

Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym



Szpital Wojewódzki
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Łomży

Nadciśnienie tętnicze

Choroba charakteryzująca się trwałym, podwyższonym ciśnieniem krwi, którego wartość wynosi **140/90 mm Hg lub więcej**. Chorobę tę rozpoznaje się na podstawie pomiarów ciśnienia krwi, wykonywanych zazwyczaj w kilkudniowych lub kilkutygodniowych odstępach

Klasyfikacja wg ESC.

- Niepodwyższone (optymalne) < 120/70 mmHg
- Podwyższone (wysokie prawidłowe) 120 - 139 mmHg i/lub 70 - 89 mmHg
- Nadciśnienie tętnicze \geq 140/90 mmHg

Na podwyższone wartości ciśnienia tętniczego może wpływać wiele czynników, w tym:

- skłonność dziedziczna,
- otyłość, zwłaszcza tzw. otyłość brzuszna,
- nadmierne spożycie soli,
- wiek,
- stres,
- mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia.

Ogólne zalecenia w nadciśnieniu tętniczym oparte są na tzw. Zdrowej Diecie:

- Należy spożywać regularne, co najmniej 3 posiłki dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania
- Należy postarać się o to, aby codziennie posiłki zawierały różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.
- Dwa, a najlepiej trzy razy dziennie należy spożywać mleko, biały ser lub jogurty i kefir (naturalne) o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Mięso należy jadać w ilościach umiarkowanych 3-4 razy w tygodniu. Wybierać mięso chude. W jadłospisie, w pozostałe dni, powinny znaleźć się dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch).
- Należy ograniczyć ilość tłuszczu. Tłuszcze zwierzęce zastępować olejami lub oliwą z oliwek – w umiarkowanych ilościach.
- Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej, nie dosalać.
- Należy zachować umiar w jedzeniu cukru i słodczy. Zamiast słodczy jadać więcej warzyw i owoców.
- Być aktywnym ruchowo. Aktywność fizyczna, nawet o umiarkowanej intensywności, pomaga uregulować wartość ciśnienia tętniczego.

Ponadto!!!

- Należy zachować prawidłową masę ciała – BMI 18.5–24.9 kg/m².
- W przypadku palenia papierosów należy zrezygnować z nałogu. Unikać biernego palenia.
- Ograniczyć, a najlepiej wyeliminować alkohol z diety.
- Nie spożywać mocnych kaw i herbat.

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**) oraz diecie **Śródziemnomorskiej**.

Założenia diety DASH dla 2000 kalorii dziennie:

- ▶ **produkty zbożowe: 7–8 porcji (1 porcja: 1 kromka chleba, 2 szklanki gotowanego ryżu, kaszy lub makaronu, 30 g płatków zbożowych)**
 - ▶ **warzywa: 4–5 porcji (1 porcja: 1 szklanka warzyw liściastych, 1/2 szklanki warzyw gotowanych rozdrobnionych)**
 - ▶ **owoce: 4–5 porcji (1 porcja: 1 średni owoc, 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych owoców drobnych, 4 szklanki owoców suszonych, niepełna szklanka soku)**
 - ▶ **niskotłuszczowe produkty mleczne: 2–3 porcje (1 porcja: 1 szklanka mleka, 1 szklanka jogurtu, 2 grube plastry sera białego)**
 - ▶ **drób, ryby, rzadziej chude mięso czerwone: do 2 porcji (1 porcja: ok. 90 g)**
 - ▶ **tłuszcze: 2–3 porcje (1 porcja: 1 łyżeczka oleju roślinnego lub margaryny, 1 łyżka niskotłuszczowe majonezu)**
- ▶ **orzechy, nasiona i rośliny strączka: 4–5 porcji na tydzień (1 porcja: 3 szklanki orzechów, 2 łyżki stołowe nasion, np. pestek słonecznika, 1/2 szklanki gotowanej fasoli).**

Istnieje związek przyczynowo - skutkowy między nadmiernym spożywaniem soli, a ciśnieniem tętniczym. Zmniejszenie spożycia soli obniża ciśnienie tętnicze zarówno u osób z już rozpoznany nadciśnieniem

tętnicznym, jak i w grupie osób zdrowych. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g, co odpowiada mniej więcej jednej łyżeczce do herbaty.



= 5g

Rekomendowane przez
WHO maksymalne
dziennie spożycie soli

Jak obniżyć ilość soli w posiłkach?

- Należy nie dosalać potraw na talerzu – usunąć solniczkę ze stołu. Potrawy przyprawiaj ziołami i przyprawami, które podkreślają smak i aromat potrawy. Uważać na mieszanki przypraw, które mogą zawierać dodatek soli/sodu (np. glutaminian sodu). Samodzielnie komponować mieszanki ziół.
- Warto zamienić standardową sól na sól o obniżonej zawartości sodu, np. potasową. Sól potasowa zawiera o ok. 30% mniej sodu w porównaniu ze zwyczajową solą.
- Należy zrezygnować z produktów spożywczych, które mają duże ilości soli, np.: słone przekąski (słone paluszki, krakersy, chipsy), żywność typu fast food, produkty konserwowe, wędliny. Wysoką zawartość soli ma często żywność przetworzona, a także posiłki jedzone poza domem (np. w restauracji).
- Należy czytać etykiety produktów spożywczych. Wybierać te produkty, które mają mniejszą zawartość soli. Sprawdzać wartość odżywczą produktu – przeczytać, ile soli/ sodu jest w porcji produktu i/lub na 100 g produktu. Zwracać uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej. Unikać produktów zawierających dodatek sodu w postaci: soli, benzoesanu sodu, glutaminianu sodu, askorbinianu sodu, fosforanu disodowego, soli wapniowo-disodowej, soli sodowej.

Opracowała: Anita Sadowska, Dietetyk.

Bibliografia:

Michał Czaplą, Piotr Jankowski „Żywnie w chorobach serca”, PZWL, 2022.

Helena Ciborowska, Anna Rudnicka "Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka", PZWL, 2021.

Zofia Wieczorek–Chełmińska " Żywnie w chorobach serca", PZWL, 2021.

<https://ncez.pzh.gov.pl/>