

Jak radzić sobie z nadciśnieniem tętniczym? Rola diety i stylu życia



Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego jako pierwszą formą leczenia nadciśnienia tętniczego rekomenduje zmianę stylu życia oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Polecana jest zmiana sposobu odżywiania zgodnie z zasadami diety **DASH**.

Modyfikacja stylu życia o udowodnionej skuteczności obejmuje:

1. Normalizację masy ciała oraz obwodu pasa (< 94 cm mężczyźni i < 80 cm kobiety),
2. Ograniczenia spożycia soli do 5 g na dobę,
3. Zwiększenie spożycia warzyw i owoców oraz niskotłuszczowych produktów mlecznych,
4. Rezygnację ze spożycia alkoholu, rezygnację z palenia papierosów,
5. Wprowadzenie umiarkowanej aktywności fizycznej w wymiarze przynajmniej 30 minut dziennie,
6. Radzenie sobie ze stresem, zadbanie o higienę snu.

Ograniczenie spożycia soli – nadmierne spożycie soli wskazuje się jako główną przyczynę rozwoju pierwotnego ciśnienia tętniczego. W Polsce średnie spożycie soli waha się od 9 g do 20 g na dobę przy zaleceniu 5 g. Wpływa to negatywnie na komórki śródbłonna naczyń krwionośnych poprzez zwiększenie sztywności, zmniejszenie zdolności produkcji pozytywnie działającego tlenu azotu oraz nasilenie stresu oksydacyjnego.

Produkty bogate w sól to:

- Słone przekąski takie jak orzeszki, paluszki, krakersy, chipsy, chrupki;
- Ryby wędzone, solone, konserwy, marynaty, kiszonki;
- Konserwy mięsne, pasztety, kabanosy, kiełbasy niskiej jakości, mielonki, parówki, boczek wędzony, pasztetowa, wątrobianka, salceson, kaszanka;
- Sery topione, żółte, pleśniowe, bryndza, oscypek;
- Produkty piekarnicze, płatki kukurydziane, bułka tarta;
- Gotowe sosy, ketchup, zupy i sosy instant, koncentraty, mieszanki przypraw, kostki rosołowe, sos sojowy;
- Gotowe jedzenie z dłuższą datą ważności, jedzenie typu fast food.

Przykładowo:

- 100 g pieczywa zawiera od 1,4 g do 1,8 g soli;
- 100 g sera żółtego zawiera od 1,5 g do 4,7 g soli;
- 100 g wędliny zawiera od 1,4 g do 4,0 g soli.

Najlepiej jest zastąpić sól innymi przyprawami - np. ziołowym pieprzem, czosnkiem, tymiankiem, estragonem, szalwią, rozmarynem, bazylią, oregano czy miętą.

Zwiększenie spożycia potasu – modeluje wrażliwość baroreceptorów, rozkurcza naczynia krwionośne, obniża nasilenie stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego.

Pokarmy bogate w potas: jarmuż, boćwina, natka pietruszki, szczypiorek, cebula, czosnek, ziemniaki, pomidory, różnego rodzaju sałaty, zielone ogórki, brukselka, bakłażan, cukinia, wywary z warzyw, soja, fasolka drobna, figi, jabłka, morele, śliwki, banany, porzeczki, wiśnie, truskawki, maliny, agrest, awokado, ryż, kasze, czekolada, kakao, orzechy, słonecznik, chudy biały ser. W przypadku nadciśnienia lepiej działa potas dostarczany z pożywieniem niż w suplementacji.



Białko – korzystny wpływ na ciśnienie tętnicze ma białko sojowe oraz białko mleka, zwłaszcza z fermentowanych produktów mlecznych (kefir, jogurt naturalny), będących źródłem bioaktywnych peptydów.

Kwasy omega-3, zwłaszcza DHA i EPA – działają pozytywnie na funkcję śródbłonna naczyń krwionośnych i przeciwzapalnie. Dobrym źródłem kwasów omega-3 są ryby morskie (makrela, łosoś, flądra, śledzie, sardynki), olej lniany, siemię lniane, orzechy włoskie. Zaleca się spożywanie ryb morskich 3 razy w tygodniu w ilości 150 g na porcję.

