

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

W terapii nadciśnienia tętniczego bardzo ważną rolę odgrywa leczenie nefarmakologiczne obejmujące modyfikację stylu życia, w tym przede wszystkim sposobu żywienia. Stanowi to podstawę prewencji oraz jest niezwykle ważne jako integralny element leczenia.

Zalecane przez ESH/ESC (European Society of Hypertension, European Society of Cardiology) modyfikacje w zakresie stylu życia i składu diety o udowodnionej skuteczności pod względem redukcji masy ciała obejmują:

- zmniejszenie masy ciała do BMI 25 kg/m²;
- ograniczenie spożycia soli do 5 g dziennie;
- zwiększenie spożycia warzyw, owoców i ubogotłuszczowych produktów mlecznych;
- systematyczną aktywność fizyczną, tj. co najmniej 30 minut wysiłku o umiarkowanej intensywności w ciągu 5-7 dni w tygodniu;
- zaprzestanie palenia tytoniu i spożycia alkoholu.

W dietoterapii nadciśnienia tętniczego zalecane są modele żywienia oparte na diecie DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) i diecie śródziemnomorskiej. Charakteryzują się one ograniczeniem spożycia soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, cukrów prostych, a zwiększeniem udziału w diecie świeżych warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Zalecane jest spożywanie mniejszych, regularnych 5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych, a ostatni posiłek najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
2. **Należy ograniczyć spożycie soli do 5 g** (< 2000 mg sodu) dziennie tj. 1 płaska mała łyżeczka (zarówno z produktów gotowych, jak i z dosalania). Zaleca się zatem:
 - niedosalanie produktów i potraw na talerzu;
 - unikanie żywności wysokoprzetworzonej np. żywność typu fast-food i instant, słone przekąski (chipsy, orzeszki solone, paluszki);
 - ograniczenie spożycia konserw mięsnych i rybnych, ryb wędzonych oraz peklowanych mięs;
 - ograniczenie spożycia wędlin oraz serów: żółtych, topionych, pleśniowych, typu feta;



- warzywa kiszone (ogórki, kapusta) również zawierają duże ilości soli, należy spożywać je okazjonalnie, lepiej wybierać warzywa świeże;
 - produkty zbożowe oraz ziemniaki gotować w nieosolonej wodzie;
 - należy zwracać uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej.
3. **Uwzględniać warzywa i owoce w trzech głównych posiłkach:** śniadanie, obiad, kolacja – około połowę talerza tych posiłków powinny zajmować warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. **Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g** (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa należy spożywać jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
4. W diecie należy **uwzględnić produkty będące dobrym źródłem potasu** np. banany, pomidory, ziemniaki, awokado, kasza gryczana, kakao, morele suszone, soczewica.
5. **Nie więcej niż 25% całodobowego zapotrzebowania energetycznego powinno pochodzić z tłuszczu.** Należy ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcych (masło, smalec). Zaleca się wprowadzenie produktów zawierających zdrowe tłuszcze bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe tj. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby.
6. Spożywanie mięsa i jego przetworów powinno być ograniczone do maksymalnie 2 porcji dziennie. Preferuje się chude, białe mięso bez tłuszczu, niesmażone (najlepiej mięso drobiowe i ryby).
7. Spożywanie zbóż, nasion i ziaren oraz produktów zbożowych, szczególnie wykonanych na bazie mąki z pełnego przemiału. **Zalecane spożycie błonnika to 20-35 g dziennie.**
8. Ograniczenie w diecie cukrów prostych, słodzonych napojów, słodczy.
9. **Zalecane jest spożywanie 1,5-2 l płynów dziennie.** Napoje słodzone należy zastąpić płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Należy unikać spożywania naparów na bazie lukrecji, które mogą powodować zatrzymywanie wody i sodu w organizmie oraz zwiększyć utratę potasu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
10. **Zalecane techniki kulinarne:** gotowanie w wodzie lub na parze (produkty zbożowe i warzywa gotowane al dente), duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
11. Wyeliminować alkohol z diety. Napoje zawierające alkohol cechują się silnym działaniem hipertensyjnym.

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

12. Zrezygnować z palenia tytoniu. Zaprzestanie palenia obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

13. Wprowadzić aktywność fizyczną np.:

– minimum 150 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności, czyli około 30 minut dziennie przez 5 lub więcej dni w tygodniu lub

- minimum 75 minut intensywnej aktywności, czyli około 30 minut dziennie trzy lub więcej dni w tygodniu.

