balticmed

Twoja przychodnia rodzinna

DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Nadciśnienie tętnicze należy do grupy chorób układu sercowo-naczyniowego. Z dolegliwością tą mamy do czynienia, kiedy średnie wartości ciśnienia tętniczego krwi są wyższe niż:

- 120-129/70-79 mm Hg dla osób do 65. roku życia,
- 130-139/70-79 mm Hg dla osób po 65. roku życia,
- 130-149/70-79 mm Hg dla osób powyżej 80. roku życia.

Jednym z podstawowych elementów profilaktyki i leczenia w nadciśnieniu jest dieta. Właściwy dobór produktów spożywczych i eliminacja niektórych nawyków żywieniowych może wspomóc leczenie farmakologiczne.

Najważniejsze założenia, dotyczące modyfikacji stylu życia i diety w nadciśnieniu, obejmują:

- zwiększenie spożycia owoców i warzyw do 300-400 g/dzień
- zmniejszenie spożycia soli do <5 g/dzień
- zmniejszenie całkowitego spożycia tłuszczów, w tym tłuszczów nasyconych
- ograniczenie spożycia alkoholu do 20-30 g czystego etanolu dziennie w przypadku mężczyzn i 10-20 g w przypadku kobiet
- zaprzestanie palenia papierosów
- zwiększenie aktywności fizycznej
- redukcję masy ciała u osób z nadwagą; pożądane wartości BMI wynoszą tu 18,5-24,9 kg/m2

Dieta w nadciśnieniu powinna by bogata w składniki naturalne o jak najniższym stopniu przetworzenia, w tym chude mięso, ryby czy produkty pełnoziarniste. Z kolei całkowicie należy wyeliminować dania typu fast food, potrawy smażone, słodkie i słone przekąski oraz wyroby garmażeryjne. Pacjent powinien spożywać 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu bazując na takich metodach obróbki kulinarnej jak duszenie, gotowanie, krótkie grillowanie oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu. Ograniczyć należy spożywanie kawy, a napoje energetyczne najlepiej całkowicie wyeliminować.

W nadciśnieniu zaleca się też zwiększone spożycie warzyw bogatych w potas (np. ryby, melony, banany, morele suszone, szpinak i pomidory), ponieważ pierwiastek ten wykazuje silne działanie hipotensyjne – obniża ciśnienie tętnicze. Podobne właściwości wykazuje też sok z buraka oraz czosnek. Co ważne, według naukowców hipotensyjnego działania diety można doświadczyć po zaledwie 2 tygodniach jej konsekwentnego stosowania.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

