



DIETA NISKOSODOWA – POMOŻE OBNIŻYĆ CIŚNIENIE

O nadciśnieniu tętniczym mówimy wtedy, kiedy wartość ciśnienia skurczowego jest równa lub przekracza 140 mmHg i/lub wartość ciśnienia rozkurczowego jest równa lub wyższa niż 90 mmHg.

Klasyfikację ciśnienia tętniczego obrazuje tabela:

Tab. 1

Kategoria	Ciśnienie skurczowe (mmHg)		Ciśnienie rozkurczowe (mmHg)
Ciśnienie optymalne	< 120	i	< 80
Ciśnienie prawidłowe	120-129	i/lub	80-84
Ciśnienie wysokie prawidłowe	130-139	i/lub	85-89
Nadciśnienie 1.stopnia	140-159	i/lub	90-99
Nadciśnienie 2.stopnia	160-179	i/lub	100-109
Nadciśnienie 3.stopnia	>= 180	i/lub	>= 110
Izolowane nadciśnienie skurczowe	>= 140	i	< 90

Źródło: Wytyczne ESH/ESC, 2013.

EPIDEMIOLOGIA NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Nadciśnienie tętnicze dotyka nawet połowy dorosłych obywateli krajów rozwiniętych, jak np: USA, Kanada, Australia.

Ile osób choruje w Polsce?

Co 3-cia Polka lub Polak cierpi na nadciśnienie tętnicze. Niestety liczba zachorowań wzrasta lawinowo. Jeśli Polacy nie zmienią swojego trybu życia, to w ciągu 25 lat połowa dorosłej populacji będzie chorowała na nadciśnienie tętnicze.

Nadciśnienie tętnicze długo nie daje żadnych objawów. Dlatego aż 3 mln Polaków nie ma świadomości choroby. Wielu pacjentów zgłasza się do gabinetu lekarskiego późno – gdy z nadciśnienia rozwija się choroba niedokrwienna. Część z nich odwiedza lekarza dopiero po zawale.

DLACZEGO CHORUJEMY?



Spożywamy za dużo soli kuchennej.

Jemy prawie 3 razy więcej, niż potrzebuje nasz organizm. Powinniśmy jeść łyżeczkę soli kuchennej na dobę (łącznie z produktami i z solniczkami).

Jemy za mało warzyw i owoców.

Mamy przez to zbyt mało w organizmie magnezu, potasu, witaminy C, bioflawonoidów, błonnika. Związki te są niezwykle pomocne w utrzymaniu właściwego ciśnienia, lub obniżają je.



Osoby otyłe, zwłaszcza z otyłością brzuszną częściej chorują na nadciśnienie tętnicze.

Chudnąć - możemy obniżyć swoje ciśnienie tętnicze.

Powinniśmy jeść więcej ryb.

Ryby zawierają dobre dla naszego serca kwasy omega-3, które utrzymują prawidłowe ciśnienie krwi.



Za mało się ruszamy.

Umiarkowana aktywność fizyczna (marsz, bieg, pływanie) przez co najmniej 30-45 minut dziennie, 3-4 razy w tygodniu pomoże obniżyć ciśnienie. Można wykonywać inne ćwiczenia, ważne, żeby były to wysiłki dynamiczne (połączone z ruchem). Należy unikać wysiłków izometrycznych (np. dźwiganie dużych ciężarów).

Każdy wypalony papieros podnosi na chwilę ciśnienie i powoduje przyspieszenie akcji serca. Jeśli palimy dużo, ciśnienie jest podniesione niemal cały czas.



