

DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

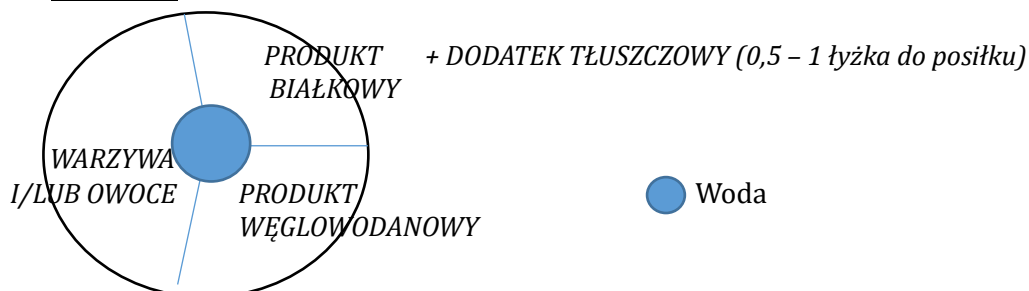
1. Posiłki warto spożywać regularnie co ok 3-4h i unikać podjadania między posiłkami słodkich i słonych przekąsek na rzecz włączenia do diety owoców, warzyw i niesolonych orzechów;
2. Warto włączyć do diety ryby (szczególnie morskie), co najmniej 1 raz w tygodniu (porcja 200g= surowa ryba, 150g=ryba po obróbce termicznej np. pieczenie w folii) ze względu na korzystne działanie zawartych w nich kwasów omega-3 na naczynia krwionośne;
3. Unikaj smażenia, szczególnie w głębokim tłuszczu na rzecz gotowania, pieczenia, duszenia bez obsmażania;
4. Spożywaj warzywa do każdego posiłku (zarówno surowe jak i gotowane);
5. Do picia wybieraj wody **niskosodowe (zawartość sodu do 20mg/l)**;
6. Nie dosalaj potraw na talerzu, a spożycie soli najlepiej ogranicz do 4g/dzień (1500 mg sodu - 2/3 łyżeczki soli kuchennej). Unikaj przetworzonych **produktów z dodatkiem soli, glutaminianu sodu (glutaminian monosodowy, E621)**, na rzecz produktów świeżych, naturalnych o krótkim, prostym składzie;
7. Ważnym elementem jest ograniczenie spożywania alkoholu oraz rezygnacja z palenia papierosów.

Ze względu na zawartość sodu/soli warto unikać przede wszystkim:

- zup i sosów z puszek, słoików i w proszku → *na rzecz zup i sosów przygotowywanych na wywarach mięsnych, mięsno-warzywnych i warzywnych;*
- sera żółtego → *na rzecz fermentowanych produktów mlecznych naturalnych (sery twarogowe, jogurt naturalny, kefir, maślanka) oraz gotowanych jaj, świeżych mięs i ryb;*
- wędlin paczkowanych i pasztetów → *na rzecz mięs pieczonych, gotowanych, duszonych;*
- słonych i słodkich przekąsek, napojów oraz soków → *na rzecz większego spożycia warzyw, owoców i niesolonych orzechów w ciągu dnia;*
- produktów konserwowanych, wysoko przetworzonych → *na rzecz potraw przygotowywanych na bieżąco z produktów świeżych i naturalnych;*
- kostek rosołowych, gotowych mieszanek przypraw → *na rzecz świeżych i suszonych ziół (bazylija, oregano, tymianek, pieprz, papryka mielona itp.);*
- słonych, gotowych past do smarowania kanapek → *na rzecz past z nasion roślin strączkowych, jajecznych, twarogowych, rybnych itp. wykonywanych ze świeżych produktów w dniu ich spożycia;*
- płatków kukurydzianych → *na rzecz naturalnych płatków zbożowych (owsiane, orkiszowe, gryczane, jaglane itp.).*

Dbaj o zachowanie różnorodności produktów, czyli o spożywanie produktów ze wszystkich grup żywnościowych. **Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy** (wymienne: pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby), **dodatek tłuszczów (najlepiej roślinnych)** oraz **warzywa i/lub owoce**.

SCHEMAT



CIEKAWOSTKA: dieta o udowodnionym działaniu hipotensyjnym (przeciw nadciśnieniowym) to **dieta DASH**. Jest to modyfikacja tradycyjnej diety śródziemnomorskiej polecanej w profilaktyce i leczeniu przewlekłych chorób m.in. chorób układu krążenia, cukrzycy.