

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM.

---

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.

O diecie w nadciśnieniu tętniczym mogą Państwo przeczytać w artykule poniżej.