazdy windą, sprzątanie, zabawa z dziećmi, spacer zamiast jazdy autobusu znacząco zwiększają poziom aktywności w ciągu dnia.

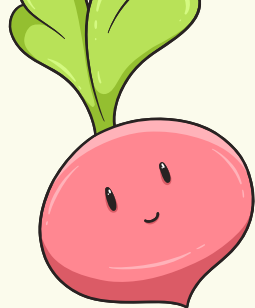
Styl życia



Nasze codzienne nawyki również mają wpływ na nasze zdrowie. Mogą być to efekty zarówno pozytywne jak i negatywne. Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze oraz inne choroby należy:

1. ograniczyć a najlepiej całkowicie wyeliminować alkohol z diety. Zmniejsza on skuteczność farmakoterapii, zwiększa ryzyko udarów mózgu, zaburzeń rytmu serca, migotania przedsionków.
2. Nie pal tytoniu! Rzucenie palenia obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejsza ryzyko udaru mózgu i zawału serca.
3. Staraj się redukować stres. Jeśli nie umiesz sobie z nim radzić poszukaj dla siebie najlepszych technik relaksacyjnych bądź skonsultuj się ze specjalistą.
4. Zadbaj o odpowiednią ilość snu (7 do 9 godzin dziennie). Postaraj się aby godziny wstawania oraz budzenia się były stałe. Odstaw urządzenia elektroniczne przed snem. Ułatwi to zasypianie.

Produkty zalecane w diecie:



WARZYWA

wszystkie świeże, te mrożone również

OWOCE

wszystkie świeże oraz te mrożone

PRODUKTY ZBOŻOWE

mąka z pełnego przemiału, pieczywo graham oraz pełnoziarniste, płatki zbożowe, owsiane, jęczmienne, żytnie, orkiszowe, kasza gryczana, jęczmienna, bulgur, pęczak, komosa ryżowa

ZIEMNIAKI

pieczone, gotowane

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

mleko do 2% tłuszczu, produkty mleczne bez dodatku cukru, jogurty, kefiry, maślanki, skyry, serki wiejskie, zsiadłe mleko, sery twarogowe chude i półtłuste, mozzarella light, w umiarkowanych ilościach- serki kanapkowe

MIĘSO I JEHO PRZETWORY

chude mięso bez skóry: kurczak, cielęcina, królik, indyk, w umiarkowanych ilościach chuda wołowina oraz wieprzowina (polędwica, schab)

RYBY

chude i tłuste ryby morskie i słodkowodne takie jak dorsz, sola, morszczuk, miruna, szczupak, leszcz, sandacz, okoń, makrela, halibut, łosoś, karp.

ORZECHY

włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni, pestki słonecznika

JAJA

jaja gotowane na miękko, w koszulce jajecznicza na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu

ROŚLINY STRĄCZKOWE I ICH PRZETWORY

wszystkie takie jak: soja, groch, ciecierzycza, soczewica, bób, fasola, pasty z nasion strączkowych, tofu, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, makarony z roślin strączkowych np. fasoli, grochu.

TŁUSZCZE

tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany masło i masło klarowane mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego margaryny miękkie

CUKIER I SŁODYCZE

Gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciera owocowe, musy, jogurty owocowe bez dodatku cukru, słodziki (ksylitol, erytrytol), niskosłodzony dżem, galaretki bez cukru, dżemy bez cukru, domowe wypieki bez cukru dodanego (można słodzić ciasta słodzikami)

NAPOJE

woda mineralna niegazowana, napoje bez dodatku cukru, herbaty ziołowe, owocowe, kompoty, kakao (niesłodzone), soki warzywne, w ograniczonych ilościach soki owocowe, domowe lemoniady bez cukru



PRZYPRAWY I SOSY

zioła suszone, zioła świeże, bazylija, oregano, kurkuma, zioła prowansalskie, imbir, cynamon, domowe sosy sałatkowe bez dodatku soli

