



## Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

### ZALECENIA PRZY NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

1. Ustal optymalne dla siebie godziny posiłków, zgodnie z zasadami: pierwszy posiłek w ciągu 1 godziny od przebudzenia, kolejne – co 3 godziny. Ostatni posiłek należy spożyć na 2-3 godziny przed snem.
2. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zastosuj dietę niskokaloryczną, starając się uzyskać należną masę ciała. Przyniesie to korzyści zdrowotne, a przede wszystkim poprawę kontroli ciśnienia tętniczego oraz redukcję jego wartości (przy nadciśnieniu).
3. Pamiętaj jednak, że nawet dieta niskokaloryczna musi być odpowiednio zbilansowana – powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze o odpowiedniej jakości. Aby odpowiednio zbilansować dietę i dostosować ją do indywidualnych potrzeb organizmu, warto skontaktować się z dietetykiem.
4. Nie zapominaj o dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów – 1,5-2,5 litra na dzień. Podstawowym napojem powinna być woda źródłana lub mineralna.
5. Jedz codziennie 4-5 porcji warzyw, szczególnie tych bogatych w potas (pomidory, brokuły, dynia, seler, buraki, cukinia, czosnek, chrzan, pietruszka, kalarepa, szpinak, szparagi, ziemniaki itp.), dzięki któremu naczynia krwionośne rozluźnią się, a serce zacznie pompować krew wolniej, jednocześnie obniżając ciśnienie tętnicze. 1 porcja to np. 1 szklanka warzyw liściastych lub pół szklanki warzyw gotowanych, które powinny stanowić połowę tego, co jesz (minimum 400g/dzień). Staraj się, aby warzywa znalazły się w każdym z posiłków.
6. Owoce spożywaj rzadziej, gdyż są bardziej kaloryczne i zawierają więcej cukrów, ale nie rezygnuj z nich w pełni – są źródłem cennych składników. Wystarczy, że zjesz 1-2 porcje dziennie. Jeśli masz nadmierną masę ciała, ogranicz spożycie owoców, szczególnie suszonych. Porcja owoców to: 1 średnie jabłko, gruszka, pomarańcza lub ¼ szklanki owoców suszonych. Warzywa i owoce to bardzo dobre źródło potasu, którego teraz potrzebujesz, ponieważ wpływa on korzystnie na obniżenie ciśnienia tętniczego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Wybieraj szczególnie banany, jabłka, czarną porzeczkę, kiwi, brzoskwinie, awokado itp.
7. Nie zapominaj o nasionach roślin strączkowych, które możesz spożywać kilka razy w tygodniu w różnej postaci, np. w postaci zupy, pasztetu, pasty, jako dodatek do II dań, surówek czy sałatek itp.
8. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe: płatki i otręby, chleb z mąki razowej (bez zawartości słodu, miodu, karmelu amoniakalnego). Dodatkowo staraj się nie rezygnować z makaronu, kasz i ryżu. Wybieraj grube kasze (gryczana, pęczak, pęczak owsiana, jęczmienna gruba itp.), brązowy ryż, ryż czerwony, makaron razowy. Unikaj produktów z mąki pszennej (szczególnie pieczywa oraz wyrobów garmazeryjnych typu placki, pierogi, kluski).
9. Zwiększ udział w diecie niskotłuszczowych produktów mlecznych, najlepiej do 2% tłuszczu, które są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia. Spożywaj 2-3 porcje dziennie. Wybieraj naturalne jogurty, naturalne kefiry, zsiadłe mleko, sery twarogowe,



twarogi granulowane typu „wiejski”. Jedna porcja to np. kubek jogurtu naturalnego (150 g).

