

mgr inż. Diana Wolańska

Dieta chorych z nadciśnieniem tętniczym

Prawidłowy sposób żywienia i zdrowy styl życia to nefarmakologiczna metoda profilaktyki i leczenia nadciśnienia tętniczego krwi. Na które elementy codziennej diety warto zwrócić uwagę?

Dieta zalecana w nadciśnieniu tętniczym powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia. Szczególne znaczenie mają składniki diety o działaniu hipotensyjnym (obniżającym ciśnienie tętnicze krwi) oraz jednoczesna eliminacja tych o działaniu przeciwnym. Poniżej przedstawione są najważniejsze zalecenia w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego krwi.

1. Ograniczenie spożycia soli (sodu)

Nadmierne spożycie sodu (soli) przyczynia się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dziennie zaleca się spożywanie nie więcej niż stołową łyżeczkę soli, podczas gdy statystyczny Polak zjada jej nawet 2,5 łyżeczki. Celem ograniczenia codziennego spożycia soli zaleca się:

- zmniejszenie ilości używanej soli przy przyrządzaniu i doprawianiu posiłków,
- dodawanie soli pod koniec gotowania, by smak słony był bardziej wyrazisty, a zużycie soli – mniejsze,
- zastępowanie soli świeżymi bądź suszonymi ziołami,
- unikanie mieszanek przypraw, które w swoim składzie mają sól lub glutaminianu sodu,
- unikanie słonych przekąsek i żywności przetworzonej np. fast food.

Bardzo ważne jest również czytanie etykiet i sprawdzanie zawartości soli/sodu w produkcie. Zwłaszcza, że istnieje aż 50 różnych substancji dodatkowych będących źródłem dużych ilości sodu.

2. Potas – przeciwnik sodu

W codziennej diecie należy spożywać przynajmniej 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców. To główne źródła potasu, który jest antagonistą sodu i ma właściwości obniżające ciśnienie tętnicze krwi. Najbardziej zasobne w potas są pomidory, banany, owoce cytrusowe, jabłka oraz warzywa liściaste, m.in. boćwina, natka pietruszki. Z innych grup produktów szczególnie wysoką zawartością potasu odznaczają się: kasza gryczana, płatki owsiane, rodzynki, orzechy laskowe, nasiona roślin strączkowych: soja, fasola, groch.

3. Zwiększenie podaży wapnia wraz z dietą

Badania naukowe dowodzą, że wapń może również sprzyjać obniżaniu ciśnienia tętniczego krwi. Produktami bogatymi w wapń są mleko i jego przetwory, rośliny strączkowe oraz ryby drobnokościste, jak sardynki czy śledzie. Warto również w diecie uwzględnić roślinne źródła wapnia, zwłaszcza zielone warzywa (jarmuż, szpinak, brokuły, brukselka). Dodatkowo, w ramach profilaktyki chorób układu krążenia, które często towarzyszą nadciśnieniu tętniczemu, wskazane jest wybieranie produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu.

4. Unikanie używek

Alkohol, poza dostarczaniem organizmowi „pustych kalorii” (1 g alkoholu to 7 kcal), przyczynia się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi po jego spożyciu. Osoby z nadciśnieniem powinny bardzo okazjonalnie sięgać po alkohol, wybierając wówczas kieliszek czerwonego wytrawnego wina. Osobom palącym papierosy zaleca się rzucenie palenia, które również niekorzystnie wpływa na ciśnienie tętnicze krwi.

5. Aktywność fizyczna

Zdrowy sposób żywienia i aktywność fizyczna to czynniki pozytywnie wpływające na nasze zdrowie. Natomiast stres, hałas, nerwowy tryb pracy sprzyjają podwyższaniu ciśnienia tętniczego krwi. W zdrowym zaś stylu życia, jak i jako forma relaksu istotną rolę odgrywa aktywność fizyczna, którą zarówno osobom zdrowym, jak i z nadciśnieniem tętniczym zaleca się codziennie w dawce przynajmniej 30 minut aktywności ruchowej. Może to być najlepszy sposób rozładowania codziennych napięć.