



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Podstawowym elementem terapii nadciśnienia tętniczego jest modyfikacja stylu życia i diety. Dzięki czemu możemy opóźnić rozwój choroby oraz zwiększać skuteczność farmakoterapii. W dietoterapii nadciśnienia tętniczego rekomendowane jest stosowanie diety DASH oraz diety śródziemnomorskiej. Główną ich cechą jest ograniczenie ilości soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, jednocześnie zwiększając w diecie ilość pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców. Dieta powinna być jednocześnie dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta. W tym celu warto skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

OGÓLNE ZALECENIA

1. Spożywaj **poniżej 5 g soli** (≤ 2 g sodu) dziennie.
2. Spożywaj odpowiednią ilość **warzyw i owoców**, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i hipotensyjnym. Warzywa (**minimum 400 g/dzień**), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (**200-300 g/dzień**), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.
3. 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.
4. Zgodnie z modelem diety DASH ogranicz spożycie produktów zawierających **nasycone kwasy tłuszczowe**. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne zawierające do 2% tłuszczu. Dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe.
5. Zgodnie z modelem diety DASH zwiększ spożycie produktów zawierających **nienasycone kwasy tłuszczowe** (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). Aby zapewnić ich odpowiednią podaż w diecie, co najmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby morskie (łosoś,



śledź, makrela). Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub do innych potraw. Rafinowane oleje roślinne (np. olej rzepakowy uniwersalny) wykorzystuj do obróbki termicznej posiłków. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Warto włączyć do swojej diety orzechy włoskie, których spożycie w ilości 30 g dziennie może zwiększać elastyczność naczyń krwionośnych.

Przykładowy jadłospis

Śniadanie:

- słaba herbata, bułka grahamka z pastą rybną, sałatka z rzodkiewką, pomidorem, szczypiorkiem i olejem lnianym.

II śniadanie:

- jogurt naturalny, banan, orzechy włoskie, woda mineralna.

Obiad:

- zupa jarzynowa, kasza gryczana, filet z kurczaka pieczony z pomidorem i cytryną, surówka z kapusty kiszzonej, woda mineralna.

Podwieczorek:

- płatki owsiane na mleku 1,5% z borówkami i czerwoną porzeczką, woda mineralna.

Kolacja:

- słaba herbata, chleb graham z humusem, z wędliną, sałatka z rukoli, sera mozzarella light, pomidora i ogórka i oliwa z oliwek.