

ZALECENIA DIETETYCZNE W NADCIŚNIENIU

"Niech pożywienie będzie lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem."

HIPOKRATES

Istotnym elementem leczenia nadciśnienia tętniczego jest zastosowanie diety z ograniczeniem sodu, która jest zbiorem kilku zaleceń żywieniowych

Zredukuj masę ciała - zmniejszeniu masy ciała u otyłych o 1 kg towarzyszy spadek ciśnienia skurczowego i rozkurczowego średnio o 2 mm Hg. Chudnięcie powinno odbywać się powoli, zgodnie z WHO od 0,5 kg-1 kg/ tydzień.

Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych ze względu na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Pamiętaj o ograniczeniu ilości spożywanego mięsa i jego przetworów.

Korzystne działanie mają tłuszcze roślinne, szczególnie olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek. Tłuszcz ryb morskich również zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które obniżają ciśnienie tętnicze i zapobiegają rozwojowi miażdżycy. Ponadto ryby są dobrym źródłem jodu i witaminy D dlatego należy je spożywać co najmniej 2 razy w tygodniu.

Tłuszcze pochodzenia roślinnego nie zawierają cholesterolu, a kwas linolowy, linolenowy i arachidonowy zmniejszają zawartość cholesterolu we krwi i chronią ściany naczyń krwionośnych

Uwaga na żywność przetworzoną Wyklucz z żywienia produkty bogate w sól jak słone paluszki, chipsy, chrupki, krakersy, wędzone mięso, wędliny, produkty marynowane i kiszone, konserwy, potrawy typ Fast Food.

Pamiętaj! Leki obniżają ciśnienie tętnicze i wydłużają życie, ale muszą być przyjmowane codziennie.



Ogranicz spożycie soli. Pamiętaj gromadzenie się sodu w komórkach mięśni i naczyń zwiększa ich wrażliwość na bodźce zwięzające, zbyt duża ilość soli kuchennej zwiększa ilość krwi krążącej i sprzyja stanom kurczowym tętnic oraz obrzękom. Dzienna dawka soli wynosi 2 – 5 g.

Głównym źródłem sodu jest chlorek sodu czyli sól kuchenna, której spożycie jest u nas ciągle za duże; tylko 10% sodu pochodzi z produktów spożywczych nieprzetworzonych jak mleko i jego przetwory, białko jaja, mięso i warzywa pozostałą ilość sodu dostarcza sól kuchenna dodawana do żywności podczas jej przemysłowego przetwarzania albo w czasie obróbki potraw przygotowywanych w domu; Sól kuchenną możesz zastąpić solą potasową i przyprawami – stosując czosnek, majeranek, bazylię, estragon, zieloną pietruszkę i koperek;

Zadbaj o spożycie witamin -witamina C, E, A, oraz beta–karoteny mają właściwości przeciwutleniające; witaminy te chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, które wpływają na powstawanie schorzeń sercowo- naczyniowych, w tym również choroby nadciśnieniowej.

Źródłem witaminy C są świeże warzywa i owoce, głównie spożywane na surowo; witamina E występuje w olejach, zarodkach i kielkach zbóż, w produktach zbożowych z całego ziarna, warzywach liściastych, kukurydzy, zielonym groszku oraz mleku, serach, jajach; źródłem karotenoidów są warzywa i owoce zabarwione na kolor zielony i żółtopomarańczowy;

Zadbaj o prawidłową ilość makro i mikroelementów w diecie zwiększenie w diecie ilości selenu, wapnia, magnezu przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego. Źródłem wapnia są produkty mleczne i sery, selenu produkty zbożowe z pełnego ziarna, magnezu warzywa strączkowe, mięso, płatki zbożowe, kakao;

Wyklucz z diety alkohol, mocną herbatę i naturalną kawę.

 **PORADNIA
DIETETYCZNA**
mgr inż. Aleksandra Porębska

tel. 604-310-853

kontakt@apdietetyka.pl
www.apdietetyka.pl

Oferta

- redukcja nadwagi i otyłości
- dietoterapia wybranych schorzeń
- edukacja żywieniowa
- diety dla pracujących za granicą

Dowiedz się, jaki sposób odżywiania będzie dla Ciebie najlepszy i zmień swoje nawyki z pomocą dietetyka