

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM



fot. Elżbieta Piotrowska-Szargiej

Nadciśnienie tętnicze to podstępna choroba - przez dłuższy czas może nie dawać żadnych niepokojących objawów, przez co rozwija się „po cichu” i pozostaje nieleczone.

Nadciśnienie nie boli, ale podnosi ryzyko chorób układu krążenia, przyczynia się do udaru, niewydolności nerek, demencji, uszkodzeń siatkówki oka.

Wielu pacjentów zgłasza się do gabinetu lekarskiego późno – gdy z nadciśnienia rozwija się choroba niedokrwienne. Część z nich odwiedza lekarza dopiero po zawale.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

NADCIŚNIENIE TO GLOBALNY PROBLEM

Według Światowej Organizacji Zdrowia nadciśnienie tętnicze jest powszechnie występującą chorobą. To wysokie ciśnienie najczęściej przyczynia się do przedwczesnych zgonów na świecie!

W niektórych krajach wysokorozwiniętych, jak na przykład USA, Kanada, Australia nadciśnienie tętnicze dotyka nawet połowy dorosłych obywateli.

Ile osób choruje w Polsce?

Nawet 11 mln Polek i Polaków cierpi na nadciśnienie tętnicze. Niestety liczba zachorowań wzrasta bardzo szybko. Jeśli Polacy nie zmienią swojego trybu życia, to w ciągu 11 lat liczba pacjentów z nadciśnieniem tętniczym zwiększy się o połowę.

CO TO JEST NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

O nadciśnieniu tętniczym mówimy wtedy, kiedy wartość ciśnienia tętniczego jest trwale podwyższona do 140/90 mmHg lub więcej.

Nadciśnienie tętnicze można rozpoznać po dokonaniu co najmniej dwóch pomiarów gabinetowych podczas dwóch różnych wizyt.

Kategoria	Ciśnienie skurczowe (mmHg)		Ciśnienie rozkurczowe (mmHg)
Ciśnienie optymalne	< 120	i	< 80
Ciśnienie prawidłowe	120-129	i/lub	80-84
Ciśnienie wysokie prawidłowe	130-139	i/lub	85-89
Nadciśnienie 1.stopnia	140-159	i/lub	90-99
Nadciśnienie 2.stopnia	160-179	i/lub	100-109
Nadciśnienie 3.stopnia	\geq 180	i/lub	\geq 110
Izolowane nadciśnienie skurczowe	\geq 140	i	< 90

Źródło: Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, 2019.

OBJAWY NADCIŚNIENIA

Większość chorych z niepowikłanym samoistnym nadciśnieniem, poza podwyższonym ciśnieniem, nie prezentuje innych objawów.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Czasami jednak choroba może powodować niespecyficzne objawy:

- bóle głowy,
- łatwe męczenie się,
- problemy ze snem,
- szumy uszne,
- zaburzenia widzenia.

DLACZEGO CHORUJEMY?

U większości chorych nie stwierdza się konkretnej przyczyny rozwoju nadciśnienia tętniczego. Jednak – do powstawania pierwotnej postaci nadciśnienia sami możemy się przyczynić.

W jaki sposób?



Spożywamy za dużo soli kuchennej.

Jemy prawie 3 razy więcej, niż potrzebuje nasz organizm. Powinniśmy jeść łyżeczkę soli kuchennej na dobę (łącznie z produktów i z solniczki).

Jemy za mało warzyw i owoców.

Mamy przez to zbyt mało w organizmie magnezu, potasu, witaminy C, bioflawonoidów, błonnika. Związki te są niezwykle pomocne w utrzymaniu właściwego ciśnienia, lub obniżają je.



Osoby otyłe, zwłaszcza z otyłością brzuszną częściej chorują na nadciśnienie tętnicze.

Chudnąć - możemy obniżyć swoje ciśnienie tętnicze.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Powinniśmy jeść więcej ryb.

Ryby zawierają dobre dla naszego serca kwasy omega-3, które utrzymują prawidłowe ciśnienie krwi.



Za mało się ruszamy.

