



## Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze rozpoznajemy, gdy w trzech pomiarach wykonanych w pozycji siedzącej po kilku-minutowym odpoczynku, w odstępach co najmniej kilkudniowych, wartości ciśnienia tętniczego wynoszą 140/90 mmHg lub więcej.



## Zalecenia dietetyczne:

1. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, koniecznie dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała, przyniesie to korzyści zdrowotne, a przede wszystkim poprawę kontroli ciśnienia tętniczego oraz redukcję jego wartości (przy nadciśnieniu).
2. Zmniejsz spożycie soli:
  - unikaj żywności wysoko przetworzonej,
  - wyeliminuj przekąski typu chipsy, orzeszki solone,
  - używaj świeżego mięsa, drobiu i ryb zamiast konserwowych, wędzonych lub peklowanych, ogranicz spożycie wędlin,
  - kupuj świeże lub mrożone warzywa zamiast konserwowych,
  - produkty zbożowe (np. kasze, ryż) i ziemniaki gotuj w niesolonej wodzie lub z niewielkim dodatkiem soli (sól dodawaj pod koniec gotowania),
  - zrezygnuj z dosalania potraw przy stole – używaj świeżych lub suszonych ziół (np. bazylię, estragon, imbir, tymianek),
  - zwracaj uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej,
  - sprawdzaj etykiety produktów i wybieraj te, które zawierają mniejsze ilości soli/sodu.
3. Zwiększ spożycie potasu - składnika wpływającego na obniżenie ciśnienia krwi. Potas znajdziesz głównie w warzywach i owocach.
4. Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Wysokie spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych podnosi stężenie cholesterolu, cholesterolu- LDL, a tym samym zwiększa ryzyko niedokrwiennej choroby serca i zawału serca. Wybieraj chude drób bez skóry, nasiona roślin strączkowych i przynajmniej 2 razy w tygodniu sięgnij po ryby. Mięso czerwone jedz tylko kilka razy w miesiącu. Aby obniżyć udział nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne (mleko, sery, jogurty) do 2% tłuszczu.
5. Zwiększ spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych. Kwasy tłuszczowe omega-3 obniżają poziom triglicerydów a także wykazują działanie przeciwzapalne. Ochroniają tym samym naczynia krwionośne i zapobiegają rozwojowi i pogłębianiu się zmian miażdżycowych. Aby zapewnić sobie odpowiednią podaż tłuszczów z rodziny omega-3 w diecie, spożywaj dwa razy w tygodniu ryby morskie pieczone lub gotowane. Unikaj smażenia, ponieważ niweluje ono korzystne właściwości ryb i podwyższa kaloryczność ze względu na dodany tłuszcz. W codziennej diecie zadбай o obecność oliwy z oliwek oraz oleju rzepakowego. Dodawaj je do surówek lub do innych potraw. Nie zapomnij również o orzechach, pestkach i nasionach.
6. Zwiększ udział w diecie niskotłuszczowych produktów mlecznych, które są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia. Wybieraj produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, ponieważ sprzyja to ograniczeniu spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych a jednocześnie obniża kaloryczność diety. Spożywaj 2-3 porcje dziennie produktów mlecznych. Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka lub 1 kubek jogurtu (150 g).
7. Zwiększ spożycie warzyw i owoców, które są bardzo dobrym źródłem potasu, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Powinny one stanowić przynajmniej połowę tego co jesz (minimum 400 g/dzień), najlepiej w 5 porcjach. Warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej w większości posiłków (w 4-5). Owoce spożywaj rzadziej, gdyż są bardziej kaloryczne i zawierają więcej cukrów, ale z nich nie rezygnuj - to źródło cennych składników, wystarczy jak będą w 1-3 posiłkach.
8. Ogranicz w diecie alkohol - jego zwiększone spożycie sprzyja częstszemu występowaniu udarów, a równocześnie osłabia działanie leków hipotensyjnych. Nie należy spożywać alkoholu codziennie oraz bezwzględnie unikać upijania się.
9. Zrezygnuj z palenia papierosów. Zaprzestanie palenia papierosów obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
10. Zwiększ aktywność fizyczną.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Produkty zbożowe</b> 	Pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, jęczmienne, jaglane, żytnie, otręby pszenne, kasze: krakowska, jaglana, jęczmienna, gryczana, ryż brązowy, makaron razowy.	Pieczywo cukiernicze, białe pieczywo.
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), napoje mleczne fermentowane - naturalne jogurty, kefiry, maślanka o zawartości tłuszczu do 2%, chude i półtłuste sery twarogowe.	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanki do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, tłuste sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort.
<b>Mięso i wędliny</b> 	Chude mięsa: cielęcina, kurczak, indyk (bez skóry), w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina, chude wędliny: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe.	Tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, salami, kabanosy, kiełbasy.
<b>Ryby i owoce morza</b> 	Chude ryby morskie: dorsz, sola, morszczuk, chude ryby słodkowodne: sandacz, leszcz, szczupak, okoń, tłuste ryby morskie: makreła, łosoś.	Śledzie i inne ryby solone, ryby wędzone, konserwy rybne, krewetki, małże, kraby, ostrygi, kawior.
<b>Tłuszcze</b> 	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron, masło w ograniczonych ilościach, margaryny miękkie w ograniczonych ilościach.	Smalec, słonina, podgardle, boczek, margaryny twarde, śmietana.
<b>Ziemniaki</b> 	Gotowane, w postaci puree, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu).	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
<b>Warzywa</b> 	Wszystkie świeże i mrożone warzywa, warzywa kwaszone (w ograniczonych ilościach): kapusta, ogórki.	Warzywa konserwowe.
<b>Owoce</b> 	Wszystkie owoce.	Kompoty i dżemy wysokosłodzone.
<b>Orzechy i nasiona</b> 	Orzechy, np. włoskie, laskowe, nasiona, np. dyni, słonecznika.	Orzechy solone, w czekoladzie, w panierkach.
<b>Desery</b> 	Gorzka czekolada, ciasto drożdżowe, biszkopty, kisiele, galaretki, przeciery owocowe, musy, sorbety.	Lody, ciasta z kremem, batony, bita śmietana, ciasta, torty, cukierki.
<b>Przyprawy</b> 	Sól magnezowa, potasowa, pieprz ziołowy, mięta, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, sok z cytryny, kakao.	Sól kuchenna, pieprz naturalny, ostra papryka, chilli, ocet, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli (np. jarzynka, vegeta), maggi, sos sojowy, majonez.
<b>Zupy</b> 	Zupy warzywne lub na chudych wywarach mięsnych.	Buliony i tłuste rosoly, zupy na wywarach z kości, zupy w proszku.
<b>Potrawy z mięsa i ryb</b> 	Gotowane, duszone bez wcześniejszego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym.	Smażone, duszone z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczone w dużej ilości tłuszczu.



