

# Zalecenia żywieniowe

dla osób z **nadciśnieniem tętniczym**  
i wysokim ryzykiem **sercowo-naczyniowym**

*z przyktadowym jadospisem*



# 1

## Ogranicz sól



Pamiętaj, że skład produktów spożywczych z tej samej grupy może znacznie się różnić, dlatego czytaj etykiety.



Wyeliminuj z diety produkty spożywcze zawierające duże ilości soli:

- ✗ wędliny, pasztety
- ✗ produkty wędzone (także ryby)
- ✗ sery żółte
- ✗ zupy i sosy w proszku
- ✗ konserwy
- ✗ kwaszone ogórki i kapustę
- ✗ chipsy, paluszki, krakersy, solone orzeszki.

Nadmiar sodu w diecie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego oraz chorób sercowo-naczyniowych. Ogranicz solenie potraw podczas przygotowywania posiłków, a także nie dosalaj dań na talerzu. Stosuj przyprawy ziołowe (bazylija, majeranek, tymianek, oregano, pieprz, słodka papryka) i korzenne (imbir). Uważaj na gotowe mieszanki przypraw – niektóre zawierają znaczne ilości soli.

# 2

## Wybieraj zdrowe tłuszcze

Unikaj tłustych produktów zwierzęcych ze względu na dużą zawartość m.in. nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Chude mięso jedz jednak z umiarem, przynajmniej dwa razy w tygodniu zastąp je potrawą z nasion roślin strączkowych (soja, groch, fasola, soczewica, ciecierzycza).

Wyklucz z diety:

- × tłustą wieprzowinę i wołowinę
- × tłusty drób (kaczka, gęś, skóra drobiowa)
- × podroby
- × tłuste wędliny, kiełbasy
- × słoninę, boczek
- × masło, śmietanę, majonez, żółtko jaj.

Stosuj oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy czy oliwę z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego) będące źródłem kwasów tłuszczowych, które stabilizują ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejszają poziom cholesterolu.

Włącz do diety orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały), pestki słonecznika i dyni. Produkty te pomogą normalizować ciśnienie tętnicze krwi.

Do smarowania pieczywa używaj margaryn miękkich (tzw. kubkowych).

Wybieraj:

- ✓ mięso kurczaka, indyka
- ✓ chudą wieprzowinę i wołowinę
- ✓ cielecinę, mięso królika
- ✓ chude wędliny.





A close-up photograph of a wooden bowl filled with green pumpkin seeds and sunflower seeds, with more seeds scattered on a wooden surface in front of it.

3

Sięgaj po produkty bogate w **magnez**

Pestki dyni i słonecznika, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzyca, soja), otręby pszenne, kasza gryczana i kakao są bogate w magnez, który powoduje rozkurcz naczyń krwionośnych, dzięki czemu sprzyja obniżaniu ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto zapobiega wystąpieniu zaburzeń rytmu serca.

A photograph showing several slices of whole-grain bread on a dark surface, with a sprig of fresh rosemary lying next to them.

4

Spożywaj 2–3 razy w tygodniu **ryby morskie**

Tłuste ryby morskie (łosoś, niesolony śledź, sardynki, dorsz, makreła, halibut) zawierają cenne kwasy omega-3, które korzystnie wpływają na pracę układu krwionośnego: hamują powstawanie zakrzepów, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, wpływają na wzrost poziomu we krwi tzw. dobrego cholesterolu (HDL), obniżając równocześnie poziom tzw. złego cholesterolu (LDL).

# 5

## Codziennie jedz dużo warzyw i owoców

Warzywa i owoce powinny się znaleźć w każdym posiłku. Są skarbnicą witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Wybieraj te bogate w potas, który reguluje ciśnienie tętnicze krwi.

Z warzyw polecane są:

- ✓ brokuły
- ✓ brukselka
- ✓ jarmuż
- ✓ natka i korzeń pietruszki
- ✓ koperek
- ✓ boćwina
- ✓ chrzan
- ✓ pomidory.

Z owoców polecane są:

- ✓ awokado
- ✓ banany
- ✓ suszone owoce (zwłaszcza morele, daktyle, figi, rodzynki, śliwki).





A collage of whole grain products including bread, wheat stalks, and grains. The background is dark, and the products are arranged in a vertical composition. On the left, there's a loaf of bread. In the center, a bundle of wheat stalks. To the right, a small bowl of grains and a bowl of white flour. The number '6' is prominently displayed in a red and white banner at the top left.

# 6

## Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe

Pieczywo razowe, graham, grube kasze (jęczmienna i gryczana), płatki zbożowe, ryż brązowy, makaron razowy – to produkty polecane m.in. ze względu na zawartość składników mineralnych, witamin, a także błonnika pokarmowego, który normalizuje ciśnienie tętnicze i obniża poziom cholesterolu we krwi.