Umiarkowana aktywność fizyczna (szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, chodzenie po schodach) przez co najmniej 150 - 300 minut tygodniowo, pomoże obniżyć ciśnienie. Można wykonywać inne ćwiczenia, ważne, żeby były to wysiłki dynamiczne (połączone z ruchem). Należy unikać wysiłków izometrycznych (np. dźwiganie dużych ciężarów).

Palimy papierosy

Każdy wypalony papieros podnosi na chwilę ciśnienie i powoduje przyspieszenie akcji serca. Jeśli palimy dużo, ciśnienie jest podniesione niemal cały czas.



Nadużywanie alkoholu jest powodem 1/3 wszystkich przypadków nadciśnienia tętniczego.

Za duże spożycie alkoholu sprzyja występowaniu udarów. Ale też powoduje, że leki obniżające ciśnienie działają słabiej. Spożywając mniej alkoholu, możemy obniżyć wartość ciśnienia krwi.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

LECZENIE BEZ LEKÓW

Zmiana stylu życia może pomóc obniżyć ciśnienie. W badaniach dowiedziono, że modyfikacje trybu życia w podobnym stopniu obniżają ciśnienie, jak byśmy stosowali jeden lek.



ZMIANA STYLU ŻYCIA

Co to oznacza?

Mniej soli w diecie

- Dobrze jest zrezygnować z dosalania przy stole gotowych potraw. Sól można zastąpić ziołami, które mają wiele cennych składników. Szczypta soli może być dodana podczas gotowania.

Jeśli nie można zrezygnować z soli, warto wybierać sól niskosodową.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

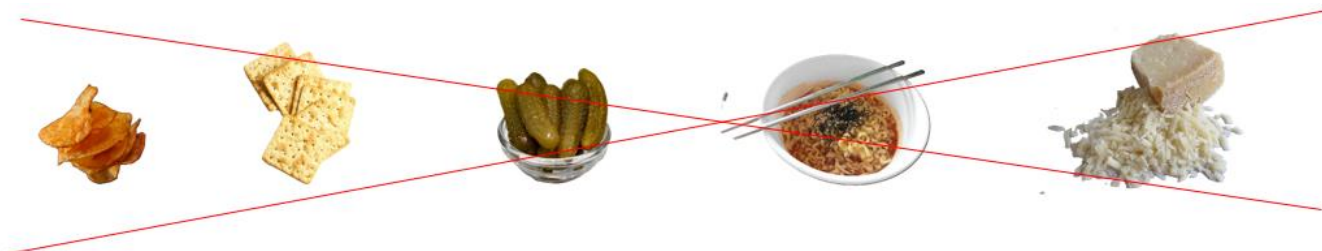
tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

- Sól jest wszędzie! Występuje w dużych ilościach w takich produktach: wędliny przemysłowo produkowane, suche kielbasy, kabanosy, konserwy mięsne i rybne, marynaty, kiszonki, oliwki, musztarda, produkty solone (ryby, tłuszcze itp., śledzie), sery fermentowane, sery żółte (zwł. typu rokopół, parmezan, cheddar), ser feta, fromage, wiejski, zupy w proszku, mieszanki przypraw (typu „vegeta“) i wszelkie dania gotowe, warzywa konserwowe, gotowe do spożycia sosy, sos sojowy, kostki rosółowe, płatki kukurydziane, ciastka i herbatniki, słone przekąski, napoje gazowane, izotoniki.

Unikajmy takich produktów!



- Warto czytać etykiety! W składzie szukajmy soli kryjącej się pod nazwami: glutaminian sodu, soda, fosforan sodu, benzoesan sodu, azotan sodu, wodorotlenek sodu, propionian sodu, cytrynian sodu, sacharynian i cyklaminian sodu. Te wszystkie substancje występują powszechnie w wielu produktach, gdyż pełnią wiele funkcji technologicznych – regulują smak, konserwują, słodzą. Są więc obecne w deserach mlecznych, owocach w puszkach, dżemach, galaretkach, drażetkach odświeżających oddech, nektarach owocowych,

Sól w postaci sacharynianów znajdziemy także w paście do zębów, czy płynie do płukania ust!



