

## Jak zmniejszyć ilość soli w diecie?



♥ Stopniowo zmniejszając ilość soli, przyzwyczaisz kubki smakowe do mniej słonego smaku i łatwiej odzwyczaisz się od soli.

- ♥ Ogranicz solenie przygotowywanych w domu potraw. Odstaw solniczkę ze stołu i nie dosalaj na talerzu gotowych potraw.
- ♥ Poproś o niesolenie potrawy, jeśli zamawiasz ją w restauracji.
- ♥ Używaj soli niskosodowych, np. soli sodowo-potasowej, zamiast zwykłej soli kuchennej.
- ♥ Stosuj aromatyczne zioła i przyprawy, np. natkę pietruszki, bazylię, oregano, czosnek, majeranek, rozmaryn, sok z cytryny, aby osiągnąć dobry smak przy jak najmniejszym dodatku soli.
- ♥ Kupuj pieczywo niskosodowe – ponieważ pieczywo jest często spożywane, może stanowić bogate źródło sodu w codziennym żywieniu.
- ♥ Unikaj serów żółtych, topionych, pleśniowych, które zawierają bardzo dużo soli.
- ♥ Wędliny zastępuj produktami mięsnymi własnego wyrobu z ograniczonym dodatkiem soli albo bez dodatku soli, np. schabem pieczonym w ziołach.
- ♥ Wystrzegaj się warzyw w puszkach (np. zielonego groszku konserwowego, fasolki szparagowej, papryki konserwowej). Zamiast nich wybieraj świeże produkty.
- ♥ Wyliminuj z diety zupki chińskie, zupy w proszku, rosoly w kostkach – nigdy nie dosalaj już takich produktów.
- ♥ Zrezygnuj ze słonych przekąsek, takich jak chipsy czy słone paluszki, a także ze wszystkich solonych orzechów.
- ♥ Mieszanki przyprawowe mogą mieć w składzie glutaminian sodu, będący źródłem sodu. Jeśli przygotowujesz jedzenie tego typu mieszanką, nie sól już potrawy.



## Pieczone pstrągi z rozmarynem, czosnkiem i oliwą z oliwek



### Składniki dla 4 osób

- ♥ 4 oczyszczone pstrągi
- ♥ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ♥ 8 gałązek świeżego rozmarynu
- ♥ 8 gałązek świeżego lubczyku
- ♥ 8 rozgniecionych ząbków czosnku
- ♥ 1 łyżeczka kaparów
- ♥ 1 pokrojona w cząstki cytryna
- ♥ sól sodowo-potasowa
- ♥ świeżo mielony czarny pieprz

### Sposób przygotowania:

- ▶ Pstrągi umyć, osuszyć, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, skropić oliwą z oliwek, po czym dokładnie natrzeć czosnkiem, odrobiną soli i pieprzem.
- ▶ Do środka ryby włożyć gałązki lubczyku i posiekane kapary, a całość obwożyć rozmarynem.
- ▶ Rybę odstawić do lodówki na minimum godzinę, a następnie piec 30 minut w temperaturze 180°C.
- ▶ Upieczone, aromatyczne pstrągi podawać z cząstkami cytryny, gotowanymi lub zapiekanymi ziemniakami i sałatką ze świeżych ogórków z koperkiem.



Materiał pobrany ze strony [www.acard.pl](http://www.acard.pl).  
Informacja o leku dostępna na stronie.

ACRD/737/06-2020

## Bez ciśnienia w kuchni

zalecenia dietetyczne dla osób z nadciśnieniem tętniczym i ich rodzin



dr Katarzyna Wolnicka

## Dieta a nadciśnienie



Wysokie ciśnienie krwi jest jednym z czynników ryzyka wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Nawet nieznaczne jego podwyższenie może zwiększyć **ryzyko zawału** czy **udaru**. Za jedną z ważnych, związanych z dietą, przyczyn nadciśnienia uważa się nieprawidłowy stosunek sodu do potasu. We współczesnej diecie

stosunek ten jest bardzo niekorzystny ze względu na nadmierne spożycie przetworzonych produktów spożywczych, takich jak: pieczywo, wędliny, sery, produkty z puszki czy dania typu fast food, oraz solenie potraw. Wysokie spożycie sodu przy niskim spożyciu potasu zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia. Niedobór potasu w diecie uwarunkowany jest z kolei jedzeniem zbyt małej ilości warzyw i owoców. Na wysokość ciśnienia krwi wpływają ponadto magnez oraz wapń.

