



ZALECENIA DIETETYCZNE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe:

białko, tłuszcz, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.

- W przypadku pacjentów z nadwagą lub otyłością wskazana jest redukcja masy ciała (poprzez zmniejszenie bilansu energetycznego), co pozwoli zmniejszyć wartości ciśnienia tętniczego.
- **Zalecane jest spożywanie 5 posiłków dziennie (3 główne i 2 mniejsze przekąski) – regularnie co 2,5 – 3,5h.**
- **Ostatni posiłek powinien być spożywany 2-3 godziny przed snem.**
- **Spożywaj różnorodne produkty spożywcze, ważne, aby Twoja dieta była urozmaicona**

- **Niezbędnym składnikiem pokarmowym jest białko** zarówno zwierzęce, jak i roślinne. Źródłem białka powinno być chude mięso np. cielęcina, chudy drób bez skóry (kurczak, indyk), chude wędliny oraz mleko i przetwory mleczne jak: jogurt naturalny, chudy twaróg i kefir. Spożywaj mleko i przetwory mleczne o niskiej zawartości tłuszczu.
- **Wzbogać swoją dietę w nasiona roślin strączkowych np. fasola, groch, soja, soczewica.**
- Ogranicz spożycie mięsa w szczególności czerwonego, zastąp je chudym mięsem (np. drobiem) oraz rybami. **Ryby powinny być spożywane 2 razy w tygodniu** (np. łosoś, pstrąg, flądra)

- **Spożywaj węglowodany złożone**, które znajdują się w takich produktach jak: brązowy ryż, makaron z pełnej mąki, pełnoziarnisty lub razowy chleb, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak), płatki owsiane, żytnie, jęczmienne.
- **Unikaj białego i słodkiego pieczywa np.** bułek maślanych, drożdżówek, rogali, strucli.
- **Wybieraj produkty o dużej zawartości błonnika pokarmowego.**
- **Ogranicz spożycie cukrów prostych** (cukierki, czekolady, batoniki itp.)
- **Codziennie jedz owoce i warzywa – są źródłem witamin i błonnika.**

- **Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** w diecie (ze względu na zawartość cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych) – zamiast tego spożywaj tłuszcze roślinne i te zawarte w rybach.

- **Zalecane techniki przygotowywania potraw to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie czy grillowanie.**
- **Należy ograniczyć (wykluczyć) także spożywanie produktów bogatych w cholesterol, takich jak: jajka, smalec, wątroba, masło śmietankowe, śmietanę, podroby, salami, tłuste mięso (wieprzowe, baranie) oraz unikać spożywania ciastek, słodczy, wyrobów cukierniczych itp. a także spożywania żywności typu fast- food, chipsów i innych przekąsek.**
- **Codziennie pij przynajmniej 2 litry wody (niskosodowej)!**
- **Niewskazane jest palenie tytoniu, spożycie kawy, mocnej herbaty i alkoholu!**

Ogranicz spożycie sodu:

- **Unikaj produktów zawierających duże ilości soli (sodu) takich jak: wędzone mięsa i ryby, konserwy, produkty marynowane, „gotowe dania”, dnia typu fast food, gotowe sosy, kostki rosółowe, maggi, musztarda, ketchup, sery, produkty marynowane, produkty kiszone np. ogórki kiszone, kapusta kiszona oraz słone przekąski np. krakersy, paluszki, chipsy, chrupki.**
- **Warto podczas zakupów czytać etykiety, na których znajdziemy informację dotyczącą zawartości sodu zazwyczaj w 100 g produktu. Wybieraj te produkty o jak najniższej zawartości sodu.**
- **Pamiętaj! 60% sodu w naszej diecie to sól, którą dodajemy podczas przygotowywania posiłków lub dosalając przed spożyciem gotowe potrawy. Ogranicz sól zastępując ją świeżymi ziołami i przyprawami, takimi jak: lubczyk, bazylia, oregano, czosnek, majeranek, tymianek, estragon, natka pietruszki, koperek, kminek !**
- **Zwiększ w swojej diecie spożycie produktów bogatych w potas np. pomidory, czarna porzeczka, banany, brukselka, suszone morele, ziemniaki oraz szpinak, soja, fasola, kasza gryczana, orzechy.**
- **Pamiętaj o aktywności fizycznej!**