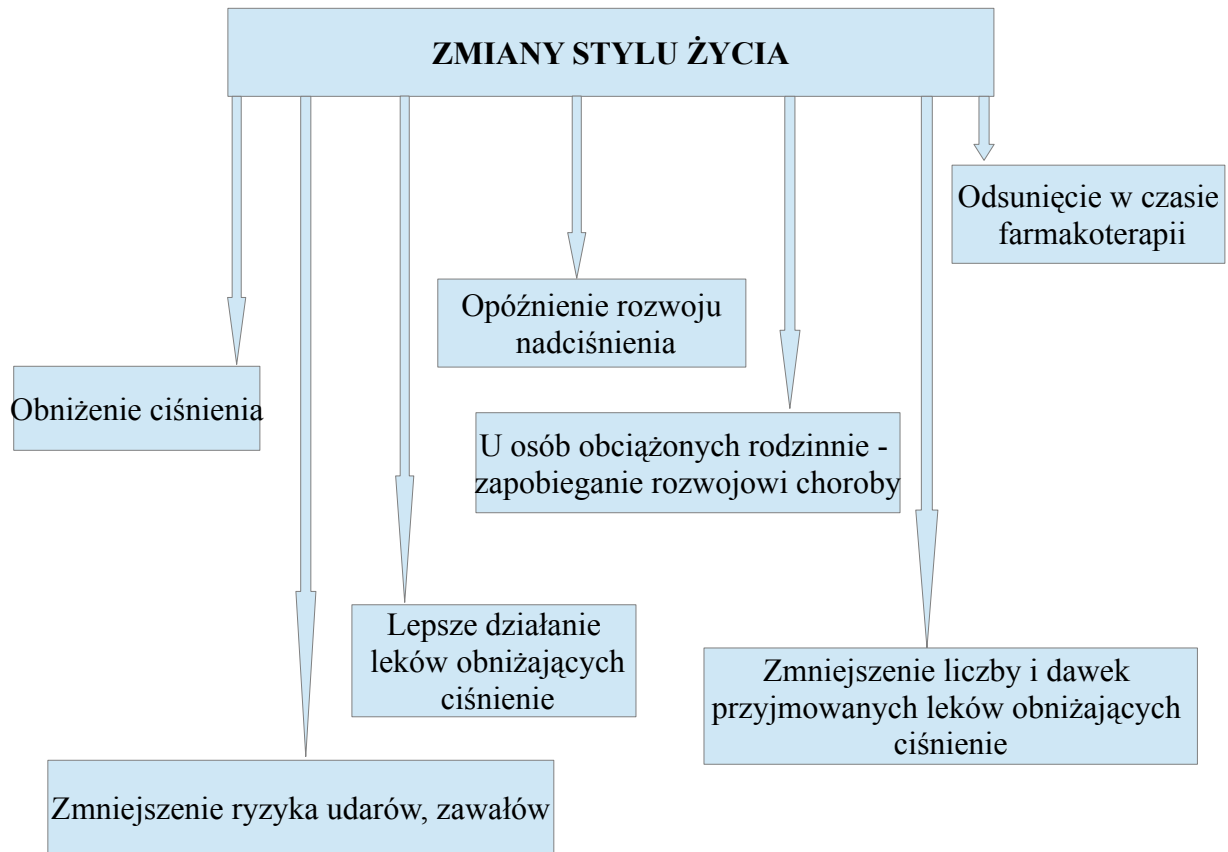
Nadużywanie alkoholu jest powodem 1/3 wszystkich przypadków nadciśnienia tętniczego.

Za duże spożycie alkoholu sprzyja występowaniu udarów. Ale też powoduje, że leki obniżające ciśnienie działają słabiej.

Spożywając mniej alkoholu, możemy obniżyć wartość ciśnienia krwi.

LECZENIE BEZ LEKÓW ?

Zmiana stylu życia może pomóc obniżyć ciśnienie. W badaniach dowiedziono, że modyfikacje trybu życia w podobnym stopniu obniżają ciśnienie, jak byśmy stosowali jeden lek.



CO JEŚĆ, ABY OBNIŻYĆ CIŚNIENIE KRWI – LISTA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH I PRZECIWSKAZANYCH

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i razowe (preferowane razowe), typu Graham, kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż preferowany brązowy, płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne, musli, makarony, amarantus, otręby	Rogaliki francuskie (croissant), płatki kukurydziane
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, sery i twarogowe chude lub półtłuste, serek homogenizowany	Tłuste sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Całe jaja 2-3 na tydzień, gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze	Jaja w majonezie
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude: cielęcina, wołowina – z młodych sztuk, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry) chuda wieprzowina; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz; ryby tłuste – jeśli są dobrze tolerowane – 2 razy w tygodniu: makreła, łosoś, halibut; chude wędliny przygotowane samodzielnie: szynka, polędwica, wędliny drobiowe	Tłuste gatunki mięsa, tłuste gatunki drobiu, wędliny wyprodukowane przemysłowo, wszystkie konserwy mięsne, rybne i z dodatkiem mięsa lub ryb, mięsa peklowane, ryby wędzone i marynowane, solone śledzie
Tłuszcze	Masło świeże, margaryny miękkie (estryfikowane), słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze solone
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone lub w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Wszystkie, a w szczególności pomidory – zawierają dużo potasu; niską zawartość sodu mają bakłażany, groszek zielony, papryka zielona, szczypiorek, szparagi, cukinia, dynia, papryka czerwona, sałata, ziemniaki, kukurydza (świeża), cebula, cykoria, fasolka szparagowa, pory, bób, brokuły, kalarepa, kapusta pekińska Inne kapusty – warto ograniczać.	Kiszone, z puszki, wszelkie pikle
Owoce	Wszystkie, a w szczególności awokado, kiwi, banany – mają dużo potasu; mało sodu zawierają: ananasy, arbuzy, banany, czarne jagody, mandarynki, morele, nektarynki, poziomki, truskawki, agrest, czereśnie, gruszki, jabłka, maliny, porzeczki czarne i czerwone, śliwki,	żadne

	brzoskwinie, pomarańcze, wiśnie, kiwi, cytryny	
Cukier i słodczyce	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, herbatniki, ciastka
Przyprawy	sok z cytryny (ewent. kwas cytrynowy), cukier, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, cynamon	Sól, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, ocet, ketchup, sos sojowy, mieszanki przyprawowe
Napoje	Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe Wyniki badań nie wskazują na wyższe ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego u osób regularnie pijących kawę.	Płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane, napoje aromatyzowane

