

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE OD KUCHNI



Produkty

Dozwolone

Niewskazane

Warzywa i owoce



świeże i mrożone warzywa, np. brokuły, brukselka, buraki, cebula i czosnek, kapusta, marchew, papryka, pietruszka, pomidory, sałata, seler i szpinak; świeże i mrożone owoce, np. banany, grejpfruty, jabłka, maliny, pomarańcze, porzeczki, śliwki, truskawki i wiśnie; nasiona roślin strączkowych, np. świeżo gotowane ciecierzycy, fasola (biała i czerwona), soczewica i soja

Produkty zbożowe



kasze, np. jaglana, jęczmienna, gryczana, pęczak; pieczywo razowe i typu graham (ale tylko z małą ilością soli); makaron pełnoziarnisty, naturalne płatki zbożowe, ryż brązowy

Nabiał



chude mleko (0–2%) i przetwory mleczne, np. jogurty, kefiry i maślanki naturalne, chude białe sery

Mięso, jaja i ryby



jajka; chude wędliny domowej roboty; drób, np. indyk, kurczak i królik; świeże, tłuste ryby morskie, np. łosoś, makrela, sardynki i śledzie, chuda wołowina

Tłuszcze



(niesolone!) orzechy, nasiona i pestki, najlepiej: orzechy włoskie, siemę lniane, nasiona chia, pestki słonecznika i dyni; oleje roślinne, najlepiej: oliwa z oliwek, olej rzepakowy; ewentualnie miękkie margaryny (tzw. kubkowe) do smarowania zamiast masła

Zioła, przyprawy



naturalne zioła, przyprawy i mieszanki przypraw, zarówno świeże, jak i suszone, bez dodatku soli i wzmacniaczy smaku, a zwłaszcza cynamon, imbir, oregano, pietruszka, tymianek

Przekąski



niesolone orzechy i masło orzechowe bez oleju palmowego, gorzka czekolada (min. 70%, 1 kostka dziennie), sorbety, suszone owoce, np. daktyle, morele i rodzynki

Napoje



lekka kawa z ekspresu, słaba herbata, woda niegazowana

kiszonki, warzywa konserwowe i marynowane



biały makaron i ryż, pieczywo pszenne, ciasto francuskie, płatki kukurydziane, wyroby cukiernicze, np. drożdżówki i pączki, gotowe ciasta



mleko skondensowane, sery pleśniowe, topione i żółte, śmietana, tłuste mleko (3,2%), majonez



czerwone, tłuste mięso, np. baranina, wieprzowina, wołowina; tłusty drób, np. kaczka i gęś; wędliny i wyroby wędliniarskie, np. baleron, kielbasa, parówki, pasztety i salami; ryby wędzone



boczek, masło, słonina, smalec, twarde margaryny do pieczenia, olej kokosowy i palmowy



gotowe mieszanki przypraw z dodatkiem soli, glutaminianu sodu i innych wzmacniaczy smaku; kostki rosółowe, maggi, zupy i sosy w proszku



dania typu fast food, np. frytki; słone przekąski np. chipsy, krakersy, paluszki, popcorn i solone orzechy; słodczyce, np. batony, ciastka, cukierki i wafelki



alkohol, mocna herbata, mocna kawa, napoje energetyzujące, napoje gazowane



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM

1 Warzywa i owoce to podstawa.

Warzywa powinny stanowić niemal połowę każdego posiłku. Zawierają wiele cennych składników, które korzystnie wpływają na układ krążenia. Owoce to bomba witaminowa. Mogą również stanowić zdrową przekąskę zamiast słodczy.

2 Ogranicz mięso i przetwory z niego.

Zamiast tłustego, czerwonego mięsa wybieraj chude, białe mięso. Unikaj kupnych wyrobów wędliniarskich. Zaczynj samodzielnie piec mięsa, ograniczając ilość soli na rzecz ziół i przypraw. Dobrym źródłem białka są nasiona roślin strączkowych (cieciorka, fasola, soja, soczewica), które zawierają potas i magnez – naturalne regulatory ciśnienia krwi. Co najmniej dwa razy w tygodniu jedz tłuste ryby morskie, które są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.

