

Żywnienie w Nadciśnieniu Tętnicznym

Zasadą diety w nadciśnieniu tętnicznym jest ograniczenie energii zwłaszcza u osób otyłych :

- chorym leżącym podaje się około 25 kcal na 1 kg masy ciała należnej
- pracującym około 30 kcal na 1 kg masy ciała należnej.

Białka podajemy około 1kg na 1 kg masy ciała. Należy ograniczyć spożycie tłuszczów do 25% zapotrzebowania energetycznego .Uzupełnienie energii dają węglowodany. Dieta węglowodanowa obniża ciśnienie Celem diety w nadciśnieniu tętnicznym jest przede wszystkim ograniczenie spożycia soli od 1-3g nawet jej wyłączenie z diety.

Sól kuchenną możemy zastąpić stosując łagodne przyprawy :

- czosnek ,który obniża ciśnienie.
- majeranek ,bazylię ,estragon, zielona pietruszkę, koperek.

Z diety należy wyłączyć takie napoje jak;

- kawa prawdziwa
- mocna herbata
- alkohol

Nie wolno podawać : też pokarmów wzdymających ,długo zalegających w żołądku .zabrania się spożywania następujących produktów takich jak:

- chrupki ,chipsy, paluszki, krakersy
- ryby wędzone ,produkty marynowane
- kiszonki, konserwy, hamburgery
- zapiekanki, pizza.

Wskazane są potrawy łatwostrawne, gotowane, duszone bez tłuszczu ,pieczone w pergaminie. Należy zwiększyć podaż witaminy C ,która przy stosowaniu środków moczopędnych zwiększa ich wydalanie z moczem .

Spożywać należy surowe owoce i warzywa ze względu na dużą zawartość w nich witamin błonnika, i potasu.

Szczególnie polecane to:

- banany , brzoskwinie, czarna porzeczka, morele
- brukselka, czosnek, zielona pietruszka ,pomarańcze
- pomidory , dynia, brokuły, ziemniaki, szpinak.

Ze względu na dużą zawartość potasu i błonnika polecane jest także pieczywo gruboziarniste. Otręby pszenne .

Niektóre z owoców mają także właściwości skutecznie obniżające ciśnienie :

- najskutniejszy –czosnek
- aronia, malwa, siemię lniane

Ryby morskie też mają podobne działanie. Bardzo dobre działanie ma też :picie zielonej herbaty-która –obniża ciśnienie – oczyszcza organizm –łagodzi stres.

Dobre efekty można uzyskać stosując 1-2 razy w tygodniu Dieta: ryżowa, ziemniaczana lub mleczna.

Dieta ryżowa:

250-300g ryżu bez soli ugotować bez soli, podaje się w 5 posiłkach z dodatkiem owoców i warzyw lub w postaci kompotów i soków

Dieta ziemniaczana :

1kg ziemniaków ugotować w mundurkach .Podaje się je 4-5 razy dziennie Można dodać do nich 500ml przegotowanej wody z sokiem owocowym lub kompotem

Dieta owocowa ;

1 kg owoców np. jabłek w postaci takiej jak: pieczonej lub z kompotu .W celu urozmaicenia podaje się 800-1000ml soków schłodzonych .

Dieta mleczna:

800-1000 ml mleka podaje się 5-8 razy dziennie .Są to diety nie fizjologiczne obecnie rzadko stosowane

Przykład Jadłospisu dla pacjenta z udarem mózgu

(trudności w połykaniu)

Składniki:

Serek homogenizowany 100g

Przecier jabłkowy -100g

Sok z marchwi -150g

Cukier 10g

Wykonanie:

Do soku z marchwi dodać ser homogenizowany ,przecier jabłkowy ,dodać biszkopt –zmiksować jeżeli będzie gęsty dodać mleka lub wody przegotowanej uzupełnić do 270ml objętości .Podawać do sondy

Zupa pomidorowa z mięsem – jarzynami i kaszą jęczmienna:**Składniki:**

Pierś z kurczaka be skóry -100g

Kasza jęczmienna -40g

Włoszczyzna (bez kapusty)- 50g

Mały ziemniak – 50g

Sok pomidorowy -100ml

Śmietana – 20g

Oliwa z oliwek – 10g

Cukier – 20g

Wykonanie:

Mięso , warzywa umyć ,ugotować ,dodać kasze opłukaną gotować razem około ½ godziny .Następnie dodać śmietanę i oliwę sok pomidorowy ,cukier zgotować i zmiksować . Uzupełnić przegotowana woda do 470ml Podawać do sondy

Kcal 470, Białko 27g,Tłuszcz 14g, Węglowodany 64g Błonnik 4,8

Papka z mięsa z kurczaka z ryżem

Mięso z kurczaka bez skóry i kości- 100g

Włoszczyzna bez kapusty- 50g

Zupa mleczna z kaszą manną

Składniki:

Mleko 2 % -300ml

Kasza manna lub kasza kukurydziana -50g

Cukier -10g

Olej słonecznikowy 15g

Wykonanie:

Z kaszy manny i wody sporządzić zawiesinę wlać na gotujące mleko mieszając . Gotować 3-5 min, dodając cukier ,olej słonecznikowy i zmiksować .Uzupełnić wodą przegotowaną do 500ml objętości .Podawać do sondy.

Kcal 500.białka 14g, Węglowodanów 63gBłonnik 1,25g

Posiłek I mleczny z jajkiem i świeżo przepuszczonym przez sokowirówkę sokiem owocowym

Składniki:

Mleko 2% -300ml

Kasza kukurydziana -40g

Żółtko jaja 15g

Cukier 10g lub

Jogurt naturalny 2% -150g

Sok pomarańczowy -100ml

Herbatniki 20g

Cukier 10g

Wykonanie:

Jogurt ,sok pomarańczowy ,pokruszone herbatniki i cukier zmiksować (można nie dodawać cukru) .Uzupełnić przegotowaną wodą do 260ml .Zmiksować podawać do sondy.

Kcal 260 ,Białko 8,5 g Tłuszcz 5,0g ,węglowodany 44,5 g ,Błonnik 0,36 g

Serek homogenizowany z przecierem jabłkowym i sokiem z marchwi -270ml

Ziemniak mały -50g

Płatki ryżowe- 40g

Oliwa z oliwek -25g

Masło -10g

Cukier -5g

Wykonanie: Mięso umyć ugotować. Warzywa umyć zetrzeć na tarce gotować razem z mięsem . Dodać ryż i gotować jeszcze około 20min .Po ugotowaniu dodać oliwę ,masło i cukier zmiksować .W razie potrzeby doda przegotowanej wody uzupełnić do 500ml papki Podawać do sondy.

Kcal 504,Białka 25g.Tłuszcz 2g Węglowodany 42g ,Błonnik 1,9g

Można również podać zrobić danie z mięsem wołowym -80g

Marchew 40g

Pietruszka korzeń -15g

Seler -15g

Ziemniaki -25g

Pomidor 250g (do wyciśnięcia przez sokowirówkę)

Kasza jęczmienna lub jaglana -40g

Oliwa z oliwek -5g

Masło-5g

Cukier -5g

Wykonanie : mięso umyć ugotować dodać umyte i starte warzywa dodać kaszę lub można ugotować oddzielnie ,a następnie połączyć ,po ugotowaniu oliwę i masło ,cukier zmiksować .W razie potrzeby uzupełnić wodą do objętości 500ml

Opracowała : Diet. dypl. tel : J.Gwiazdoń kontaktowy 033-87-23-250

Na podstawie „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka mgr. H Ciburowska , mgr. A Rudnicka