

Nadciśnienie tętnicze

Dieta jest jednym z najważniejszych elementów w terapii nadciśnienia tętniczego. 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.

1. Należy spożywać poniżej 5 g soli dziennie
 - przyprawy typu vegeta, maggi, kostki rosołowe zawierają duże ilości soli; warto zastąpić je ziołami
 - unikaj dań typu fast-food, produktów instant (zupy, sosy, gotowe dania), czipsów i słonych paluszków
 - ogranicz spożycie produktów takich jak wędzone mięsa ryby, peklowane mięso, ryby w puszkach, kabanosy, produkty konserwowe
 - ogranicz spożycie serów pleśniowych, topionych, żółtych oraz wędlin – one również zawierają duże ilości soli; możesz je zastąpić np. upieczoną w ziołach pierśią z kurczaka bez dodatku soli
 - kiszone warzywa spożywaj okazjonalnie, warto zastąpić je świeżymi owocami i warzywami
 - nie dodawaj soli do gotowania makaronu, kasz, ziemniaków
 - nie dosalaj potraw na talerzu
 - zwróć uwagę na zawartość sodu w wodzie mineralnej – wybieraj tę, która ma go mniej
 - wybieraj produkty o obniżonej zawartości soli, bez dodatku glutaminianu sodu, benzoesanu sodu, askorbinianu sodu, fosforanu disodowego, soli wapniowo- disodowej
2. Należy spożywać około 300 g warzyw i 100 g owoców dziennie. Warto dodawać świeże warzywa do każdego posiłku, gdyż są źródłem błonnika pokarmowego, witamin, działają antyoksydacyjnie. Owoce należy spożywać w mniejszych ilościach, ze względu na zawartość cukrów prostych.
3. Ograniczyć należy spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Warto wybierać chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. W diecie powinny znaleźć się również ryby morskie (minimum 2x w tygodniu), które są cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Do minimum ogranicz spożycie przetworów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych (np. słonina, boczek)
4. Warto zadbać o źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3, omega-6, omega-9). Oprócz wspomnianych ryb morskich, ich źródłem są także tłuszcze roślinne – np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, które warto spożywać na zimno, dodając je np. do sałatek. Do codziennej diety warto włączyć również orzechy, pestki, awokado.
5. Należy spożywać 1,5-2l płynów dziennie, głównie wody. Soki i słodzone napoje warto zastąpić herbatami, naparami z ziół.
6. Warto zadbać o aktywność fizyczną, która pozytywnie wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego. Zgodnie z zaleceniami, na aktywność fizyczną powinno się przeznaczać co najmniej 30 minut każdego dnia (spacery, pływanie, rower, nordic walking itp.)

Grupa produktów	ZALECANE	NIEZALECANE
Warzywa i owoce	<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>
Ziemniaki	gotowane, pieczone	Frytki, chipsy, placki smażone na tłuszczu, ziemniaki z tłustymi sosami, ze śmietaną, masłem, smażone
Produkty zbożowe	<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>
Mięso i przetwory mięsne	<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>
Ryby	<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>
Jaja	<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>
Mleko i produkty mleczne	<p>mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%)</p>	<p>niepasteryzowane mleko i jego przetwory (np. niektóre sery pleśniowe)</p>

	<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>
Nasiona roślin strączkowych	<p>wszystkie, np. soja, ciecierzycza, 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>
Orzechy, pestki, nasiona	<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>
Tłuszcze	<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>
Słodycze	<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>
Przyprawy	<p>zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylika, 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>
Napoje	<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>
Inne		<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>