# 7

## Nie zapominaj o **chudym mleku** i jego **przetworach**

Produkty takie jak mleko (0%), kefiry (0%), jogurty naturalne (0%), maślanki naturalne i twarogi chude są najlepszym źródłem wapnia, który jest potrzebny do prawidłowego utrzymania kości.

Unikaj tłustych serów (sery żółte, pleśniowe, topione) i innych tłustych wyrobów mlecznych z uwagi na dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych.



# 8

## Ograniczaj **alkohol**



# 9

## Wyklucz z diety cukier i słodycze

Cukier nie dostarcza żadnych składników odżywczych, jest tylko źródłem kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może prowadzić do cukrzycy i otyłości (czynniki wysokiego ryzyka sercowo-naczyniowego), a także spowodować wzrost stężenia trójglicerydów we krwi (zwiększa ryzyko chorób układu krążenia).

Ogranicz w swojej diecie cukier, wyroby cukiernicze oraz wszelkie słodycze (np. ciasteczka, cukierki, wafelki, batony). Uważaj również na słodkie napoje. Mogą zawierać nawet kilka łyżeczek cukru w jednej porcji!



Uprawiaj w domu [stewię](#) i dodawaj listek do herbaty zamiast cukru.





# 10

## Gotuj (także na parze), duś, piecz zamiast smażyć

Porcja smażonego mięsa lub ryby zawiera czasami dwa razy więcej tłuszczu niż ta sama porcja duszonego lub gotowanego produktu.

Ogranicz jedzenie dań typu fast food oraz produktów smażonych w głębokim tłuszczu z uwagi na obecność szkodliwych kwasów trans.



Stosowanie odpowiednich **technik kulinarnych** ułatwi osobom z nadwagą i otyłością normalizację masy ciała.

Zaproponowany jadłospis jest skierowany do osób z nadciśnieniem tętniczym oraz osób z wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym bez towarzyszących chorób nerek, wątroby, tarczycy oraz jelit. W sugerowanych posiłkach ograniczono ilość sodu, cholesterolu, nasyconych kwasów tłuszczowych, zwiększono natomiast udział błonnika pokarmowego. Jadłospis opracowano dla osób o małej aktywności fizycznej. Dostarcza on ok. 1700 kcal.

Celem diety jest normalizacja masy ciała, profilu lipidowego i poziomu cukru we krwi. Należy jednak podkreślić, że dieta powinna być ustalana indywidualnie z uwzględnieniem występujących u pacjenta czynników ryzyka. Kaloryczność oraz proporcje składników można modyfikować w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej. W razie wątpliwości dobór kaloryczności warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem.



### WARTOŚĆ ODŻYWCZA

KCAL



energia

1670 kcal

białko

80 g

węglowodany ogółem

230 g

tłuszcz całkowity

45 g

nasycone kwasy  
tłuszczowe

9 g

cholesterol

106 mg

błonnik pokarmowy

25 g

## I śniadanie

### **OWSIANKA Z BANANEM I RODZYNKAMI:**

mleko 0% (1,5 szklanki), płatki owsiane (3 łyżki), banan (1 duża sztuka), rodzynki (garść)



## II śniadanie

### **KANAPKI ZE SCHABEM PIECZONYM I POMIDOREM:**

bułka grahamka (1 sztuka), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), pieczony schab (2 plastry), pomidor (1 średnia sztuka)

**JABŁKO** (1 średnia sztuka)

**HERBATA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



## Obiad

**ZUPA KREM Z SOCZEWICY** z łyżką oliwy z oliwek (średni talerz)

**KASZA JĘCZMIENNA Z GULASZEM I SURÓWKĄ:** kasza jęczmienna (ugotowana, 1,5 szklanki), klopsiki drobiowe (3 sztuki), brukselki (ok. 10 sztuk), całość posypana natką pietruszki.



## Kolacja

**KOKTAJL MLECZNY Z OWOCAMI:** jogurt naturalny (1,5 szklanki), truskawki świeże lub mrożone (garść), pestki słonecznika, posiekane orzechy włoskie (2 łyżki)

**PUMPERNIKIEL** (2 cienkie kromki)

**WODA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)





## DZIEŃ

## 2

### I śniadanie

**KANAPKI Z TWAROGIEM I WARZYWAMI:** chleb mieszany (3 średnie kromki), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), twaróg chudy (3 plastry), rzodkiewki (3 sztuki), papryka czerwona (1/3 średniej sztuki), ogórek świeży (1 sztuka)

