

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Modyfikacja stylu życia, w tym diety stanowi jeden z nieodzownych elementów terapii nadciśnienia tętniczego.

- Żywnienie nie zastępuje leczenia farmakologicznego, natomiast może opóźniać rozwój choroby oraz zwiększać skuteczność farmakoterapii.
- Rekomendowany model żywienia opiera się na diecie DASH i diecie śródziemnomorskiej.

ZASADY DIETY

- Spożywaj poniżej 5g soli dziennie. Nie dosalaj produktów i potraw na talerzu. W zamian użyj ziół.
- Unikaj przetworzonej żywności typu fast-food, słonych przekąsek typu chipsy, orzeszki solone czy paluszki.
- Spożywaj odpowiednią ilość warzyw i owoców, są one źródłem błonnika pokarmowego witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i hipotencyjnym.
- Rekomendowaną porcją warzyw jest minimum 400g/dzień, najlepiej jakby się pojawiały w większości posiłków w ciągu dnia.
- Należy ograniczyć spożycie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne zawierające do 2% tłuszczu.
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa oraz przetworów mięsnych. Rekomenduje się spożycie ryb 2 razy w tygodniu oraz nasion roślin strączkowych.
- Należy wybierać produkty pełnoziarniste, wybierać oleje roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy) oraz orzechy, pestki i nasiona.
- Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także naparami z herbat i ziół.
- Wybieraj gotowanie w wodzie, na parze, grillowanie, pieczenie w folii, pergaminie. Dodatkowo dozwolone jest smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażania.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone	Warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach (kapusta, ogórki), warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone (w umiarkowanych ilościach)	Owoce kandyzowane, owoce w syropach
Produkty zbożowe	Mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, kasza gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	Mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, crunchy), drobne kasze (kuskus, kasza manna, kukurydziana), jasne makarony
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, maśła, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane do zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, mleko zsiadłe), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe (w	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert,

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	umiarkowanych ilościach)	mascarpone
Jaja	Jaja gotowane na miękko, ma twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub niewielkiej ilości	Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. Na maśle, boczku, smalcu i słoninie), jajka w majonezie
Mięso	Chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik w umiarkowanych ilościach chuda, wołowina i wieprzowina (np. Schab, polędwica), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/ kurczaka	Tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. Baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne	Chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)	Śledzie i inne ryby w słonej zalewie, ryby wędzone, konserwy rybne
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych	Niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. Parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe)
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany margaryny miękkie	Masło i masło klarowane (w umiarkowanych ilościach), smalec, słonina, tój, oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, majonez
Napoje	Woda, napoje bez dodatku cukru (np. Kawa, kawa zbożowa), herbaty, napary ziołowe i owocowe w ograniczonych ilościach	Napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe, wysokosłodzone, czekolada do picia
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. Bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkum, cynamon), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Sól, mieszanki przypraw w dużą ilością soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. www.ncez.pzh.gov.pl