

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

zmniejsza
ryzyko powikłań



jest niezbędnym
elementem terapii



pomaga
utrzymać
właściwą
masę ciała



WYBIERAJ

UNIKAJ



ogranicz sól



wybieraj
produkty świeże,
nieprzetworzone



spożywaj dużo warzyw



nie pij alkoholu

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM



1

Sięgaj po owoce i warzywa

Owoce i warzywa powinny stanowić co najmniej połowę każdego posiłku. Są źródłem wielu cennych składników niezbędnych dla zdrowia układu krążenia (m.in. beta-karotenu i kwasu foliowego). Witamina C wykazuje działanie przeciwutleniające, potas zapobiega nadciśnieniu, a błonnik pokarmowy reguluje pracę przewodu pokarmowego oraz pomaga w odchudzaniu i kontrolowaniu masy ciała.



2

Doprawiaj ziołami

W profilaktyce i leczeniu nadciśnienia zaleca się obniżenie spożycia soli, tej występującej w produktach i tej pochodzącej z dosalania, do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Najwięcej jej zawierają produkty przetworzone (pieczywo, sery, wędliny, konserwy, mieszanki przypraw). W kuchni sól zastąp ziołami i naturalnymi przyprawami. Zawarte w nich fitozwiązki wykazują m.in. działanie antyoksydacyjne, zmniejszające stany zapalne.



3

Jedz produkty pełnoziarniste

Sięgaj po produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe pieczywo i makaron, brązowy ryż, gruboziarniste kasze). Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiaminy, ryboflawiny, niacyny, kwasu foliowego), składników mineralnych (magnezu, cynku) i błonnika pokarmowego.



4

Pamiętaj o produktach mlecznych

Wapń pomaga w regulacji ciśnienia. Najnowsze wytyczne zalecają picie co najmniej 2 szklanek mleka dziennie. Można je zastąpić jogurtem, kefirem i (częściowo) serem. Osoby z nietolerancją laktozy powinny sięgać po fermentowane napoje mleczne.



5

Pij wodę!

Powinno się pić regularnie w ciągu dnia odpowiednią ilość wody. Jest niezbędna dla nawodnienia organizmu, zapewnia prawidłowe jego funkcjonowanie i dobre samopoczucie. Nie pij alkoholu!



6

Jedz tłuste ryby morskie

Co najmniej dwa razy w tygodniu jedz tłuste ryby morskie. Zawierają korzystne dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. Kwasy te zapobiegają postępowaniu zmian miażdżycowych, na które narażone są osoby z nadciśnieniem.



7

Ogranicz czerwone mięso i jego przetwory

Czerwone mięso zastąp chudym drobiem i rybami. Dobrym źródłem białka są nasiona roślin strączkowych (fasola, bób), które zawierają magnez i potas, wpływające na ciśnienie krwi.



8

Używaj tłuszczów roślinnych

Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych (smalcu, masła, tłustych mięs i wędlin). Zalecane oleje roślinne powinny być jedynie dodatkiem do potraw. Smażąc, wybieraj oliwę z oliwek lub olej rzepakowy.



9

Jedz orzechy 3-4 razy w tygodniu

Regularne spożywanie orzechów (szczególnie włoskich) zmniejsza ryzyko incydentów wieńcowych. Powinny więc je jeść osoby z nadciśnieniem, u których ryzyko chorób sercowo-naczyniowych jest wyższe. Uwaga, orzechy są kaloryczne.



10

Utrzymuj masę ciała w normie

Zrezygnuj ze słodyczy. Cukier nie dostarcza witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania tkanki tłuszczowej. Wyroby cukiernicze zawierają szkodliwe dla naczyń krwionośnych izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. W utrzymaniu prawidłowej masy ciała pomaga dostosowana do stanu zdrowia aktywność fizyczna.

Opracowanie merytoryczne: dr Katarzyna Wolnicka, specjalista dietetyk
© ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.