KILKA PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK ŻYWIENIOWYCH



- Codziennie należy jeść produkty zbożowe, warto włączyć do jadłospisu produkty z pełnego przemiału, pieczywo razowe, grube kasze, brązowy ryż.
- 2-3 razy dziennie powinno się pić mleko odtłuszczone, jeść chude sery białe, jogurty, kefiry, maślanki.
- Mięso w umiarkowanych ilościach, 2-3 razy na tydzień z listy produktów dozwolonych. W pozostałe dni dobrym pomysłem będzie jedzenie ryb, lub potraw z roślin strączkowych.
- Warzywa i owoce powinno się jeść w ilości 5 porcji dziennie (porcja to 80-100 g.), najlepiej świeże lub poddane krótkiej obróbce termicznej.
- Warto włączyć do swojej diety orzechy, nasiona, pestki – min.3 razy w tygodniu 1/3 filiżanki.
- Zaleca się gotowanie potraw (mięsa) w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie. Nie zaleca się smażenia, duszenia z dodatkiem tłuszczu i po wcześniejszym obsmażaniu produktów, pieczenia w tradycyjny sposób, zapiekania, grillowania, dodawania zasmażek, odsmażania potraw. Tłuszcz najlepiej dodać po przyrządzeniu potrawy lub pod koniec gotowania (można dodać np. olej rzepakowy, masło, słodką śmietankę do 12%).
- Zaleca się ograniczenie soli kuchennej. Można ją zastąpić ziołami-poprawiają one smak i mają cenne składniki. Aby organizm mógł zaadaptować się do zmiany, należy stopniowo zmniejszać ilość soli na korzyść ziół.
- Warto czytać etykiety! Sól to także glutaminian sodu, soda, fosforan sodu, benzoesan sodu, azotan sodu, wodorotlenek sodu, propionian sodu, cytrynian sodu.
- Wskazane jest przyjmować min. 1,5 litra wody na dobę. Korzystnie jest wybierać wodę

o niskiej zawartości sodu.

- Warto pamiętać, aby nie popijać leków obniżających ciśnienie krwi, statyn sokami z grejpfrutów. Składniki w nich zawarte powodują wzrost stężenia leków we krwi, co może wywołać wiele groźnych skutków.
- Nie należy pić alkoholu. W ten sposób można obniżyć ciśnienie krwi. Warto pamiętać, że alkohol osłabia działanie leków hipotensyjnych.
- Wskazany jest ruch na świeżym powietrzu.

Opracowała: *Elwira Piotrowska-Szargiej*

dietetyk Szpitala Wojewódzkiego

Literatura:

1. Gajewska D., 2006: Niefarmakologiczne metody leczenia nadciśnienia tętniczego. [w:] Bujko J. (red.): Podstawy dietetyki, Wydawnictwo SGGW, Warszawa.
2. Głąbska D. i Włodarek D., 2014: Tłuszcze. [w:] Włodarek D. i wsp.: Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
3. Głuszek J. i Posadzy-Małaszynska A., 2010: Żywnienie w nadciśnieniu tętniczym. [w:] Grzymisławski M. i Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
4. Kapusta F., 2014: Ryby i ich przetwórstwo w Polsce na początku XXI wieku, Nauki Inżynierskie i Technologie, 1 (12), 59-71.
5. Kłoda K. i wsp., 2013: Wpływ spożywanego owoców cytrusowych oraz egzotycznych i ich soku na metabolizm leków, Farmacja Współczesna, 6, 191-195.
6. Kozłowska L., 2014: Nadciśnienie tętnicze. [w:] Włodarek D. i wsp.: Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
7. Kunachowicz H. i wsp., 2005: Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
8. Marciniak-Lukasiak K., 2011: Rola i znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 6 (79), 24 – 35.
9. Ślaska-Grzywna B. i wsp., 2015: Preferencje konsumentów na rynku ryb i przetworów rybnych, Roczniki Naukowe, Tom XVII, Zeszyt 2.
10. Zdrojewski T. i wsp., 2011: Prevalence and control of cardiovascular risk factors in Poland. Assumptions and objectives of the NATPOL 2011 Survey, Kardiologia Polska 2013; 71, 4, 381–392.
11. Zdrojewski T. i wsp., 2015: Nadciśnienie tętnicze w populacji ogólnej, Hipertensjologia, 1-17.
12. Zdrojewicz Z. i wsp., 2014: Czy można popijać leki sokiem grejpfrutowym? Family Medicine & Primary Care Review, 16, 1, 51-56.
13. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension.
14. Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym— 2015 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.