**KAWA Z MLEKIEM 0%**



### II śniadanie

**KEFIR Z PŁATKAMI ZBOŻOWYMI I OWOCAMI:** kefir 0% (1,5 szklanki), płatki owsiane (2 łyżki), borówka amerykańska (garść)



### WARTOŚĆ ODŻYWCZA

KCAL



energia

1690 kcal

białko

85 g

nasycone kwasy  
tłuszczowe

7 g

węglowodany ogółem

274 g

cholesterol

65 mg

tłuszcz całkowity

20 g

błonnik pokarmowy

20 g

## Obiad

**ZUPA JARZYNOWA** zabelona jogurtem naturalnym (średni talerz)

**PIEROGI Z JAGODAMI:** pierogi (8 sztuk), jogurt naturalny do polania (4 łyżki)

**SOK POMIDOROWY** (1 szklanka)



## Kolacja

**KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ:**

chleb żytni razowy (2 średnie kromki),

margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), szynka drobiowa (2 plastry)

**SALATKA Z RUKOLI I BURACZKÓW** (mисeczka): rukola (2 garście), starte buraki (2 łyżki), pestki dyni (2 łyżki), musztarda (1 łyżeczka), olej rzepakowy (2 łyżki), sok z cytryny (1 łyżka)

**HERBATA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



**I śniadanie**

**KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO:** chleb razowy (2 średnie kromki),  
pasta z awokado (1/2 sztuki, awokado rozgniecione widelcem i przyprawione  
przeciśniętym przez praskę małym ząbkem czosnku i łyżeczką soku z cytryny)  
**MARCHEWKA SUROWA** (1 średnia sztuka)  
**HERBATA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



**II śniadanie**

**MAŚLANKA NATURALNA** (małe opakowanie, 150 g)  
**BANAN** (1 sztuka)





KCAL



## WARTOŚĆ ODŻYWCZA

energia	1700 kcal
białko	68 g
węglowodany ogółem	283 g
tłuszcz całkowity	42 g
nasycone kwasy tłuszczowe	8 g
cholesterol	150 mg
błonnik pokarmowy	34 g

## Obiad

**ZUPA KREM Z BROKUŁÓW** (średni talerz)

**GULASZ DROBIOWY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I SURÓWKĄ:** kasza jęczmienna (ugotowana, 1,5 szklanki), gulasz drobiowy (3 łyżki), surówka z białej kapusty z 2 łyżkami oleju rzepakowego (miscozka, 150 g)

**GROSZEK ZIELONY Z MARCHEWKĄ** (miscozka, 80 g)

**SOK JABŁKOWY** (1 szklanka)



## Kolacja

**SAŁATKA Z MAKARONU RAZOWEGO, ANANASA I TUŃCZYKA:**

makaron razowy (ugotowany, 1 szklanka), tuńczyk (1/2 puszki), ananas świeży lub z puszki, odsączony z syropu (2 plastry), papryka czerwona (1/3 średniej sztuki), ciecierzycza z puszki (2 łyżki), posiekana natka pietruszki (2 łyżki), pieprz do smaku

**HERBATA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



*Jadospis*

**DZIEŃ**

**4**

— WARTOŚĆ ODŻYWCZA —

KCAL



energia

1684 kcal

białko

80 g

węglowodany ogółem

235 g

tłuszcz całkowity

60 g

nasycone kwasy  
tłuszczowe

14 g

cholesterol

160 mg

błonnik pokarmowy

32 g

## I śniadanie

**KANAPKI Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ:** chleb mieszany (2 średnie kromki), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), polędwica drobiowa (2 plastry)

**MOZZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ:** ser mozzarella (opakowanie, 120 g), pomidor (1 średnia sztuka), oliwa z oliwek (2 łyżki), świeża bazylija (4 liście)

**KAWA Z MLEKIEM 0%**



## II śniadanie

**MANDARYNKA** (2 sztuki)

**CIASTO DROŻDŻOWE** (1 kawałek, 150 g)

**HERBATA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



## Obiad

**ŁOSOŚ PIECZONY Z RYZEM I WARZYWAMI:** ryż brązowy (ugotowany, 1,5 szklanki), łosoś z piekarnika (150 g), gotowane brokuły (ok. 5 różyczek)

**SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ** z łyżką oleju rzepakowego (miscozka)

**WODA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



## Kolacja

**SALAATKA Z CIECIERZYCĄ:** sałata zielona (ok. 6 liści), ciecierzycyca (3/4 szklanki), jabłko (1 średnia sztuka), ogórek świeży (1 średnia sztuka), czosnek (1 ząbek), musztarda (1 łyżeczka)

*Jabłko umyć, cienko obrać ze skórki. Razem z ogórkiem pokroić w kostkę, czosnek pokroić lub przecisnąć przez praskę. Połączyć wszystkie składniki, całość wymieszać, dodać do smaku trochę pieprzu.*