Zalecane ćwiczenia to np.: energiczny marsz, bieganie, taniec, jazda na rowerze, pływanie.

Aktywność fizyczna przynosi pacjentom z nadciśnieniem tętniczym wiele korzyści:

- pomaga kontrolować masę ciała, obniża ciśnienie tętnicze krwi i stężenie cholesterolu we krwi;
- zapobiega powikłaniom, takim jak: miażdżyca tętnic, dusznica bolesna, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu;
- poprawia jakość życia zależną od stanu zdrowia;
- łagodzi stres;
- zmniejsza progresję choroby;
- zmniejsza śmiertelność z powodu chorób układu krążenia.



PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa, ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne, pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	- warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach - warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w ograniczonych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - pełnotłusta mozzarella - mascarpone

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
RYBY	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)	• śledzie i inne ryby w słonej zalewie • ryby wędzone • konserwy rybne • kawior
JAJA	• jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (maśle, boczku, smalcu) • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi nie zawierającymi oleju palmowego • margaryny miękkie	• masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach • smalec, słonina, łój • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy • majonez

CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	• gorzka czekolada min. 70% kakao • przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru • jogurt naturalny z owocami • jogurt owocowy bez dodatku cukru • słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) • niskosłodzony dżem • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • domowe wypieki bez dodatku cukru	• cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) • miód • syrop klonowy, daktylowy, z agawy • słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) • słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
NAPOJE	• woda • napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) • soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia • napary na bazie lukrecji
PRZYPRAWY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół • sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	• sól (np. kuchenna, himalajska, morska) • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPISŚNIADANIE*Omlet z pomidorami koktajlowymi i szpinakiem*

jaja kurze 2 sztuki, 100 g
mleko 1,5% tłuszczu 2 łyżki, 30 ml
cebula 1/5 sztuki, 20 g
pomidorki koktajlowe 3 sztuki, 60 g
szpinak 2/3 garści, 15 g
chleb żytni 3 małe kromki, 80 g
oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml

Jaja roztrzep z mlekiem i ziołami.
Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulkę,
dodaj masę jajeczną i usmaż omleta.
Ułóż na nim liście szpinaku i połówki
pomidorków koktajlowych.
Zjedz z pieczywem.

II ŚNIADANIE*Jogurt z borówkami*

jogurt naturalny 7 1/2 łyżki, 150 g
borówki amerykańskie 2 garście, 100 g
płatki owsiane 1 łyżka, 10 g

Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.

OBIAD*Pierś z kurczaka w ziołach z kaszą gryczaną*

kasza gryczana, niepalona sucha 1/2
szklanki, 90 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry 2/3
sztuki, 140 g
olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
kurkuma, w proszku do smaku, 1 g
papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g
pieprz czarny do smaku, 1 g
tymianek suszony do smaku, 1 g
jogurt naturalny 3 łyżki, 60 g
papryka czerwona 2/3 sztuki, 140 g
ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g
kiełki brokuła 1 łyżka, 8 g
kukurydza konserwowa 1 1/2 łyżki, 30 g
rukola 3 garście, 60 g
nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g
sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml

Przyprawy wymieszaj z olejem, dodaj
mięso do marynaty na 15-20 minut.
Upiecz mięso w piekarniku około 15-20
minut w 200 stopniach.
Kaszę ugotuj według instrukcji na
opakowaniu.
Posiekaj paprykę, pokrój drobno ogórka.
Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka,
kukurydzę, rukolę) z jogurtem, sokiem
z cytryny.
Na koniec posyp nasionami słonecznika i
kiełkami.

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z kosteczkami jabłka, cynamonem i orzechami

<i>jogurt naturalny 10 łyżek, 200 g jabłko 1 średnia sztuka, 150 g orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g cynamon, w proszku 1/2 łyżeczki, 2 g</i>	Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Posyp płatkami owsianymi, orzechami i dopraw cynamonem.
--	--

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<i>chleb żytni 2 kromki, 70 g pomidor 1 sztuka, 170 g rukola 1/2 garści, 10 g serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
---	---

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
1. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
2. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.
3. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].