


Kategoria: Nadciśnienie tętnicze  1,5 min

opr. merytoryczne: mgr Barbara Malina-Kozak

DLA OSÓB Z NADCIŚNIENIEM

W nadciśnieniu tętniczym podaż kalorii z pożywienia powinna wynosić 1700-2000 kcal. Taka ilość wpływa korzystnie na obniżenie ciśnienia krwi.



Ważne jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych, których źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego (tłuste mięsa i produkty nabiałowe).

Dieta bogata w białko podnosi ciśnienie, dlatego jadłospis powinien obfitować w węglowodany pochodzące z warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału (ciemne, pełnoziarniste pieczywo, razowe lub orkiszowe makarony, ryż brązowy lub dziki, kasze gruboziarniste).

Istotny wpływ na obniżenie ciśnienia krwi ma zmniejszenie ilości spożywanej soli. Należy ją zastąpić solą potasową i łagodnymi przyprawami: czosnkiem (ma bardzo korzystny wpływ na obniżanie ciśnienia), majerankiem, bazylią, miętą, estragonem. Niewskazane są produkty wędzone, kiszzone, konserwowe, paluszki, chipsy, krakersy, potrawy typu fast food, ponieważ zawierają one bardzo duże ilości soli.

Zwiększyć należy spożycie witamin, zwłaszcza witaminy C (często przy nadciśnieniu tętniczym stosowane są leki moczopędne, które przyczyniają się do wydalania witamin wraz z moczem).

Należy ograniczyć wszystkie napoje, które mogą podnieść ciśnienie krwi: kawę naturalną, mocno parzoną herbatę, alkohol.

Bardzo ważne jest spożywanie produktów bogatych w potas, który reguluje pracę serca i działa hipotensyjnie. Źródłem potasu są: banany, brzoskwinie, czarne porzeczki, brukselka, czosnek, natka pietruszki, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych (fasola, soja, ciecierzycy, groch, soczewica), otręby pszenne. W diecie osób z nadciśnieniem zaleca się również orzechy włoskie. Konieczna w diecie jest odpowiednia ilość płynów - 1,5-2,5 litra na dzień. Wskazane są: niegazowana woda mineralna, świeżo wyciskane soki owocowe i warzywne, słabo parzona herbata, herbata zielona.

Piśmiennictwo:

Helena Ciborowska, Anna Rudnicka "Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka".

Zofia Wieczorek-Chełmińska " Żywnie w chorobach serca".

Barbara Cybulska, Longina Kłosiewicz-Latoszek, Aleksandra Cichocka, " Zaburzenia lipidowe".