10. Ogranicz spożycie tłuszczów, zwłaszcza nasyconych, czyli pochodzenia zwierzęcego. Unikaj, a najlepiej zrezygnuj ze smalcu, słoniny, boczku, baleronu, tłustej wieprzowiny (karkówka, żeberka, golonka), baraniny, wędlin rozdrabnianych (mortadela, parówkowa, salceson, pasztet), podrobów (mózdzek, wątróbka, serce, nerki), serów żółtych, serów pleśniowych i topionych, śmietany. Wysokie spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych podnosi stężenie cholesterolu, cholesterolu - LDL, a tym samym zwiększa ryzyko niedokrwiennej choroby serca i zawału serca.
11. Wybieraj chude gatunki mięs (drób bez skóry, królik, cielęcina, dziczyzna), wędliny jednogatunkowe (szynka, polędwica lub własne pieczenie). Spożycie tych produktów nie powinno być większe niż dwie porcje na dobę.
12. Nie zapominaj o rybach, szczególnie morskich, świeżych lub mrożonych. Spożywaj je minimum dwa razy w tygodniu (pieczone lub gotowane). Unikaj smażenia, ponieważ niweluje ono korzystne właściwości ryb i podwyższa kaloryczność ze względu na dodany tłuszcz. Wybieraj dorsza, sołę, mintaja, mirunę, morszczuka, łososia, itp. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, spożywaj chude ryby morskie. Unikaj konserw rybnych, ryb wędzonych, gotowych past rybnych oraz ryb smażonych w panierce na tłuszczu.
13. Wprowadź do swojej diety olej rzepakowy, olej lniany, oliwę z oliwek, orzechy, pestki z dyni, awokado. Tłuszcze roślinne dodawaj do sałatek, surówek lub innych potraw na zimno w ilości 1 łyżka stołowa na 1 porcję. Nie podjadaj dowolnie w ciągu dnia orzechów czy pestek, tylko dodawaj je do swoich posiłków. Jeśli jednak zdecydujesz się zjeść je samodzielnie, nie spożywaj w większej ilości jak jedną garstkę dziennie.
14. Spożywaj lekkostrawne posiłki, unikaj potraw smażonych w panierce na tłuszczach (także na oleju/oliwie), wędzonych, bardzo pikantnych, produktów o dużej zawartości tłuszczu.
15. Posiłki gotuj w wodzie lub na parze, duś bez obsmażania (można to zrobić na suchej patelni), piecz w rękawie foliowym lub smaż na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu i bez panierki.
16. Zmniejsz spożycie soli:
  - Nie dosalaj potraw. Jeżeli będziesz chciał użyć soli do przyrządzenia potrawy, zrób to w bardzo małych ilościach i po obróbce cieplnej (np. nie sól wody do gotowania na początku, tylko produkt po ugotowaniu).
  - Unikaj żywności wysoko przetworzonej (zupy i sosy w proszku, zupy typu „chińskie” itp.) potraw gotowych (w słoikach, garmażeryjnych w puszkach), potraw typu fast food.
  - Wyeliminuj przekąski typu chipsy, paluszki, orzeszki solone.
  - Unikaj gotowych mieszanek przyprawowych czy kostek rosołowych z solą lub z glutaminianem sodu oraz innymi sodowymi wzmacniaczami smaku. Stosuj zioła i przyprawy w postaci świeżej lub suszonej (natkę pietruszki, koperek, tymianek, bazylię, oregano, itp.).
  - Używaj świeżego mięsa, drobiu, ryb zamiast konserwowych – wędzonych lub peklowanych. Ogranicz spożycie wędlin.
  - Kupuj świeże lub mrożone warzywa zamiast konserwowych.
  - Sprawdzaj etykiety produktów i wybieraj te, które zawierają mniejsze ilości soli/sodu.
  - Zrezygnuj z dosalania przy stole.



17. Unikaj cukru, słodczy, słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych, ciast. Nie spożywaj produktów zawierających następujące składniki: syrop glukozowo-fruktozowy, fruktozę, utwardzony tłuszcz roślinny, tłuszcz palmowy.
18. Unikaj nadmiernego spożycia napojów z kofeiną (np. kawy, mocnej herbaty, napojów energetycznych).
19. Jeśli palisz, koniecznie zrezygnuj z palenia papierosów. Zaprzestanie palenia papierosów obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
20. Nie zapominaj o aktywności fizycznej. Dostosuj ją do swoich możliwości. Pamiętaj, że nawet krótki spacer będzie korzystniejszy niż siedzenie w domu.

**Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.**

***Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a Twoje lekarstwo powinno być pożywieniem.***  
**(HIPOKRATES)**

**OPRACOWANIE:**  
**Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia**  
**mgr Agata Szczepanek**