Magnez – posiada bezpośredni wpływ na rozkurcz naczyń krwionośnych. Dobrym źródłem magnezu są: pestki dyni, migdały i inne orzechy, kasza gryczana oraz mąki z pełnego ziarna, szpinak i inne zielone warzywa liściaste, drobne fasolki, soczewica, ciecierzycy, gorzka czekolada, kakao naturalne.

Witamina D3 - zwiększa syntezę tlenu azotu, zmniejsza przerost mięśni gładkich naczyń krwionośnych. Dobrze jest zadbać, aby stężenie w surowicy wynosiło co najmniej 30 ng/ml, dobierając odpowiednią suplementację.



ZALECENIA DIETY DASH

1. Należy ograniczyć do minimum spożycie kwasów tłuszczowych typu trans, zwłaszcza częściowo utwardzanych, które znajdziemy w:
 - wafelkach, krakersach, ciasteczkach, batonach, chipsach, paluszkach, gotowych potrawach, sosach i zupach w proszku, zupach instant.
2. Należy ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, które znajdziemy w:
 - Mleku, kefirze i jogurtach pełnotłustych powyżej 2% tłuszczu, jogurtach owocowych, napojach jogurtowych, mlekach smakowych, serach topionych, serach brie, serach z pleśnią, serach camembert, serach żółtych. W szczególności należy ograniczyć spożycie masła;

- Tłustych gatunkach mięs: wieprzowina (żeberka, łopatka, boczek), wołowina z widocznym tłuszczem, baranina, kaczka, kura, podroby, udka z kurczaka lub indyka ze skórą;
 - Tłustych wędlinach i wyrobach wędliniarskich: salceson, salami, kielbasy, kabanosy, pasztety, konserwy mięsne.
3. Zalecane jest spożycie błonnika pochodzącego z warzyw i owoców, w ilości zawartej w 200 g owoców oraz 400 g warzyw (nie liczymy ziemniaków). Warto korzystać z węglowodanów z niskim Indeksie Glikemicznym takich jak: kasza gryczana, kasza jęczmienna, płatki owsiane, płatki orkiszowe lub jęczmienne.
 4. Zalecane jest spożycie orzechów, pestek lub nasion niesolonych w ilości 20 g – 30 g na dobę.
 5. Należy uważać na interakcje lukrecji z lekami, a najlepiej jej nie spożywać.

PODSUMOWANIE

1. Ogranicz spożycie soli kuchennej, głównie czytając etykiety produktów i eliminując te o wysokiej zawartości soli,
2. Ogranicz spożycie kwasów tłuszczowych nasyconych i tłuszczu trans, również czytając etykiety,
3. Ogranicz korzystanie z używek,
4. Zwiększ spożycie produktów pochodzenia roślinnego, zwłaszcza wpływających na produkcję tlenu azotu (buraki, zielone warzywa liściaste, seler),
5. Zadbaj o odpowiednią aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości.

Produkt	1600 kcal	2000 kcal	2600 kcal	Wielkość porcji
Zbożowe	6	6-8	10-11	1 kromka chleba 30 g suchych płatków ½ kubka gotowanego makaronu, ryżu, kaszy
Warzywa	3-4	4-5	5-6	1 kubek surowych warzyw liściastych ½ kubka surowych lub gotowanych warzyw ½ kubka soku warzywnego
Owoce	4	4-5	5-6	1 średni owoc ¼ kubka suszonych owoców ½ kubka świeżych lub mrożonych owoców ½ kubka soku owocowego
Mleko i przetwory	2-3	2-3	3	1 kubek mleka lub jogurtu 2 plastry sera
Mięso, ryby, drób	3-6	6 lub mniej	6	30 g mięsa po przyrządzeniu 1 jajko
Orzechy, nasiona, strączki	3 na tydzień	4-6	1	50 g orzechów 2 łyżki masła orzechowego 15 g nasion ½ kubka gotowanych nasion roślin strączkowych
Tłuszcze	2	2-3	3	1 łyżeczka margaryny miękkiej 1 łyżeczka oleju 1 łyżka majonezu
Słodyczne	0	5 lub mniej na tydzień	2 lub mniej	1 łyżka cukru 1 łyżka dżemu ½ kubka sorbetu lub galaretki 1 kubek lemoniady

