



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Istota choroby:

Nadciśnienie tętnicze to choroba charakteryzująca się trwałym, podwyższonym ciśnieniem krwi, którego wartość wynosi 140/90 mm Hg i więcej. Nadciśnienie tętnicze jest czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia, przyczynia się do obciążenia chorobami serca, udaru, niewydolności nerek, demencji oraz przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności.

Charakterystyka i cel diety:

Dieta najbardziej polecaną jest **dieta DASH**, która charakteryzuje się zwiększonym spożywaniem świeżych warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych, nasion roślin strączkowych, niskotłuszczowego nabiału, ryb oraz tłuszczów pochodzenia roślinnego przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia mięsa czerwonego i jego przetworów oraz żywności przetworzonej. Ograniczeniu podlega ilość spożywanej soli. Celem diety jest obniżenie ciśnienia tętniczego krwi oraz profilaktyka chorób układu krążenia.

Zalecenia do diety:

- przy nadciśnieniu tętniczym należy ograniczyć spożywanie soli do 5g/ dzień tzn. 1 łyżeczki od herbaty łącznie (zarówno z produktów gotowych, jak i z dosalania). W diecie należy unikać produktów bogatych w sól, znajdującą się głównie w: przetworzonej żywności, wędlinach, serach, produktach wędzonych, kiszonych, konserwowych, fast food, przekąskach typu chipsy, krakersy, gotowe sosy, niektóre wody dla aktywnych - wysokosodowe. Niewskazane jest również dosalanie potraw na talerzu oraz gotowanie w wodzie z solą;
- ograniczeniu podlega spożycie mięsa czerwonego i jego przetworów, dopuszczalne jest mięso chude, białe oraz ryby. Zaleca się zastąpienie min. 2 porcji mięsa w tygodniu – rybami, w tym morskimi tłustymi typu łosoś, halibut, makrela świeża (ale niewędzonymi!) oraz min. 1 porcji mięsa – nasionami roślin strączkowych;
- pełnotłusty nabiał (śmietana, sery żółte, pełnotłuste mleko i jego przetwory) należy zastąpić niskotłuszczowym;
- w diecie należy ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcych (masło, smalec). Zaleca się wprowadzenie produktów zawierających zdrowe tłuszcze (głównie roślinne i rybne) bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe tj. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby;
- dieta powinna być oparta o produkty wysokobłonnikowe, czyli świeże warzywa, które powinny znajdować się w każdym posiłku (w proporcji 3/4 do owoców), świeże owoce (1/4), nasiona roślin strączkowych oraz produkty pełnoziarniste (kasze, ryż brązowy, makaron razowy, płatki owsiane, chleb razowy, graham);
- zwiększyć należy spożycie potasu, znajduje się on głównie w warzywach i owocach (banany, pomidory, awokado, ziemniaki), a także w kakao, migdałach, owocach suszonych, soi, soczewicy;
- zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Dodatek tłuszczu jest najzdrowszy w formie surowej;
- zaleca się spożywanie mniejszych, regularnych 5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych, a ostatni posiłek najpóźniej 2-3 godziny przed snem;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, herbat bez dodatku cukru;
- zaleca się wykonywanie umiarkowanej aktywności fizycznej (sprzątanie, szybki spacer, pływanie, rower) w ilości 130-150min/ tygodniowo;
- w przypadku nadwagi i/lub otyłości należy zredukować nadmierną masę ciała. Redukcja masy ciała wspomaga leczenie nadciśnienia tętniczego.

Przykładowy jadłospis:

Posiłek	Produkty
Śniadanie	Chleb razowy, chudy twarożek z kielkami, rzodkiewki, ogórek świeży, oliwa z oliwek, herbata bez cukru
II śniadanie	Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z papryką, pomidorem, awokado i ciecierzycą
Obiad	Wielowarzywna, ziemniaki z wody, ryba duszona z brokułami, surówka z czerwonej kapusty, kompot bez cukru
Podwieczorek	Jogurt naturalny, orzechy włoskie, pomarańcza
Kolacja	Kaszotto gryczane z warzywami i drobiem, sałatka z pomidorów z oliwą



SPWSZ
w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, graham, żytnie, razowe, ze słonecznikiem, soją. Kasza jęczmienna, pęczak, gryczana, owsiana. Makarony razowe, pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki owsiane, żytnie. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista.	Chleb pszenny, z dodatkiem miodu, cukru, suszonych owoców, bułki maślane, pieczywo cukiernicze, kasza manna, kukurydziana. Makaron pszenny, ryżowy, kukurydziany. Ryż biały, płatki muesli słodzone, kukurydziane, ryżowe. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. Kluski, kopytka.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, puree.
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone. Umiarkowanie: kiszone.	Warzywa marynowane, konserwowe, zasmażane, zaprawiane mąką.
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone. Orzechy, nasiona, pestki niesolone. Umiarkowanie: suszone.	Kandyzowane, słodzone, puszkowane. Wiórki kokosowe, orzechy solone, karmelizowane.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik, również jako okład pieczywa. Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk, łosoś, makrela, halibut. Umiarkowanie: kupne, solone wędliny. Chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka).	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, kiełbasy, parówki, baleron, salceson, konserwy mięsne, mielonki, mielonki, pasztety, przetwory wędzone. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Śledź. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 1,5 %, sery twarogowe, homogenizowane, serek wiejski light, chude naturalne jogurty, kefir bez dodatku cukru. Umiarkowanie: serki kanapkowe, sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta. Śmietana.
Jaja	Gotowane na twardo, na miękko, w koszulce, jajecznicza na parze.	Smażona jajecznicza, jaja sadzone.
Tłuszcze	Najlepiej dodawane na surowo: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej sojowy, olej lniany. Umiarkowanie: margaryna miękka (nieutwardzana).	Masło, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej. Olej palmowy, kokosowy.
Nasiona roślin strączkowych	Wszystkie.	Produkty niskiej jakości, wysokoprzetworzone z dodatkiem soli i cukru (napoje roślinne z cukrem, parówki, pasztety, pasty sojowe).
Desery	Kisiele, galaretki, musy owocowe bez dodatku cukru. Umiarkowanie: gorzka czekolada 70%, domowe wypieki bez dodatku cukru zalecane na dozwolonym oleju roślinnych.	Torty z kremami, bitą śmietaną, ciasta francuskie, kruche, słodczyce, słone przekąski typu chipsy, krakersy, orzeszki w panierce.
Napoje	Woda niegazowana, herbata zielona, herbaty czarne, owocowe bez dodatku cukru, kompoty bez cukru, kakao, kawa zbożowa. Jeśli była spożywana dotychczas: kawa.	Napoje alkoholowe, energetyczne, woda i napoje gazowane, napoje dosładzane.
Przyprawy	Majeranek, melisa, oregano, zioła prowansalskie, lubczyk, tymianek, bazylija, imbir, cynamon, kurkuma.	Sól, cukier, kostki bulionowe, gotowe mieszanki z solą, gotowe sosy, maggie, ocet, sos sojowy.

Źródła:

- Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021;
 - Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, ncez.pzh.gov.pl, *zalecenia nadciśnienie tętnicze*, 2023.
- Opracowanie z dn. 10.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