

## DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

W profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego istotną rolę odgrywa zmiana stylu życia i nawyków żywieniowych. Odpowiednia dieta jest metodą leczenia nadciśnienia przed wprowadzeniem leków, albo stosowana łącznie z farmakoterapią.



### Zalecenia dietetyczne:

- jedz jak najwięcej wszelkiego rodzaju owoców i warzyw, które obniżają ciśnienie krwi za pośrednictwem znanych i jeszcze nie znanych czynników, w tym przede wszystkim czosnek i selery,
- jedz ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak łosoś, makrela, śledź, sardynki – co najmniej 3 razy w tygodniu,
- ogranicz spożycie soli, uważaj na gotowe wyroby, które same już często dostarczają soli w ilościach przekraczających zalecaną dzienną dawkę,
- ogranicz spożycie alkoholu, unikaj „okazjonalnych” nadużyć alkoholu – powodują znaczne podwyższenie ciśnienia krwi,
- unikaj kawy i mocnej herbaty,
- ogranicz spożycie wywarów z kości, mięsa i ryb, a także wędlin, konserw i kiszonek,
- unikaj potraw powodujących wzdęcia, a więc warzyw strączkowych suchych, gotowanej kapusty, ogórków i świeżego pieczywa.
- jeśli masz nadwagę, pozbądź się jej!  
jeśli palisz papierosy – rzuć palenie!

## **Produkty dozwolone w nadciśnieniu tętniczym:**

**Produkty zbożowe:** pieczywo pszenne o niskiej zawartości sodu, pieczywo czerstwe, chleb Graham, mąka pszenna, kukurydziana, gryczana łamana, jęczmienna łamana, ryż, płatki owsiane

**Nabiał:** chude mleko, chude sery, chude jogurty, chude kefir, białka jaj

**Mięso:** indyk, kurczak, cielęcina, dziczyzna, chuda wołowina

**Ryby:** dorsz, mintaj, morszczuk, kergulena

**Warzywa i owoce:** warzywa i owoce - świeże i mrożone, owoce konserwowe niskosłodzone

**Napoje:** herbaty ziołowe i owocowe, soki warzywne, woda mineralna nisko sodowa, kawa zbożowa, słaba herbata, słaba kawa naturalna

**Przyprawy:** pietruszka liście, kminek, majeranek, oregano, lubczyk, wanilia, cynamon, sok z cytryny



## **Produkty zabronione w nadciśnieniu tętniczym:**

**Produkty zbożowe:** pieczywo mocno solone, pieczywo cukiernicze, większe ilości produktów z mąki razowej, kasze solone/ smażone na tłuszczu zwierzęcym, płatki kukurydziane

**Nabiał:** sery żółte i topione, tłuste twarogi, jaja na twardo, jaja smażone na tłuszczu zwierzęcym

**Mięso:** kaczkę, gęsi, kielbasy, pasztety, mięso z widocznym tłuszczem, baranina, wieprzowina

**Ryby:** węgorz, łosoś, makrela (wędzone), śledź

**Tłuszcze:** masło solone, smalec, słonina, margaryny twarde

**Owoce i warzywa:** warzywa kiszone, solone i konserwowe, odgrzewane, smażone

**Napoje:** alkohol, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane

**Przyprawy:** sól, ocet, musztarda, ketchup, magii, kostki rosółowe, zupy w proszku



## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

**Pierwsze śniadanie:** 2 łyżki płatków owsianych z mlekiem i rodzynkami, kromka chleba żytniego z margaryną plasterkiem sera białego, pomidora i z posiekaną dymką, szklanka herbaty z cytryną

**II śniadanie:** kubeczek jogurtu naturalny, gruszka, szklanka wody mineralnej

**Obiad:** Barszcz ukraiński, 4 łyżki potrawy z kurczaka z jarzynami, 2 łyżki kaszy gryczanej na sypko, Surówka z białej kapusty z olejem. Woda z plasterem cytryny.

**Podwieczorek:** ciasto drożdżowe, sok z aronii

**Kolacja:** 3 łyżki sałatki jarzynowej z gotowanej soczewicy, marchewki, pietruszki, selera, ziemniaków, ogórka kiszzonego, jabłka, cebuli z 1 łyżeczką majonezu light, kromka chleba ciemnego, szklanka herbaty z głogu