POTRAWY

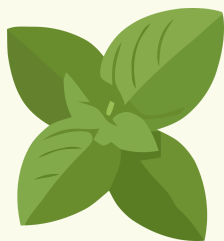
zupy przygotowane na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabelane jogurtem lub mlekiem o maksymalnej zawartości tłuszczu 2%, mix warzyw i owoców mrożonych, owsianki typu instant, zupy krem, gotowe dania na patelnię z warzywami,

OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA

gotowanie na wodzie, na parze, przygotowywanie potraw al'dente, grillowanie, pieczenie w pergaminie, w folii, w naczyniu żaroodpornym, duszenie i smażenie bez dodatku tłuszczu

* Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.

Produkty niezalecane w diecie:



WARZYWA

kiszzone, konserwowe, z dodatkiem tłuszczu, sosów i zasmażek

OWOCE

owoce w syropach i kandyzowane

PRODUKTY ZBOŻOWE

mąka oczyszczona, wyroby cukiernicze, pieczywo jasne, tostowe, bułki maślane, bułki pszenne, słodzone płatki śniadaniowe, drobne kasze takie jak kuskus, manna, kasza kukurydziana, biały ryż, makarony pszenne

ZIEMNIAKI

z dodatkiem zasmażek, tłustych, mącznych sosów, z dodatkiem śmietany lub masła, frytki, chipsy, w postaci smażonej (np. placki ziemniaczane)

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne ser pełnotłusty twarogowy ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort ser feta

MIĘSO I JEGO PRZETWORY

tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsinia, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka

RYBY

ryby w oleju (np. śledzie) ryby wędzone konserwy rybne paluszki rybne w panierce

JAJA

smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu) jaja z majonezem, tłustymi sosami

ROŚLINY STRĄCZKOWE I ICH PRZETWORY

niskiej jakości, gotowe przetwory, parówki sojowe, kotlety sojowe, burgery wege

TŁUSZCZE

smalec, słonina margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, orzechy, majonez, masło

CUKIER I SŁODYCZE

cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)

NAPOJE

napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysoko słodzone, czekolada do picia, napary na bazie lukrecji



PRZYPRAWY I SOSY

sól (np. kuchenna, himalajska, morska) mieszanki przypraw zawierające dużą ilością soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy

POTRAWY

typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant (np. sosy, zupy)

OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA

smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie

Aby dieta dawała pożądane efekty powinna być skomponowana z produktów dobrze tolerowanych. Jeśli występują dolegliwości ze strony układu pokarmowego należy natychmiast odstawić to, co nam szkodzi. Każdą wątpliwość należy skonsultować z lekarzem bądź dietetykiem.

Przykładowy jadłospis:

ŚNIADANIE

Omlet ze szpinakiem

- szpinak
- olej rzepakowy
- czosnek
- jajko
- mleko
- bazylia i oregano
- pomidorki koktajlowe
- szczypiorek



II ŚNIADANIE

Jogurt z owocami i orzechami

- Jogurt naturalny
- Borówki
- Orzechy włoskie



OBIAD

Zupa krem z pomidorów

- dojrzałe pomidory
- cebula
- czosnek
- olej rzepakowy
- bazylia
- natka pietruszki



II OBIAD

Indyk w ziołach z kaszą i surówką

- udziec z indyka
- zioła prowansalskie, tymianek, oregano, czosnek
- kasza jęczmienna
- marchew
- sok z cytryny
- oliwa z oliwek



PODWIECZOREK

Koktajl malinowy z kiwi

- maliny
- kiwi
- kefir
- płatki owsiane
- mielone siemię lniane



KOLACJA

Sałatka z mozzarellą

- chleb żytni razowy
- mozzarella light
- roszponka
- rzodkiewka
- ogórek
- szczypiorek
- musztarda
- sok z cytryny
- miód
- oliwa z oliwek

