

## **Dieta w nadciśnieniu tętniczym**

### **Zastosowanie i cel diety.**

Nadciśnienie tętnicze jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób układu sercowo- naczyniowego oraz jednym z czynników powodujących udary mózgu.

W etiologii nadciśnienie dzielimy na pierwotne i wtórne.

Przyczyną wystąpienia pierwotnego nadciśnienia tętniczego są : nadwaga, otyłość, nieodpowiednie nawyki żywieniowe ( m.in. nadmiar soli w diecie), nadużywanie alkoholu, palenie papierosów i przewlekły stres.

Wtórne nadciśnienie tętnicze, które może być spowodowane m.in.: chorobą nerek, zaburzeniami endokrynnymi (choroba Cushinga i zespół Conna), ciążą, zwężeniami aorty, lekami ( sterydy, środki antykoncepcyjne).

Głównymi czynnikami przyczyniających się do powstania nadciśnienia są :czynniki żywieniowe, nadwaga i otyłość, dlatego ogranicza się zapotrzebowanie energetyczne do 1700-2200kcal.

### **Charakterystyka diety**

W diecie należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce na rzecz ryb i olejów roślinnych oraz chudych produktów nabiałowych i orzechów.

Białko podajemy w ilości 1 g na 1kg wagi ciała – dieta bogatobiałkowa podnosi ciśnienie , natomiast obniża bogatowęglowodanowa.

Rezygnujemy z pełnego mleka i jego pełnotłustych przetworów, tłustych mięs i wędlin, wędzonych ryb, żywności konserwowanej, koncentratów, zup w proszku, gotowych sosów, żółtego sera, chipsów, słonych paluszków, orzeszków ziemnych oraz żywności typu fast Food- hamburgery, zapiekanki , pizza.

**Nabiał-** wybieramy te o obniżonej zawartości tłuszczu. Wśród produktów nabiałowych warto spożywać fermentowane (jogurty naturalne, maślanki, kefiry).

Celem diety jest znaczne ograniczenie sodu – podaje się 1-3 g soli kuchennej. Przede wszystkim zrezygnować ze stosowania gotowych kostek rosołowych, gotowych bulionów, sosów w proszku, mieszanek przypraw typu. Vegeta, Kucharek. W ich skład wchodzi głównie sól i wiele innych substancji m.in. glutaminian sodu, które szkodliwie działają na układ pokarmowy i sercowo-naczyniowy.

Sól kuchenną można zastąpić solą potasową i łagodnymi przyprawami – stosując czosnek (obniża ciśnienie), majeranek, bazylię, estragon, zieloną pietruszkę, koperek. Wydobędą one z naszych dań smak i aromat, do tego stopnia, że z czasem zapomnimy o tym, że nie mogliśmy obyć się bez soli. Warto solić na samym końcu, bo w wielu przypadkach wystarcza nawet szczypta soli, po to by uwypuklić smak.

Ograniczamy - białe pieczywo, makarony z białej mąki, biały ryż, drożdżowe kasze.

Zwiększyć należy podaż witamin szczególnie witaminy C (przy zastosowaniu leków moczopędnych witamina wydalana jest z moczem).

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

Szczególnie polecane to: banany, brzoskwinie, czarna porzeczka, morele, buraki, brukselka, czosnek, zielona pietruszka, pomarańcze, pomidory, dynia, brokuły, ziemniaki, szpinak, suche nasiona strączkowe, groch, fasola, soja. Zaleca się także orzechy włoskie.

Niektóre z owoców mają także właściwości skutecznie obniżające ciśnienie: najskuteczniejszy – czosnek, aronia, malwa, siemie lniane.

Wskazane są potrawy łatwostrawne, gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie.

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

## **Umiarkowane spożycie alkoholu**

Wśród alkoholi, pozytywne działanie ma umiarkowane spożycie 100 ml czerwonego wytrawnego wina.

Jak najwięcej też pij płynów. Od wody, herbaty czy ziółek się nie tyje. Wręcz przeciwnie - wypijanie szklanki wody przed posiłkiem wspomaga odchudzanie. Nie czuje się wtedy ostrego głodu, więc mniej jemy. Unikaj tylko napojów gazowanych.

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

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

Ziemniaczana – 1 kg ziemniaków ugotować w mundurkach .

Podaje się je 4-5 razy dziennie . Można dodać do nich 500ml, przegotowanej wody z sokiem owocowym lub kompotem.

Są to jednak diety niefizjologiczne -jednostronne obecnie rzadko stosowane.

## **Przykładowy jadłospis**

**I śniadanie:** musli z jogurtem , kanapka z razowego pieczywa, margaryna do pieczywa, wędlina drobiowa , surówka z jarmużem jabłkiem i olejem

**II śniadanie:** sok z czarnej porzeczki ,tost.

**Obiad:** Barszcz czerwony czysty z czosnkiem  
risotto z warzywami , sos pomidorowy , surówka  
z kapusty pekińskiej z papryką i zieloną pietruszką .  
kompot z truskawek

**Podwieczorek:** banan , drożdżówka

**Kolacja:** pierogi leniwe , surówka z marchewki i jabłka z orzechami włoskimi , herbata owocowa

Opracowała :Diet. Dypl. Jolanta Gwiazdoń

Na podstawie literatury „Dietetyka Żywienia Zdrowego i chorego człowieka”- wydanie IV

H.Ciborowska , A. Rudnicka .