PRZEPISY NA ZDROWE PASTY ZAMIAST MASŁA

Pasta z pieczonego bakłażana i pomidora

*Składniki: bakłażan, pomidor, oliwa z oliwek, sok z cytryny, natka pietruszki
lub kolendra, zioła zamiast soli*

Wykonanie:

1. Bakłażan umyj, przekrój na pół, posmaruj oliwą, upiecz do momentu, aż skórka zbrązowieje,
2. Zdejmij skórkę z bakłażana, rozgnieć widelcem, dodaj pokrojone w kostkę pomidory bez pestek,
3. Dopraw do smaku, wymieszaj i posyp natką pietruszki.

Smalec z białej fasoli

Składniki: puszka wypłukanej i odcedzonej białej fasoli, pół drobno pokrojonej cebuli, jabłko, oliwa z oliwek, suszony majeranek, sól, pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Fasolę przełożyć do blendera, można dodać trochę przegotowanej wody i zmiksować na gładką masę,
2. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, dodać cebulę, poddusić do zrumienienia, dodać obrane i starte na grube wiórki jabłko, chwilę razem poddusić,
3. Dodać fasolę, przyprawy i wszystko razem dusić,
4. Po przestudzeniu przełożyć do słoika, połączyć z wierzchu oliwą z oliwek.

Pasta z czerwonej fasoli

Składniki: puszka czerwonej fasoli wypłukana dobrze pod bieżącą wodą, pieczarki, szalotka, pieprz ziołowy, nasiona słonecznika.

Wykonanie:

1. Lekko osolone pieczarki odparować na suchej patelni. Gdy woda odparuje, dodać odrobinę masła i pieprz ziołowy oraz obraną i pokrojoną szalotkę. Poddusić,
2. Wypłukaną fasolę zmiksować razem z pieczarkami i cebulą,
3. Na koniec pastę posypać uprażonym słonecznikiem.

Pasta z zielonych warzyw:

Składniki: brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony konserwowy, pestki słonecznika, ser feta niskotłuszczowy i małosolny.

Wykonanie:

1. Brokuł podziel na różyczki i ugotuj do miękkości,
2. Fasolkę szparagową ugotuj do miękkości,
3. Groszek konserwowy przepłucz dokładnie pod bieżącą wodą,
4. Na suchej patelni podpraż słonecznik,
5. Warzywa zmiksuj na gładką masę, dopraw do smaku,
6. Połącz z serem feta, wymieszaj dokładnie, na koniec dodaj słonecznik.

Pasta z selera:

Składniki: korzeń selera, jabłko, fasola biała, orzechy włoskie, oliwa z oliwek, sól, pieprz.

Wykonanie:

1. Seler obierz, pokrój na mniejsze części, wymieszaj z oliwą z oliwek, lekko posól i upiecz w piekarniku,
2. Zmiksuj seler razem dobrze wypłukaną białą fasolą z puszki,
3. Jabłko obierz, następnie zetrzyj na grube wiórki, krótko podpraż na patelni (można dodać odrobinę oliwy),
4. Dodaj jabłko do zmiksowanych warzyw, dopraw do smaku, dokładnie wymieszaj,
5. Dodaj rozdrobnione orzechy włoskie.

Aby prawidłowo zmierzyć ciśnienie tętnicze, należy co najmniej na 30 minut przed badaniem nie spożywać kawy, powstrzymać się od palenia papierosów i przyjmowania innych substancji stymulujących. Pomiar wykonuje się po 5 minutowym odpoczynku w pozycji siedzącej z podpartymi plecami. Ręka, na której wykonuje się pomiar powinna być rozluźniona i zgięta w łokciu oraz wsparta na wysokości serca.

Mgr Małgorzata Jędrzejowska
Dietetyk kliniczny, Neurodietetyk