- Wodę mineralną warto wybierać niskosodową. Ma to ogromne znaczenie ze względu na ilość wody, którą w ciągu dnia wypijamy. W przypadku zalecanego, minimum 1,5 litra wody to nawet 80 mg soli w przypadku wody o dużej zawartości sodu!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Więcej warzyw i owoców w diecie

Tak, to bardzo ważne i skuteczne w obniżaniu ciśnienia! I są na to dowody!

Badanie o nazwie *Dietary Approches to Stop Hypertension* (Dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia), które w skrócie zostało nazwane *Badaniem DASH*, wspierane przez Narodowy Instytut Chorób Serca, Płuc i Układu Krwiotwórczego (NHLBI, *National Heart, Lung and Blood Institute*), który jest organem Narodowego Instytutu Zdrowia (NIH, *National Institutes of Health*) w Stanach Zjednoczonych.

Dieta DASH zakłada nawet 4- 5 porcji owoców i 4-5 porcji warzyw w ciągu dnia!

Oczywiście pamiętamy już, że :

1 porcja warzyw/owoców to 80 – 100 g części jadalnych, bez ogryzka, ogonków, pestek:

1 sztuka:

jabłko



marchew



banan

ogórek

pomidor

gruszka

2 sztuki:

kiwi



śliwka

morela

mandarynka

pół szklanki:

maliny



jagody

truskawki

czereśnie

wiśnie

kilka



różyczek:

kalafior

brokuł

1 szklanka:

szpinak

jarmuż

sałat



Korzystnie jest jeść szczególnie dużo pomidorów, awokado, kiwi, selerów, bananów, a także suszonych moreli ze względu na dużą zawartość potasu, który pomaga obniżać ciśnienie.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

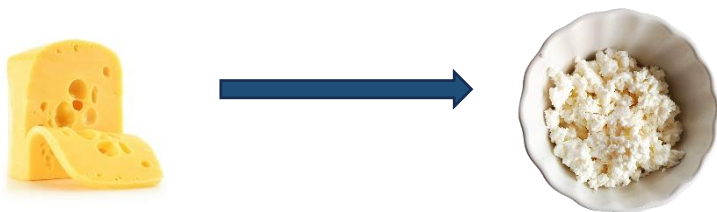
tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Zamiana pełnotłustych produktów mlecznych na niskotłuszczowe produkty mleczne



Produkty mleczne są potrzebne naszemu organizmowi, jako źródło wapnia i białka. Dieta DASH proponuje nam jedzenie 2-3 porcji niskotłuszczowych produktów mlecznych:

Wg. NHLBI 1 porcja to 1 szklanka mleka/jogurtu ; 45 g sera

Jemy pełne ziarno

- Wybieramy produkty zbożowe z pełnego przemiału, w których jest więcej minerałów, witamin i błonnika. Częściej sięgamy po grube kasze, zamiast ziemniaków.
- Makarony, ryż, a także mąka – na początek mieszajmy razowe z białymi, aby nasze kubki smakowe mogły się przyzwyczaić do zamiany smaku.
- Wzbogaćmy jadłospis o naturalne płatki zbożowe - szczególnie owsiane i jęczmienne.



Więcej ryb!



Warto uwzględnić minimum 2, a najlepiej 3 porcje ryby morskiej w ciągu tygodnia (porcja to ok. 85 g ugotowanego mięsa). Kwasy tłuszczowe zawarte w tłustych rybach morskich wykazują działanie hipotensyjne, ale też chronią nas przed miażdżycą i działają przeciwzapalnie.

Jemy strączki, orzechy, nasiona, pestki

Dieta DASH zachęca do jedzenia 4-5 porcji w ciągu tygodnia.