KATEGORIA	ZALECANE PRODUKTY	NIEZALECANE PRODUKTY
WARZYWA	buraki, marchew, seler korzeniowy, seler naciowy, pietruszka, por, szpinak, szparagi, brokuły, kalafior, kalarepka, kabaczek, cukinia, bakłażan, kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka, pomidory, ogórki zielone, rzodkiewka, papryka, sałata, sałata rzymska, cykoria, rukola, roszponka, fasolka szparagowa, groszek cukrowy, nasiona roślin strączkowych np. soja, soczewica, ciecierzyca, groch, fasola, bób	warzywa konserwowe i marynowane, pikle, warzywa kwaszone: ogórki, kapusta, grzyby marynowane, warzywa mrożone z dodatkami sosów, mrożone, gotowe dania warzywne, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, surówki i sałatki łączone majonezem lub śmietaną
OWOCE	jabłka, pomarańcze, cytryny, mandarynki, grejpfruty, kiwi, ananasy, brzoskwinie, nektarynki, morele, wiśnie truskawki, poziomki, maliny, jeżyny, borówki amerykańskie, czarne jagody, porzeczki, arbuzy, melony, czereśnie, śliwki, winogrona – w umiarkowanych ilościach, soki owocowe bez dodatku cukru, kompoty i dżemy niskosłodzone	kompoty i dżemy wysokosłodzone, soki owocowe z dodatkiem cukru, syropy owocowe
ZIEMNIAKI	gotowane: tradycyjnie w wodzie, na parze, w mundurkach; w postaci purée (bez dodatku masła); pieczone (bez dodatku tłuszczu): w mundurkach, w folii	smażone lub odsmażane, frytki, placki ziemniaczane, chipsy, prażynki
PIECZYWO	pieczywo z pełnego ziarna, niskosodowe, lekko czerstwe	pieczywo świeże, z dużą zawartością soli
PRODUKTY ZBOŻOWE	płatki: owsiane, jęczmienne, żytnie, jaglane; otręby: pszenne, owiane, żytnie, jaglane; kasze: manna, krakowska, jaglana, jęczmienna, gryczana, pęczak, kukurydziana; ryż: brązowy, dziki, czerwony; makarony: najlepiej bezjajeczne, razowe, gryczane	płatki kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe np. czekoladowe, miodowe; pieczywo cukiernicze z dodatkiem proszku do pieczenia; produkty smażone na głębokim tłuszczu np. pączki, faworki, racuchy, ciasto francuskie, ciasta kruche, bułeczki maślane, ciasta z kremem, torty, ptysie
SŁODYCZE I DESERY	ciasto drożdżowe, biszkopty, wafle (bez nadzienia), kisiele, galaretki, budynie na chudym mleku, przeciery owocowe, musy, sorbety, pieczone jabłka	ciasta i ciastka pieczone z dodatkiem proszku do pieczenia, kruche ciastka, ciasta i ciastka francuskie, faworki, pączki, torty oraz ciastka z kremem lub bitą śmietaną, lody, kremy, bita śmietana
JAJA	białko jaja, całe jaja (w ograniczonych ilościach), jaja gotowane na miękko i w koszulkach, jajecznica i omlet na parze, bez dodatku tłuszczu	jajecznica, omlet, jajka sadzone, smażone na tłuszczu, zwłaszcza na smalcu, słoninie, boczku
MLEKO I NABIAŁ	mleko słodkie o obniżonej zawartości tłuszczu – do 2%; napoje mleczne fermentowane (mleko zsiadłe, jogurty, kefiry, maślanka, mleko acidofilne) o zawartości tłuszczu do 2%; sery twarogowe chude i półtłuste; serki homogenizowane półtłuste	mleko słodkie i napoje mleczne o zawartości tłuszczu powyżej 2%, mleko skondensowane; sery twarogowe i serki homogenizowane tłuste, sery typu „Feta", „Fromage", sery żółte, serki topione, sery pleśniowe typu: brie, camembert, roquefort
TŁUSZCZE	margaryny miękkie – w kubeczkach (w ograniczonych ilościach), margaryny wzbogacane w sterole roślinne (w ograniczonych ilościach), świeże masło (w ograniczonych ilościach), oliwa z oliwek, olej rzepakowy niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, z pestek winogron, słodka śmietanka o zawartości tłuszczu do 12%	smalec, słonina, podgardle, boczek, margaryny twarde – w kostkach, masło solone, śmietana o zawartości tłuszczu powyżej 12%
ZUPY	na wywarach warzywnych, zaprawiane delikatną zawiesiną z mąki i wody lub mleka, zupy mleczne (z mleka o zawartości tłuszczu do 2%), zupy owocowe (bez cukru lub z niewielkim dodatkiem cukru)	buliony i tłuste rosoły, z zasmażkami, zabielane tłustą śmietaną, zupy w proszku, z koncentratu, z dodatkiem kostek rosołowych, z dodatkiem przypraw typu „Vegeta", „Kucharek", „Jarzynka" itd.
SOSY	łagodne, na wywarach warzywnych, zaprawiane zawiesiną z mąki i wody lub mleka	pikantne, majonez i sosy majonezowe, na wywarach z kości lub tłustych mięs, z dodatkiem tłustej śmietany
MIĘSO	chude mięsa: cielęcina, wołowina, kurczaki i indyki (bez skóry), wieprzowina (schab, polędwica, szynka); chude wędliny (w ograniczonych ilościach): polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe	tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; tłuste wędliny, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety; mięsa mocno peklowane oraz mocno przyprawione
RYBY	chude ryby morskie: dorsz, sola, morszczuk, tuńczyk; chude ryby słodkowodne: sandacz, leszcz, szczupak, okoń; tłuste ryby morskie (w ograniczonych ilościach): śledź, makrela, łosoś; owoce morza	śledzie i inne ryby solone, ryby wędzone, konserwy rybne, pasztety z ryb homogenizowanych, owoce morza w formie przetworzonej np. marynowane, w słonej zalewie
DANIA MIĘSNE I RYBNE	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania lub krótko obsmażane na małej ilości dozwolonego tłuszczu, pieczone w folii aluminiowej, w pergaminie lub rękawie foliowym, budynie, pulpety, potrawki	smażone w głębokim tłuszczu, pieczone z dodatkiem tłuszczu
DANIA MĄCZNE	pierogi (w ograniczonych ilościach) z owocami, serem twarogowym chudym, chudym mięsem, nadzieniem warzywnym; pierogi leniwe z sera twarogowego chudego (w ograniczonych ilościach); pyzy (w ograniczonych ilościach) bez nadzienia lub nadziewane chudym mięsem; kopytka (w ograniczonych ilościach); knedle z owocami (w ograniczonych ilościach); kasze gotowane na sypko lub rozklejane; naleśniki, racuchy, placki z mąki pełnoziarnistej, orkiszowej smażone na małej ilości tłuszczu	naleśnik smażone na głębokim tłuszczu, racuchy smażone na głębokim tłuszczu, paszteciki, potrawy odsmażane, kasze zasmażane z dodatkiem tłuszczu, kotlety z kaszy
PRZYPRAWY	sól magnezowa, potasowa; pieprz ziołowy, pieprz naturalny; mięta, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, koperek, natka selera, pietruszki, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano sok z cytryny; zmiażdżony lub posiekany czosnek; cebula (w niewielkich ilościach)	sól kuchenna (NaCl), mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli np. „Jarzynka", „Vegeta", „Kucharek" ocet, musztarda, ketchup, magii, sos sojowy

MEDIWIZYTA.PL

TELEKONSULTACJE

WIZYTY DOMOWE

CO NAS WYRÓŻNIA?

REAGUJEMY NATYCHMIAST

RECEPTY REFUNDOWANE

NAJLEPSI SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE PRZEZ STRONĘ MEDIWIZYTA.PL