

Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: dr Katarzyna Wolnicka, dietetyk

# DIETA DASH - OBNIŻ CIŚNIENIE, ZADBAJ O SERCE!



**Najzdrowsza dieta na świecie dla zdrowia  
serca!**

Jeśli chcesz skutecznie zadbać o swoje serce i obniżyć ciśnienie, **dieta DASH może być Twoim sprzymierzeńcem**. To korzystny dla zdrowia plan żywieniowy, który łączy przyjemność z jedzenia z troską o zdrowie. Możesz go łatwo wprowadzić do swojego życia.

### **Komponuj dietę zgodnie z metodą talerza. Podziel talerz na 3 części:**

½ wypełnij warzywami i owocami

¼ przeznacz na źródła białka (np. chude mięso, ryby, jaja, strączki, produkty mleczne)

¼ uzupełnij produktami pełnoziarnistymi (np. brązowym ryżem, makaronem pełnoziarnistym, pieczywem razowym).

### **Uwzględniaj w ciągu dnia:**

niskotłuszczowe produkty mleczne – 2-3\* porcje

tłuszcz roślinne – 2-3\* porcje

wodę – jako główny napój.

### **Uwzględniaj w ciągu tygodnia:**

orzechy, nasiona i strączki – 4-5\* porcji tygodniowo.

\*dotyczy diety 2000 kcal.

## **Zasady diety DASH**

**Warzywa i owoce w roli głównej!** – dodawaj je do każdego posiłku, a poczujesz różnicę.

**Wybieraj produkty pełnoziarniste – zastąp biały chleb pełnoziarnistym, a biały ryż – brązowym.**

**Chude mięso na talerzu** – kurczak i indyk bez skóry to doskonały wybór. Zmniejsz spożycie przetworów mięsnych typu wędliny.

**Mleko i nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu** – wybieraj jogurty, kefiry, chude mleko i białe sery.

**Ogranicz słodkie i napoje słodzone** – zaspokajaj ochotę na słodkie świeżymi owocami.

**Wprowadź do jadłospisu niesolone orzechy i nasiona** – dodawaj je do sałatek lub jedz jako przekąski.

**Postaw na strączki** – fasola czy ciecierzycyca to doskonały, bogaty w błonnik i białko zamiennik produktów mięsnych.

**Wybieraj tłuszcze roślinne** – oliwa z oliwek lub olej rzepakowy zamiast masła to zdrowsza opcja.

**Częściej sięgaj po ryby** – spróbuj je spożywać przynajmniej 2 razy w tygodniu.

**Pij wodę** – staraj się pić co najmniej 8 szklanek wody dziennie. Unikaj słodkich napojów.

**Nie spożywaj alkoholu** – podnosi ciśnienie.

**Uprawiaj umiarkowaną aktywność fizyczną** – taką, która sprawia Ci przyjemność.

**WAŻNE!**

**Zmniejsz ilość spożywanej soli do 1 łyżeczki dziennie.**

**Unikaj dosalania potraw na stole** – nie dosalaj, spróbuj – może już jest idealnie?

**Zamień sól na zioła** – bazylia, oregano, tymianek mogą dodać smaku, zastępując sól.

**Słone przekąski zamień na niesolone** orzechy (w zalecanej ilości).

**Czytaj etykiety** – wybieraj produkty o niskiej zawartości soli.

**Gotuj w domu** – kiedy gotujesz samodzielnie, możesz w pełni kontrolować ilość dodawanej soli.

## Liczba porcji zależy od kaloryczności diety

Wartość energetyczna diety	Warzywa	Owoce	Produkty zbożowe pełnoziarniste	Chude mięso, drób i ryby	Mleko i produkty mleczne	Orzechy, nasiona i strączki	Tłuszcze	Sól
2000 kcal	4-5 porcji dziennie	4-5 porcji dziennie	7-8 porcji dziennie	2 lub mniej porcji dziennie	2-3 porcje dziennie	4-5 porcji tygodniowo	2-3 porcje dziennie	0-5 porcji tygodniowo
1600 kcal	4 porcji dziennie	3-4 porcji dziennie	6 porcji dziennie	1-2 porcje dziennie	2-3 porcje dziennie	3 porcje tygodniowo	2 porcje dziennie	0-2 porcje tygodniowo
1 porcja to:	1 szklanka warzyw liściastych, ½ szklanki warzyw gotowanych pokrojonych	1 średni owoc cały ½ szklanki świeżych lub mrożonych owoców drobnych ¼ szklanki owoców suszonych	1 kromka chleba, ½ szklanki gotowanego makaronu, ryżu, 30 g płatków owsianych	ok. 100 g chudego mięsa, ryby – wielkość talii kart	1 szklanka niskotłuszczowego mleka 1 szklanka jogurtu lub kefiru 2 grube plastry sera białego	⅓ szklanki orzechów 2 łyżki pestek, nasion, np. dyni, słonecznika ½ szklanki ugotowanych strączków, np. fasoli, soczewicy	1 łyżeczka oleju roślinnego lub margaryny miękkiej 1 łyżka niskotłuszczowego majonezu	1 łyżeczka soli