Występowanie nadciśnienia wiąże się również z **nieprawidłową masą ciała**. Osoby otyłe, którym udaje się pozbyć zbędnych kilogramów, często obserwują unormowanie ciśnienia tętniczego.

### Stwierdzono u Ciebie nadciśnienie – co teraz?

Jeśli lekarz zdiagnozował u Ciebie nadciśnienie, możesz je obniżyć i kontrolować poprzez **zażywanie odpowiednich leków** oraz:

- ♥ pozbycie się zbędnych kilogramów i osiągnięcie właściwej dla siebie masy ciała,
- ♥ ograniczenie soli w diecie,
- ♥ zwiększenie ilości potasu, magnezu i wapnia w codziennej diecie,
- ♥ ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych,
- ♥ umiarkowaną aktywność fizyczną,
- ♥ ograniczenie alkoholu,
- ♥ rzucenie palenia.



## Fakty i mity

FAKT

### Modyfikując dietę, osoby z nadciśnieniem mogą obniżyć ciśnienie tętnicze krwi

W badaniu DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) udowodniono, że dieta o obniżonej zawartości tłuszczów nasyconych i sodu, bogata natomiast w wapń, potas i magnez oraz błonnik pokarmowy, powodowała obniżenie się ciśnienia krwi u osób badanych. Wykazano, że na skutek tej diety nastąpiła średnia redukcja ciśnienia skurczowego o 5,5 mmHg u osób z prawidłowym ciśnieniem krwi i o 11,4 mmHg u osób ze zdiagnozowanym nadciśnieniem, a także ciśnienia rozkurczowego odpowiednio o 3,0 i 5,5 mmHg.

MIT

### Wiesz, które produkty zawierają dużo soli, ponieważ zawsze mają one mocno słony smak

Wiele produktów przetworzonych zawiera dużą ilość soli (sodu), jednak ich smak nie musi być odczuwany jako zbyt słony. Ponadto, jeśli twoja dieta jest bogata w sól, nie uznajesz tych potraw i produktów za „nadmiernie słone”, tylko „normalne”. Dopiero po kilku dniach lub tygodniach stosowania diety o obniżonej zawartości soli twoje kubki smakowe staną się wrażliwsze na słony smak.

FAKT

### Zmniejszając masę ciała, można wpłynąć na nadciśnienie

Udowodniono, że zredukowanie masy ciała o ok. 10% przez osobę z otyłością może obniżyć ciśnienie skurczowe o 10 mmHg i rozkurczowe o 20 mmHg. Spadek masy ciała o wspomnianą wartość może przynieść też wiele innych korzyści dla zdrowia, takich jak: obniżenie poziomu triglicerydów w surowicy do 30%, obniżenie poziomu tzw. złego cholesterolu (LDL) w surowicy do 15% i redukcję podwyższonego poziomu glukozy w surowicy o 30–50%.

MIT

### Głównym źródłem soli w diecie jest solniczka

Głównym źródłem soli w naszej diecie są produkty przetworzone (m.in. pieczywo, sery żółte, wędliny, konserwy) oraz sól kuchenna, którą dodajemy do potraw lub którą dosalamy produkty i potrawy na talerzu. W nieprzetworzonych produktach pochodzenia roślinnego (warzywa, owoce) i zwierzęcego (mięso) zawartość sodu jest niewielka. Z produktów przetworzonych należy wybierać te, które zawierają jak najmniej sodu. Czytaj etykiety i kupuj te produkty, które mają poniżej 120 mg sodu na 100 g produktu lub mniej niż 5% „wskazanego dziennego spożycia” sodu.



FAKT

### Stosowanie diety niskosodowej może zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału lub udaru nawet o 25–30%

Badanie TOHP (Trials of Hypertension Prevention) wykazało, że mniejsza ilość soli w diecie może ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. U osób, które zredukowały spożycie soli, po 10–15 latach zaobserwowano o 25–30% rzadsze wystąpienie zawału lub udaru.



MIT

### Osoby, które nie mają nadciśnienia, nie muszą ograniczać soli w diecie

Obniżenie sodu w diecie zarówno u dorosłych, jak i dzieci jest niezwykle istotne w zapobieganiu nadciśnieniu. W badaniu INTERSALT udowodniono, że dieta bogata w sól stosowana w dzieciństwie może zwiększać ciśnienie krwi w wieku młodzieńczym, a co za tym idzie – podwyższać ryzyko chorób układu krążenia.