

## Dieta w nadciśnieniu tętniczym

Czynniki, które mogą przyczynić się do nadciśnienia tętniczego to m.in.:

1. Nadmierne spożywanie alkoholu
2. Palenie tytoniu,
3. Otyłość
4. Spożywanie zbyt dużej ilości soli
5. Stresujący tryb życia

W leczeniu nadciśnienia tętniczego istotną rolę odgrywa zmiana nawyków żywieniowych. Odpowiednia dieta wspomaga leczenie farmakologiczne.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

- ✓ Zdecydowanie ogranicz spożycie soli (używaj małych ilości soli niskosodowych), ogranicz wyroby i produkty z dużą zawartością soli
- ✓ Jedz dużo surowych warzyw (zwłaszcza czosnek) i owoców – mają dużo błonnika i potasu- obniżających ciśnienie krwi
- ✓ Ogranicz spożycie alkoholu
- ✓ Unikaj picia mocnej kawy i mocnej herbaty, napojów energetyzujących, napojów typu cola
- ✓ Ogranicz tłuszcze, zwłaszcza zwierzęce – kwasy tłuszczowe nasycone – przyczyniają się do otyłości i nadciśnienia
- ✓ Do przygotowania potraw stosuj gotowanie, duszenia bez tłuszczu i pieczenie w folii
- ✓ Jeśli masz nadwagę – schudnij!
- ✓ Jeśli palisz – rzuć palenie!

Produkty zalecane	Produkty, które należy ograniczać
- czosnek - bazylia - estragon - natka pietruszki - koperek * <u>warzywa i owoce</u> (bogate w potas): - banany - brzoskwinie - czarne porzeczki - brukselka - szpinak - pomidory - ziemniaki * <u>suche nasiona roślin strączkowych</u> : - groch - fasola - soja - otręby pszenne - orzechy włoskie	- sól * <u>napoje z zawartością kofeiny</u> : - naturalna kawa - napoje typu cola - mocna herbata * <u>alkohol</u> * <u>produkty bogate w sód</u> , np.: - słone paluszki - chipsy - chrupki - krakersy - produkty marynowane - produkty kiszone - wędzone mięso i wędliny * <u>produkty bogate w kwasy tłuszczowe nasycone np.:</u> - tłuste wędliny, mięso - pasztety - parówki - konserwy - potrawy typu "fast food".

Opracowała:

Beata Gierczak - Koordynator ds. żywienia - dietetyk

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora  
Nr 216 z dnia 04.11.2014r.