

ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

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

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

Białka podajemy około 1 g 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 tętniczym jest przede wszystkim ograniczenie spożycia soli od 1-3 g, nawet jej wyłączenie z diety.

Sól kuchenną możemy zastąpić stosując łagodne przyprawy:

- czosnek, który obniża ciśnienie,
- majeranek, bazylię, estragon, zieloną 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 witamin, szczególnie 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:

- najskuteczniejszy- czosnek,
- aronia, malwa, siemie lniane.

Ryby morskie też mają podobne działanie.

Bardzo dobre działanie mają też: regularne picie zielonej herbaty, która to:

- obniża ciśnienie,
- oczyszcza organizm,
- łagodzi stres.

Dobre efekty można też uzyskać stosując 1-2 razy w tygodniu dietę ryżową, ziemniaczaną, owocową lub mleczną.

Dieta ryżowa;

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

Dieta ziemniaczana;

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

Dieta owocowa;

1 kg owoców np: jabłek w postaci takiej, pieczonej, kompotu. W celu urozmaicenia podaje się 800-1000 ml soków słodzonych.

Dieta mleczna;

800-1000 ml mleka podaje się 5-8 razy dziennie.

Są to diety nie fizjologiczne- jednostronne obecnie rzadko stosowane.

Opracował : Dietetyczka dyplomowana

Jolanta Gwiazdoń telefon kontaktowy-0-33-87-23-250

Na podstawie : "Dietetyka - Żywność

Zdrowego i chorego człowieka. H. Ciborowska

A. Dudnicka

**Przykład diety dla pacjentów z udarem mózgu
i trudnościami w połykaniu.**

Zupa mleczna z kaszą manną.

Mleko 2 %- 300ml

kasza manna lub ryż lub grysik kukurydzany- 50g

cukier- 10g

olej słonecznikowy- 15g

Kcal- 500

białko- 14g

tłuszcze -21g

węglowodany- 63g

błonnik- 1,25g

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

Podawać do sondy strzykawką .

Posiłek II- mleczny z jajkiem i ze świeżo przepuszczonym przez sokowirówkę sokiem owocowym

mleko- 2 %- 300g

kasza kukurydziana – 40g

żółtko jaja- 15g

cukier 10g

lub-

jogurt naturalny 2 % 150g

sok pomarańczowy – 100ml

herbatniki – 20g

cukier- 10g

Kcal – 260

białko- 8.5g

tłuszcze- 5.0 g

Węglowodany – 44.5g

Błonnik – 0.36g

Jogurt, sok pomarańczowy, pokruszone herbatniki i cukier zmiksować .

Uzupełnić przegotowaną wodą do 260ml. Podawać do sondy.

III posiłek – objętości 470 ml

Zupa pomidorowa z mięsem , kaszą jęczmienną i jarzynami .

Piers z kurczaka bez skórki – 100g

kasza jęczmienna - 40g

Włoszczyzna bez kapusty- 50g

mały ziemniak – 50g

sok pomidorowy- 100ml.

Śmietana -20g

oliwa z oliwek- 10g

cukier- 20g

Kcal- 470

białko- 27g

Tłuszcze 14g

Węglowodany -64g

Błonnik 4.8

mięso umyć , kasze opłukać zalać 3 objętościami ugotować na półsypko ,
mięso gotować przez 30min, Włoszczyznę i ziemniak umyć , obrać , opłukać i
dodać do zupy. Gotować razem około 20min. Do zupy dodać śmietanę ,
oliwę i sok pomidorowy, cukier , zagotować. Po przestudzeniu zmiksować .
Po przestudzeniu zmiksować wszystkie składniki . Uzupełnić przegotowaną
wodą do 470 ml. Podawać przez strzykawkę.

IV posiłek objętość 270 ml.

Serek homogenizowany z przecierem jabłkowym i sokiem z marchwi.

Serek homogenizowany - 100g

przecier jabłkowy -100g

sok z marchwi - 150g

cukier – 10g

Do soku z marchwi dodać serek homogenizowany , przecier jabłkowy i
cukier.

Wszystkie składniki zmiksować , uzupełnić w razie potrzeby wodą
przegotowaną do 270ml objętości. Podawać strzykawką do sondy.

V posiłek -objętość 500ml.

mięso np. udko z kurczaka bez kości -100g

włoszczyzna bez kapusty 50g

ziemniak mały- 50g

płatki ryżowe 40g

oliwa z oliwek 15g

masło - 10g

cukier - 5g

Kcal – 504

białko 25g

tłuszcze -2

węglowodany – 42g

Błonnik 1.9

Mięso umyć włożyć do wody , gotować . Włoszczyznę i ziemniaka umyć , obrać opłukać. Zetrzeć na tarce o dużych oczka . Ziemniaka pokroić w kostkę . Mięso gotować 30min, dodać rozdrobnioną włoszczyznę i ziemniaka . Gotować jeszcze 20 min. Dodać płatki ryżowe i gotować 5 min. Dodać oliwę , masło i cukier. W razie potrzeby dodać przegotowanej wody do 500ml objętości. Podawać strzykawka do sondy.

Lub ; mięso wołowe - 80g

marchew 40g

pietruszka korzeń -15g

seler - 15g

ziemniaki 25g

pomidor -250g (do wyciśnięcia przez sokowirówkę świeżego soku)

Kasza jęczmienna – 40g

oliwa z oliwek - 5g

masło – 5g

Cukier -5g

Opracowanie : dietetyczka Jolanta Gwiazdoń na podstawie :

”Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka H. Ciborowska ,
A. Rudnicka Wydawnictwo lekarskie PZWL 2007r.