## Przykładowy jadłospis jakościowy w nadciśnieniu tętniczym

### ŚNIADANIE:

Omlet ze szpinakiem

- szpinak
- olej rzepakowy
- czosnek
- jajko
- mleko
- bazylia i oregano
- mozzarella
- pomidorki koktajlowe
- szczypiorek

### II ŚNIADANIE:

Jogurt z owocami i orzechami

- jogurt naturalny
- jabłko
- banan
- orzechy włoskie

### OBIAD:

Zupa krem z pomidorów

- dojrzałe pomidory
- cebula
- czosnek
- olej rzepakowy
- bazylia
- natka pietruszki

Indyk w ziołach z kaszą i surówką

- udziec z indyka
- zioła prowansalskie, tymianek, oregano, czosnek
- kasza jęczmienna
- marchew
- jabłko
- jogurt naturalny



### PODWIECZOREK:

Mus owocowy

- banan
- kiwi
- mandarynka
- jabłko
- płatki owsiane

### KOLACJA:

Salatka z jajkiem

- chleb żytni razowy
- jajko
- sałata lodowa
- roszponka
- rzodkiewka
- ogórek
- szczypiorek
- musztarda
- sok z cytryny
- miód
- oliwa z oliwek

Więcej informacji o nadciśnieniu i zaleceń w innych jednostkach chorobowych znajdziesz na stronie **Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej** [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)

 Zapraszamy również na nasz funpage: [facebook.com/ncez.nizp](https://facebook.com/ncez.nizp)

#### Bibliografia:

1. Jarosz M.: Dietetyka, żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. IŻŻ. Warszawa, 2017.
2. Jarosz M., Respondek W.: Nadciśnienie tętnicze. PZWL, Warszawa, 2006.
3. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: Dietoterapia. PZWL, Warszawa 2014.