

## Nadciśnienie tętnicze w ciąży

Dla kobiet w ciąży z rozpoznaniem nadciśnieniem tętniczym odpowiednia dieta jest ważnym elementem leczenia. W dietoterapii stosuje się model żywienia oparty na diecie DASH i diecie śródziemnomorskiej. W obu tych sposobach żywienia ogranicza się podaż soli, cukrów prostych oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, zwiększa się natomiast ilość spożywanych świeżych warzyw i owoców, ryb, pełnoziarnistych produktów zbożowych.

Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta. Należy uwzględnić, że w ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze (wartości dla kobiet, które przez zajściem w ciążę miały prawidłową masę ciała):

- I trymestr + 85 kcal
- II trymestr + 285 kcal
- III trymestr + 475 kcal

1. Wszystkie produkty spożywane przez przyszłą mamę powinny być świeże i pochodzić z dobrego źródła, a codzienna dieta powinna być jak najbardziej urozmaicona i dopasowana do indywidualnych potrzeb. Żywność spożywana na surowo (np. warzywa i owoce) powinna być dokładnie umyta, aby uniknąć zakażeń niebezpiecznymi dla płodu mikroorganizmami (np. *Toxoplasma gondii*, *Listeriamonocytogenes*, *Salmonella* sp.). W ciąży nie powinno spożywać się produktów mlecznych niepasteryzowanych oraz surowego mięsa, ryb, jaj.
2. Posiłki powinny być spożywane regularnie, co około 3 godziny (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).
3. Zapotrzebowanie na płyny w czasie ciąży zwiększa się o ok. 300 ml. Najlepszym wyborem będzie woda. Przyszła mama może również pić lekkie napary z herbaty i ziół. Należy uważać na napoje zawierające kofeinę (kawa, czarna herbata, coca-cola), której codzienne spożycie nie powinno przekraczać 200 mg (1 kawa ma ok 100 mg kofeiny).
4. W przypadku wystąpienia nadciśnienia tętniczego w ciąży należy ograniczyć spożywanie mocno solonych posiłków. Nie należy stosować przypraw typu maggi, vegeta, kostki rosółowe. Do produktów o dużej zawartości soli, które również należy wyeliminować z diety, należy żywność typu fast-food, chipsy, paluszki, solone orzeszki, dania instant, przetwory mięsne (np. kabanosy, kiełbasy), mięsa i ryby wędzone i w puszkach, niektóre sery, np. feta.
5. Przyszła mama powinna również zadbać o aktywność fizyczną o lekkiej lub umiarkowanej intensywności.

<b>Grupa produktów</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>NIEZALECANE</b>
<b>Warzywa i owoce</b>	<p>Wszystkie warzywa świeże i mrożone</p> <p>wszystkie owoce świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach</p>	<p>warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach warzywa w tłustych sosach, z zasmażką</p> <p>owoce w syropach, kandyzowane</p>
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, pieczone	Frytki, chipsy, placki smażone na tłuszczu, ziemniaki z tłustymi sosami, ze śmietaną, masłem, smażone
<b>Produkty zbożowe</b>	<p>mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy</p>	<p>mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, muesli, crunchy, czekoladowe) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe</p>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<p>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka</p>	<p>surowe mięso (np. tatar) niedogotowane, niedopieczone lub niedosmażone mięso (np. stek krwisty) tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy wędliny surowe i dojrzewające (np. szynka parmeńska, chorizo)</p>
<b>Ryby</b>	<p>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makrela atlantycka, morszczuk) krewetki, przegrzebki, ostrygi, krab, homar, anchois, langusta śledzie i sardynki w olejach roślinnych, ryby wędzone na ciepło w umiarkowanych ilościach karp, halibut, okoń, marlin, żabnica, makrela hiszpańska, śledź w ograniczonej ilości (maks. 1 porcja/tydzień)</p>	<p>surowe lub niedogotowane ryby i owoce morza (np. sushi, tatar) ryby drapieżne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki wędzone ryby wędzone na zimno, konserwy rybne</p>
<b>Jaja</b>	<p>jaja gotowane na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu</p>	<p>surowe lub niedogotowane jaja jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem</p>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%)	niepasteryzowane mleko i jego przetwory (np. niektóre sery pleśniowe)

	<p>produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefir, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko)</p> <p>chude i półtłuste sery twarogowe</p> <p>mozzarella light</p> <p>serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach</p>	<p>pełnotłuste mleko, mleko skondensowane</p> <p>śmietana, śmietanka do kawy</p> <p>jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne</p> <p>sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe, typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone</p>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<p>wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych</p> <p>mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh</p> <p>makarony z nasion roślin strączkowych</p>	<p>niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)</p>
<b>Orzechy, pestki, nasiona</b>	<p>orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały)</p> <p>pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)</p>	<p>orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach</p>
<b>Tłuszcze</b>	<p>oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany</p> <p>mieszanki masła z olejami roślinnymi</p> <p>margaryny miękkie (z dobrym składem)</p>	<p>masło i masło klarowane, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</p> <p>majonez</p>
<b>Słodycze</b>	<p>gorzka czekolada min. 70% kakao</p> <p>przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku</p> <p>kisiele i galaretki bez dodatku cukru</p> <p>domowe wypieki (w ograniczonych ilościach)</p>	<p>cukier (np. biały, trzcinowy, kokosowy)</p> <p>miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki)</p> <p>dżemy wysokosłodzone</p> <p>słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy)</p>
<b>Przyprawy</b>	<p>zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazyli, kurkuma, cynamon, imbir)</p> <p>mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie</p> <p>domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny</p>	<p>sól (np. kuchenna, himalajska, morska)</p> <p>mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli</p> <p>kostki rosółowe</p> <p> płynne przyprawy wzmacniające smak</p> <p>gotowe sosy</p>
<b>Napoje</b>	<p>woda</p> <p>napoje bez dodatku cukru (np. kawa zbożowa, herbaty np. owocowe, zielone, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku,</p> <p>domowa, niesłodzona lemoniada</p>	<p>napoje alkoholowe</p> <p>słodkie napoje gazowane i niegazowane</p> <p>napoje energetyzujące</p> <p>nektary, syropy owocowe</p> <p>wysokosłodzone, soki niepasteryzowane</p> <p>czekolada do picia</p> <p>Napoje zawierające kofeinę: kawa, mocna czarna herbata, coca-cola</p>
<b>Inne</b>		<p>Dania typu fast food, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, owsianki typu instant</p> <p>dania instant</p>