

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM – DIETA UBOGOSODOWA**Zalecenia dietetyczne:**

1. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość zadbaj o uzyskanie prawidłowej masy ciała, przyniesie to korzyści zdrowotne, a przede wszystkim poprawę kontroli ciśnienia tętniczego oraz redukcję jego wysokich wartości.
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, który wpływa na obniżenie ciśnienia. Potas znajdziesz głównie w warzywach i owocach.
4. Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, ich wysokie spożycie podnosi stężenie cholesterolu, a tym samym zwiększa ryzyko niedokrwiennej choroby serca i zawału serca. Wybieraj chudy drób bez skóry, nasiona roślin strączkowych i przynajmniej dwa razy w tygodniu sięgnij po ryby. Mięso czerwone jedz tylko kilka razy w miesiącu.
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. 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 zadbaj 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. 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 (w 4-5 posiłkach). 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.
9. Zrezygnuj z palenia papierosów. Zaprzestanie palenia papierosów obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
10. Zwiększ aktywność fizyczną.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupy produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, jęczmienne, jaglane, żytnie, otręby pszenne, kasze: krakowska, jaglana, jęczmienna, gryczana, ryż brązowy, makaron razowy.	Pieczywo cukiernicze, białe pieczywo.
Mleko i produkty mleczne	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.
Mięso i wędliny	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.
Ryby i owoce morza	Chude ryby morskie: dorsz, sola, morszczuk, chude ryby słodkowodne: sandacz, leszcz, szczupak, okoń, tłuste ryby morskie: makrela, łosoś.	Śledzie i inne ryby solone, ryby wędzone, konserwy rybne, krewetki, małże, kraby, ostrygi, kawior.
Tłuszcze	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.
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu).	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone warzywa, warzywa kwaszone (w ograniczonych ilościach): kapusta, ogórki.	Warzywa konserwowe.
Owoce	Wszystkie owoce.	Kompoty i dżemy wysokosłodzone.
Orzechy i nasiona	Orzechy, np. włoskie, laskowe, nasiona, np. dyni, słonecznika.	Orzechy solone, w czekoladzie, w panierkach.
Desery	Gorzka czekolada, ciasto drożdżowe, biszkopty, kisiele, galaretki, przeciery owocowe, musy, sorbety	Lody, ciasta z kremem, batony, bita śmietana, ciasta, torty, cukierki
Przyprawy	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, chili, ocet, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli (np. jarzynka, vegeta), maggi, sos sojowy, majonez.
Zupy	Zupy warzywne lub na chudych wywarach mięsnych.	Buliony i tłuste rosoly, zupy na wywarach z kości, zupy w proszku.
Potrawy z mięsa i ryb	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.

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik
 źródło: Grzymieślowski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia, PZWL 2019* www.ncez.pl