



Ośrodek Kardiologii Inwazyjnej IKARDIA

DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Nadciśnienie tętnicze jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób układu sercowo- naczyniowego. Modyfikacja stylu życia, w tym diety, stanowi jeden z nieodzownych elementów terapii nadciśnienia tętniczego. Nie zastępuje ona leczenia farmakologicznego, ale może opóźnić rozwój choroby oraz zwiększać skuteczność farmakoterapii. W dietoterapii nadciśnienia tętniczego rekomendowane są modele żywienia oparte na diecie DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) i diecie śródziemnomorskiej. Cechuje je ograniczenie soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, przy jednoczesnym zwiększeniu w diecie ilość pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Utrzymuj prawidłową masę ciała. Nadwaga i otyłość są jednymi z głównych czynników przyczyniających się do powstania nadciśnienia tętniczego. Zmniejszenie masy ciała o 5 kg związane jest z obniżeniem ciśnienia tętniczego średnio o 4,4/3,6 mmHg.

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 skonsultować się z fizjoterapeutą.

Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).

Spożywaj poniżej 5 g soli (\leq 2 g sodu) dziennie:

- nie dosalaj produktów i potraw na talerzu - używaj świeżych lub suszonych ziół (np. bazylii, estragonu, imbiru, tymianku);
- unikaj żywności wysokoprzetworzonej np. typu fast-food i instant czy słonych przekąsek typu chipsy, orzeszki solone, paluszki;
- ogranicz spożycie konserw mięsnych i rybnych, ryb wędzonych oraz peklowanych mięs;

- ogranicz spożycie wędlin oraz serów: żółtych, topionych, typu feta, pleśniowych;
- produkty konserwowe wybieraj okazjonalnie, a przed ich spożyciem odcedź i przepłucz je pod bieżącą wodą;
- kiszona warzywa zawierają duże ilości soli - spożywaj je okazjonalnie, częściej sięgaj po warzywa świeże oraz mrożone;
- produkty zbożowe (np. kasze, ryż, makaron) i ziemniaki gotuj w nieosolonej wodzie;
- zwracaj uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej- wybieraj niskosodowe;
- uważnie czytaj etykiety produktów i wybieraj te o obniżonej zawartości lub bez dodatku soli/sodu;
- unikaj produktów zawierających dodatek sodu w postaci: soli, benzoianu sodu, glutaminianu sodu, askorbinianu sodu, fosforanu disodowego, soli wapniowo-disodowej, soli sodowej sacharyny.

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 nadciśnieniem tętniczym o 5,4/2,8 mmHg.

Spożywaj minimum 400 g warzyw i owoców dziennie ($\frac{3}{4}$ warzyw oraz $\frac{1}{4}$ owoców), które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i hipotensyjnym (potasu, flawonoidów, azotanów). Warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.

Spożywaj 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, najlepiej fermentowane, sezam, mak, migdały, orzechy, zielone warzywa, tofu, nasiona roślin strączkowych.

Źródło magnezu i potasu: - nasiona roślin strączkowych, orzechy, kakao, gorzka czekolada, produkty zbożowe pełnoziarniste, kasza gryczana, banany, morele, brzoskwinie, ziemniaki, pomidory, natka pietruszki.

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. Ogranicz mięso czerwone i przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe.

Zadbaj o odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9):

- co najmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby morskie (łosoś, śledź, makrela);
- wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy nierafinowany, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub do innych potraw;
- włącz do swojej diety orzechy włoskie, których spożycie w ilości 30 g dziennie może zwiększać elastyczność naczyń krwionośnych; awokado, pestki, nasiona;

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie, dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Unikaj spożywania naparów na bazie lukrecji, które mogą powodować zatrzymywanie wody i sodu w organizmie oraz zwiększyć utratę potasu.

Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

Wyeliminuj alkohol z diety. Napoje zawierające alkohol cechują się silnym działaniem hipertensyjnym. Ponadto, alkohol zmniejsza skuteczność farmakoterapii, zwiększa ryzyko udaru, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków.

Zrezygnuj z palenia tytoniu.

Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu oraz o rytm dobowy.

Poszukaj najlepszego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga. Jeśli sytuacje stresowe nasilają Twój niepokój i lęk, rozważ konsultację ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego.

Opracowała: mgr Patrycja Łukanty

źródło: H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka Żywnie zdrowego i chorego człowieka”;

M. Grzymiastawski „Dietetyka Kliniczna”;