3 Zdrowe tłuszcze nie są złe.

Osoby z nadciśnieniem powinny zrezygnować ze spożywania tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (masła, boczku i smalcu), a w zamian stosować zdrowe oleje roślinne. Oliwa z oliwek i olej rzepakowy sprawdzą się jako baza dressingu do sałaty, a także przy smażeniu. Pamiętaj o orzechach, zwłaszcza włoskich – są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3. Zapobiegają one postępowaniu zmian miażdżycowych i zmniejszają ryzyko incydentów wieńcowych, na które narażone są osoby z nadciśnieniem.

4 Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.

Produkty z pełnego przemiału (np. razowe pieczywo, pełnoziarnisty makaron, kasze i ryż brązowy) zawierają dużo witamin, szczególnie z grupy B, i wiele składników mineralnych, z których najistotniejszy dla osób z nadciśnieniem jest magnez. Pomaga on w kontrolowaniu ciśnienia krwi. Są również bogate w błonnik pokarmowy, który z kolei obniża zawartość cholesterolu we krwi i pomaga w walce ze zbędnymi kilogramami.

5 Uwaga, sól!

W profilaktyce i terapii nadciśnienia zaleca się obniżenie spożycia soli do 5 g dziennie (1 płaska łyżeczka), zarówno tej pochodzącej z dosalania potraw, jak i zawartej w produktach. Zabierz więc solniczkę ze stołu. Ogranicz sól podczas gotowania (zastąp ją naturalnymi ziołami i przyprawami, które nadadzą smak i aromat potrawom) i nie dosalaj gotowych dań. Unikaj fast foodów i dań w proszku. A co najważniej-

sze: czytaj etykiety. Sól kryje się w wielu produktach spożywczych, m.in. w pieczywie, wędlinach, serach, konserwach czy przekąskach.

6 Potas, magnez i wapń regulują ciśnienie krwi.

Potas utrzymuje m.in. prawidłowy rytm serca. Ten ważny mikroelement występuje przede wszystkim w pomidorach, nasionach roślin strączkowych, morelach i figach suszonych, rodzynkach. Jego źródłem są również produkty zbożowe z pełnego przemiału, kasza gryczana, orzechy i dobrej jakości czekolada z dużą zawartością kakao. Wapń, zawarty w mleku i produktach mlecznych, odgrywa istotną rolę w regulacji pracy serca i pomaga zapobiegać nadciśnieniu. Źródłem potasu, magnezu i wapnia są m.in. zielone warzywa liściaste, brokuły, sezam i orzechy laskowe.

7 Ostrożnie z kofeiną.

Nie udowodniono, by kawa podnosiła ciśnienie tym, którzy piją ją regularnie. Jedynie osoby, które sporadycznie sięgają po małą czarną, mogą odczuwać skutki podwyższonego ciśnienia krwi. Zaleca się ograniczenie spożycia (niemocnej) kawy do najwyżej 2–3 filiżanek dziennie. Kofeina zawarta w dobrej jakości kawie nie jest szkodliwa – w przeciwieństwie do zawierających ją napojów gazowanych (typu coca-cola) i energetyzujących. Tych unikaj jak ognia!

8 Nie pij alkoholu!

Alkohol podnosi ciśnienie krwi. Najlepiej z niego zrezygnuj, ewentualnie spożywaj okazjonalnie w niewielkich ilościach. Jedna porcja alkoholu to np. małe piwo (250 ml) lub kieliszek wina (125 ml).

9 Pij wodę.

Poprawia samopoczucie, nawadnia organizm i zapewnia jego prawidłowe funkcjonowanie. Wodę należy pić regularnie. Jeżeli masz nadciśnienie, wybieraj wodę niskosodową.

10 Schudnij, jeśli ważysz za dużo.

Udowodniono, że zredukowanie masy ciała o ok. 10% u osoby z otyłością może obniżyć ciśnienie skurczowe o 10 mmHg i rozkurczowe o 20 mmHg. Przestrzegaj zaleceń dietetycznych, unikaj spożywania produktów niewskazanych i zacznij się ruszać. Aktywność fizyczna nie tylko zapobiega nadciśnieniu, lecz także pomaga w regulacji ciśnienia.