

Dieta w nadciśnieniu tętniczym

Zalecana dieta charakteryzuje się redukcją spożycia soli, nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu oraz tłuszczu na korzyść owoców, warzyw, produktów zbożowych gruboziarnistych i niskotłuszczowych produktów mlecznych.

W celu obniżenia zawartości soli (sodu) w diecie: Podaż tego pierwiastka powinna być na poziomie około 1500 mg, czyli 3,8 g soli. Należy zrezygnować z dosalania potraw przy stole a do doprawiania stosować zioła takie jak bazylia, tymianek, czy estragon. Obecnie na rynku dostępne są sole bezsodowe czy magnezowe, które stanowią znakomitą alternatywę dla powszechnie stosowanej soli.

Należy ograniczyć także spożycie produktów przetworzonych, szczególnie wędzonych czy z puszki, ale również wędlin i żółtych serów.

Ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych możemy uzyskać dzięki częstszemu spożyciu drobiu (bez skóry) oraz ryb kosztem mięsa czerwonego. Ryby 2–3 razy w tygodniu, porcja to 100 g ryby. Tłuszcze roślinne mogą być spożywane 2–3 razy dziennie, porcja to: łyżeczka margaryny, łyżka oliwy lub oleju rzepakowego. Ważnym elementem obniżenia spożycia tłuszczu jest także wybór niskotłuszczowych produktów mlecznych (mleko, jogurty), które stanowią bardzo dobre źródło wapnia, jak i wartościowego wapnia, jak i wartościowego białka. Dobrze jest spożywać chudy nabiał: 2–3 razy dziennie, porcja to: szklanka mleka, 1/4 kostki chudego twarogu.

W nadciśnieniu zaleca się również spożycie warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich potasu i magnezu. Ponadto stanowią one także doskonałe źródło witamin i składników mineralnych. Zaleca się spożywanie 4-5 porcji warzyw i owoców dziennie – przy należytej wadze. Natomiast dla osób z nadmierną masą ciała dzienna ilość to 2-3 porcje. W przypadku owoców należy pamiętać, że są one bardziej kaloryczne od warzyw. Owoc czy warzywo można zastąpić sokiem. Porcja to: szklanka soku warzywnego lub 1/4 owocowego.

Dobrze jest również spożywać orzechy, nasiona, strączkowe: 4–5 razy w tygodniu, porcja to: 1/3 szklanki orzechów, pół szklanki zielonego groszku, to dobre źródło potasu.

Używki takie jak alkohol, kawa i herbata nie są zalecane osobom chorującym na nadciśnienie tętnicze. Osoby przyzwyczajone do picia kawy czy herbaty nie muszą całkowicie z nich zrezygnować, ale nie powinni przekraczać dawki 200 mg kofeiny dziennie (2 filiżanki kawy lub 3 filiżanki herbaty).

Okazjonalnie osoby z nadciśnieniem tętniczym mogą wypić umiarkowane ilości alkoholu, natomiast należy pamiętać, że alkohol może wchodzić w interakcje z lekami nasilając ich działanie uboczne, bądź zmieniając ich tor przemian metabolicznych.

Aktywność fizyczna w celach prewencyjnych lub redukujących nadciśnienie tętnicze powinna charakteryzować się umiarkowaną intensywnością. Typ aktywności fizycznej należy dobrać indywidualnie. Każdy powinien wybrać ćwiczenia najbardziej mu odpowiadające, sprawiające przyjemność a jednocześnie wymagające wysiłku od ćwiczącego. Należy pamiętać aby unikać ćwiczeń siłowych np. podnoszenia ciężarów, ćwiczenia na siłowni, które prowadzą do gwałtownego wzrostu ciśnienia krwi.

Ważna jest także odpowiednia modyfikacja stylu życia i wprowadzenie poprawnych nawyków żywieniowych, które pozwolą poprawić efektywność terapii farmakologicznej jak również umożliwią zastosowanie mniejszych dawek leków obniżających ciśnienie krwi.

Opracowała: Ewa Wolny - dietetyk