1 porcja to 1/3 filiżanki orzechów; 1/2 filiżanki ugotowanych roślin strączkowych.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

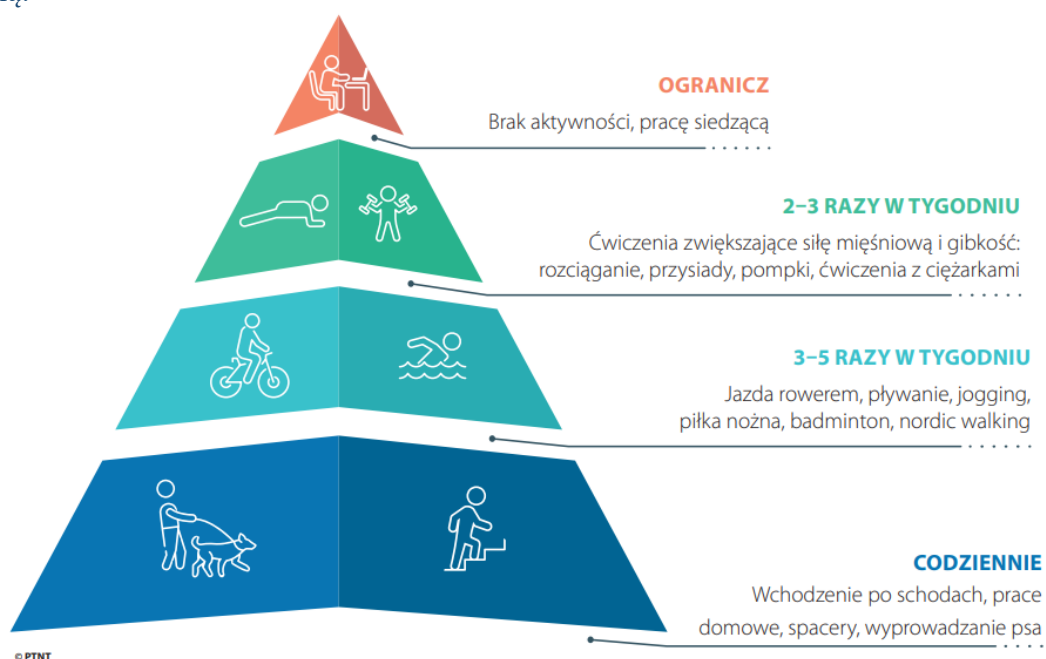
Gotowanie zamiast smażenia

Zaleca się gotowanie potraw (mięsa) w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie. Nie zaleca się smażenia, duszenia z dodatkiem tłuszczu i po wcześniejszym obsmażaniu produktów, pieczenia w tradycyjny sposób, zapiekania, grillowania, dodawania zasmażek, odsmażania potraw. Tłuszcz najlepiej dodać po przyrządzeniu potrawy lub pod koniec gotowania (można dodać np.: olej rzepakowy, masło, słodką śmietankę do 12%).

Ruch jak lekarstwo

Aktywność fizyczna jest wysoce skuteczna w redukcji ryzyka sercowo-naczyniowego i ta skuteczność jest porównywalna z farmakoterapią.

Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego dla osób z nadciśnieniem tętniczym



Ważne jest, aby aktywność fizyczną stopniowo wydłużać do 300 minut tygodniowo.

U osób z chorobami serca może okazać się konieczne wykonanie wysiłkowego EKG i rehabilitacja pod nadzorem fizjoterapeuty.

Zaprzestanie palenia

Palenie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, choroby tętnic obwodowych, szczególnie u pacjentów z nadciśnieniem! Zmniejsza skuteczność leków hipotensyjnych.

Może powodować nowotwory.

Bierne palenie także jest szkodliwe!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Ograniczenie picia alkoholu

Alkohol może wpływać na rozwój nadciśnienia tętniczego.

Alkohol osłabia działanie leków hipotensyjnych, przez co znacznie trudniej kontrolować ciśnienie u osób chorujących na nadciśnienie.

Alkohol podnosi ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Warto ograniczyć alkohol do 2 kieliszków wina (kieliszek to 100 ml!) 5 razy w tygodniu u mężczyzn i 1 kieliszka wina 5 razy w tygodniu w przypadku kobiet.

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

Literatura: dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002