



ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

**PROGRAM
EDUKACJI
PACJENTÓW**

Epidemiologia nadciśnienia	Nadciśnienie tętnicze jest chorobą o utajnionym, podstępym przebiegu, która rzadko daje wyraźne symptomy. Występuje u co trzeciego dorosłego Polaka, a jej pojawienie się zwiększa się z wiekiem. W grupie osób powyżej 45 r. ż. na nadciśnienie choruje około 45%, zaś u osób powyżej 65 lat odsetek ten stanowi 60%. Szacuje się, że około 30% osób ma nierozpoznane nadciśnienie.
Leczenie nadciśnienia	 <p>W leczeniu nadciśnienia najważniejsze jest - zmiana stylu życia, prawidłowy sposób odżywiania, zminimalizowanie czynników ryzyka nadciśnienia tętniczego, przyjmowanie preparatów obniżających ciśnienie tętnicze. Leczenie nadciśnienia tętniczego trwa do końca życia.</p>
Główne zasady diety przy nadciśnieniu 	<ol style="list-style-type: none">1. W przypadku nadwagi lub otyłości dieta powinna być niskokaloryczna (1000-1500kcal). Poziom kalorii w jadłospisie powinien być planowany indywidualnie w odniesieniu do płci, wieku, stanu zdrowia i stopnia aktywności pacjenta.2. Dieta nie może ona polegać tylko na ograniczeniu pokarmów-musi być to dieta zbilansowana.3. Jako techniki kulinarne poleca się gotowanie, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie lub duszenie - dzięki temu posiłki nie zalegają długo w żołądku.4. Zaleca się pokarmy łatwostrawne.5. Powinno się spożywać 5 - 6 niewielkich posiłków dziennie, o stałych porach.
Czego należy unikać w jadłospisie 	<ul style="list-style-type: none">♦ tłustych mięs (baranina, wołowina, słonina, boczek, karkówka itp.), masła, tłustej śmietany, tłustych sosów, majonezów, przetworów mięsnych typu kielbasy, kaszanki, parówki czy pasztety♦ należy wystrzegać się produktów bogatych w sód i sól kuchenną, takich jak słone paluszki, chipsy, orzeszki solone, chrupki, krakersy, wędliny gotowe, produkty marynowane, kiszzone, konserwy, produkty typu fast food, zapiekanki, pizza♦ konieczne jest wyłączenie z diety produktów podnoszących ciśnienie krwi takich jak mocna kawa, mocna herbata, wysokoprocentowy alkohol♦ konieczne jest obniżenie do min. spożycia soli kuchennej , najlepiej do ok. 3 g dziennie
Co powinna zawierać dieta przy nadciśnieniu  	<ul style="list-style-type: none">* należy jeść więcej owoców i warzyw, takich jak: seler, zielona sałata, szparagi, biała kapusta, rzodkiewki, fasolka szparagowa, brukselka, ogórek, szpinak, kabaczki, brokuły, rzepa, cebula, arbuz, gruszka, jabłko* zamiast soli sól można używać innych przypraw takich jak czosnek, majeranek czy bazylija, które urozmaicą smak dań* węglowodany powinny zapewniać 50-60% energii z diety, zamiast cukrów prostych (słodczyce, owoce) należy przyjmować cukry złożone (pełnoziarniste produkty zbożowe)* ryby morskie powinno się spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu (źródło kwasów omega-3- DHA)* należy przyjmować produkty bogate w potas - zielone warzywa liściaste (natka pietruszki, brukselka), pomidory, ziemniaki, warzywa strączkowe (groch, fasola, soja) oraz owoce (banany, brzoskwinie, czarne porzeczki, morele, winogrona)* znaczne ilości potasu zawarte są też w otrębach pszennych, które także należy włączyć do diety* produkty nabiałowe - o obniżonej zawartości tłuszczu i fermentowane (jogurty naturalne, maślanki, kefiry)* zaleca się, by spożywać tłuszcze roślinne na surowo i jako dodatek do potraw* konieczna w diecie jest odpowiednia ilość płynów - 1,5-2,5 litra na dzień; wskazane są: niegazowana woda mineralna, świeżo wyciskane soki