**BUŁKA GRAHAMKA** (1 sztuka)

**SOK POMARAŃCZOWY** (1 szklanka)





*Jadospis*

**DZIEŃ**

**5**

KCAL



— WARTOŚĆ ODŻYWCZA —

energia 1685 kcal

białko 98 g

węglowodany ogółem 222 g

tłuszcz całkowity 38 g

nasycone kwasy  
tłuszczowe 9 g

cholesterol 118 mg

błonnik pokarmowy 32 g

## I śniadanie

**OWSIANKA Z OWOCAMI:** mleko 0% (1,5 szklanki),  
płatki jęczmienne (3 łyżki), morele suszone (5 sztuk),  
gruszka (1 średnia sztuka)



## II śniadanie

**TWARÓG Z WARZYWAMI:** twaróg chudy (2 plastry),  
ogórek świeży (1 średnia sztuka), papryka czerwona (1/2 sztuki),  
marchewka surowa (1 sztuka)

**BUŁKA GRAHAMKA** (1 sztuka) **Z MARGARYNĄ MIĘKKĄ** (1 płaska łyżeczka)  
**KIWI** (1 sztuka)



## Obiad

**ZUPA KREM Z POMIDORÓW** z łyżką oleju rzepakowego (średni talerz)

**PIERŚ INDYKA Z KASZĄ JAGLANĄ I JARMUŻEM:** kasza jaglana (ugotowana, 1,5 szklanki),  
kotlety z duszonej piersi indyka (2 sztuki), jarmuż gotowany z czosnkiem (miseczka)

**WODA** (1 szklanka)



## Kolacja

**KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY:** chleb razowy (2 kromki),  
pasta z soczewicy

**SALATKA Z POMIDORA:** pomidor (1 średnia sztuka),  
posiekany szczypiorek (2 łyżki), oliwa z oliwek (2 łyżki)

**HERBATA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



### I śniadanie

**KANAPKI ZE SCHABEM PIECZONYM:** chleb mieszany (2 średnie kromki), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), schab pieczony (2 plastry)

**MOZZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ:** ser mozzarella (opakowanie, 120 g), pomidor (1 średnia sztuka), oliwa z oliwek (2 łyżki)

**KAWA Z MLEKIEM 0%**



### II śniadanie

**POMARAŃCZA** (1 sztuka)

**CIASTO DROŹDŻOWE** (1 kawałek, 150 g)

**HERBATA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



### Obiad

**DORSZ PIECZONY Z KASZĄ GRYCZANĄ I WARZYWAMI:**

kasza gryczana (ugotowana, 1,5 szklanki), dorsz z piekarnika (150 g), marchewka gotowana (mисeczka), sałatka z selera i rodzynek (3 łyżki)

**WODA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)





KCAL



## WARTOŚĆ ODŻYWCZA

energia	1690 kcal
białko	75 g
węglowodany ogółem	280 g
tłuszcz całkowity	55 g
nasycone kwasy tłuszczowe	13 g
cholesterol	150 mg
błonnik pokarmowy	30 g

### Kolacja

**JOGURT Z OWOCAMI, PESTKAMI SŁONECZNIKA I ORZECHAMI:**  
jogurt naturalny 0% (1 szklanka), jagody (2 łyżki), truskawki (kilka sztuk),  
pestki słonecznika (1 łyżka), zmiśowane orzechy laskowe (1 łyżka)

**PUMPERNIKIEL** (2 cienkie kromki) Z **MIODEM NATURALNYM** (2 łyżeczki)



— WARTOŚĆ ODŻYWCZA —

energia

1710 kcal

białko

54 g

węglowodany ogółem

275 g

tłuszcz całkowity

45 g

nasycone kwasy  
tłuszczowe

7 g

cholesterol

190 mg

błonnik pokarmowy

30 g

## I śniadanie

**KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY:** chleb razowy (2 średnie kromki), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), pasta z soczewicy  
**JABŁKO** (1 średnia sztuka)  
**HERBATA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)



## II śniadanie

**KEFIR** (1 szklanka)  
**WINOGRONA** (kiść)



## Obiad

**ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI I KOPERKIEM** (średni talerz)  
**ZIEMNIAKI Z SURÓWKĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ:** ziemniaki (3 sztuki), surówka z kapusty pekińskiej z 2 łyżkami oleju rzepakowego (miskeczka, 200 g), fasolka szparagowa (ok. 20 strąków, 150 g)  
**SOK JABŁKOWY** (1 szklanka)



## Kolacja

**SALATKA Z RYŻU BRAZOWEGO, TUŃCZYKA I PAPRYKI:** ryż brązowy (ugotowany, 3/4 szklanki), tuńczyk (1/2 puszki), papryka czerwona (1/3 średniej sztuki), groszek zielony (2 łyżki), posiekana natka pietruszki (2 łyżki), pieprz do smaku  
**WODA Z CYTRYNĄ** (1 szklanka)





