



## DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

### WPROWADZENIE

**Nadciśnienie tętnicze** jest najczęstszą przyczyną chorób sercowo-naczyniowych. Nielezione nadciśnienie może być przyczyną wielu powikłań, z których najważniejsze to: choroba niedokrwienna serca z zawałem serca włącznie, niewydolność serca, udar mózgu, niewydolność nerek i naczyniopochodne uszkodzenie mózgu. Przez bardzo długi czas może nie dawać żadnych dolegliwości i w związku z tym często wykrywane jest przypadkowo. Na terapię nadciśnienia składa się postępowanie niefarmakologiczne i leczenie związane z podawaniem (zwykle doustnym) preparatów farmakologicznych. Postępowanie niefarmakologiczne, zwane często zmianą stylu życia, polega na:

- stosowaniu odpowiedniej diety;
- redukcji ewentualnej nadwagi;
- zwiększonej aktywności fizycznej;
- unikaniu stresu.

Przestrzeganie odpowiedniej diety jest w stanie zapobiec lub znacznie opóźnić przejście stanu przednadciśnieniowego w nadciśnienie, a w rozwiniętym już nadciśnieniu może obniżyć wartości ciśnienia lub zmniejszyć dawki stosowanych leków hipotensyjnych.

Zgodnie z wytycznymi ESC (European Society of Cardiology) opublikowanymi w 2024 roku wartości ciśnienia tętniczego klasyfikuje się jako:

- niepodwyższone <120/70 mmHg,
- podwyższone 120 mmHg do 139 mmHg / 70 mmHg do 89 mmHg,
- nadciśnienie  $\geq$ 140/90 mmHg.



## DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE

W dietoterapii nadciśnienia tętniczego rekomendowane są modele żywienia oparte na **diecie DASH** (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) i **diecie śródziemnomorskiej**. Polegają one na ograniczeniu soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, jednocześnie zwiększając w diecie ilość pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców.

Dieta stosowana w nadciśnieniu tętniczym polega na ograniczeniu spożycia soli kuchennej i alkoholu, zwiększeniu spożycia potasu i nienasyconych kwasów tłuszczowych, a u osób z nadwagą lub otyłością - na ograniczeniu kalorii w spożywanych posiłkach. Należy również całkowicie zaprzestać z palenia papierosów.

#### Ograniczenie sodu w diecie

Należy spożywać do 5 g soli ( $\leq 2$  g sodu) dziennie. W codziennej diecie około 25-40% sodu pochodzi z dodatku soli kuchennej, około 25% z mięsa i jego przetworów, około 22% z pieczywa, około 7% z mleka i około 6% z warzyw i owoców. W żywności przetworzonej znajduje się więcej sodu, a odsetek tego jonu może stanowić 75% jego dobowego spożycia. Również środki konserwujące żywność zawierają znaczną ilość sodu.

W celu przestrzegania diety zawierającej do 5 g NaCl (85 mmol sodu) na dobę należy zatem unikać przetworzonych produktów spożywczych oraz dosalania potraw. Wskazane jest natomiast przygotowanie posiłków zawierających dużo warzyw i owoców bezpośrednio przed spożyciem.



## DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE

#### **Alkohol**

Konieczne jest znaczne ograniczenie spożycia alkoholu. Ocenia się, że w naszym kraju nadmiar spożycia alkoholu jest przyczyną nadciśnienia u 10% mężczyzn. Ponadto, alkohol zmniejsza skuteczność farmakoterapii, zwiększa ryzyko udaru, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków.

#### **Palenie papierosów**

U osób z nadciśnieniem tętniczym bezwzględnie przeciwwskazane jest palenie papierosów. Zaprzestanie palenia obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

#### **Warzywa i owoce**

Należy spożywać odpowiednią ilość warzyw i owoców, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i hipotensyjnym (potas, flawonoidy, azotany). Warzywa należy jeść jak najczęściej (minimum 400 g/dzień), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywamy w mniejszej ilości (w proporcji: warzywa 3/4, owoce 1/4), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.



## DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE

#### **Potas**

Zwiększenie spożycie potasu – składnika wpływającego na obniżenie ciśnienia krwi. Potas znajduje się głównie w warzywach i owocach, m.in.: bananach, awokado, pomidorach, ziemniakach, ale też w produktach takich jak: kakao, migdały, morele suszone, soja, soczewica. Trzeba jednak pamiętać, że zwiększona podaż potasu u osób z upośledzoną funkcją nerek (a te mają bardzo często podwyższone wartości ciśnienia tętniczego) oraz u przyjmujących leki hipotensyjne z grupy inhibitorów konwertazy angiotensyny, antagonistów receptora angiotensyny i antagonistów aldosteronu zagraża wystąpieniem hiperkaliemii oraz związanych z nią groźnych zaburzeń rytmu serca.

#### **Nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe**

Zgodnie z modelem diety DASH należy ograniczyć spożycie produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe, a wybierać chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne zawierające do 2% tłuszczu. Dwa razy w tygodniu mięso należy zastąpić rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone ograniczyć do maksymalnie 350-500g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. Zapewnić odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu co najmniej dwa razy w tygodniu należy spożywać ryby morskie (łosoś, śledź, makrela) i wybierać tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.



## DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

### PRODUKTY ZALECANE

- wszystkie świeże i mrożone warzywa,
- mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham,
- płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane,
- kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa,
- ryż: brązowy, dziki, czerwony,
- makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy,
- wszystkie świeże i mrożone owoce, owoce suszone w umiarkowanych ilościach,
- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko),
- chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach),
- jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości,
- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica),
- chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka,
- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp),
- wszystkie, np. soja, ciecierzycyca, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu),
- ziemniaki gotowane i pieczone.



## DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

### PRODUKTY NIEZALECANE

- warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach (kapusta, ogórki), warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek,
- owoce kandyzowane owoce w syropach,
- mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane),
- płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż,
- jasne makarony: pszenne, ryżowe,
- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła,
- smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu,
- pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy,
- jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone,
- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie), jajka z majonezem,
- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy,
- śledzie i inne ryby w słonej zalewie, ryby wędzone, konserwy rybne, kawior.

### ŹRÓDŁO:

Żywność człowieka zdrowego i chorego Tom 2, Marian Grzymisławski, Moszak Małgorzata, PWN 2023, 284-291;

Centrum Edukacji Żywnościowej <https://ncez.pzh.gov.pl>.