



# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

## SCHEMAT DIETY "DASH"

Produkty	Dziennie	Tygodniowo	Uwagi
Produkty zbożowe	6 - 8 porcji		pełnoziarniste, różnorodne
Warzywa i owoce	4 - 5 porcji		warzywa w ilości 2/3, owoce w ilości 1/3, najlepiej surowe i nieprzetworzone, różnorodne
Drób i ryby	2 - 3 porcje		przewaga ryb i owoców morza
Nabiał	2 - 3 porcje		niskotłuszczowy, różnorodny
Oleje roślinne	1 - 2 porcje		różnorodne
Orzechy, strączki		3 - 4 porcje	różnorodne

### Nabiał:

- nie wybierać nabiału 0% tłuszczu, ponieważ jest on pozbawiony witamin rozpuszczalnych w tłuszczach
- produkty mleczne to źródło wapnia, który bierze udział w odpowiednim funkcjonowaniu układu krwionośnego a jego niedobór przyczynia się do zaburzeń ciśnienia i krzepliwości krwi

### Tłuszcze roślinne:

- są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe i wykazują działanie kardioprotekcyjne
  - nie zaleca się stosowania oleju kokosowego i palmowego - duża ilość nasyconych kwasów tłuszczowych

### Sód:

- ograniczenie soli w diecie polega na niedosalaniu potraw i unikaniu produktów wysokosodowych: konserwy, wędliny, gotowe mieszanki przypraw, fast-food, słone przekąski, sery podpuszczkowe i topione

### Woda:

- powinna być głównym źródłem nawodnienia organizmu
- zalecane spożycie: 30ml na każdy kilogram masy ciała
- należy wybierać wody o obniżonej zawartości sodu i potasu a zwiększonej zawartości magnezu i wapnia

## DIETA "DASH" W LECZENIU NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Światowe rekomendacje zalecają stosowanie diety DASH lub śródziemnomorskiej jako jednych z najskuteczniejszych modeli żywienia w leczeniu nadciśnienia tętniczego.

### Produkty zbożowe:

- są głównym źródłem energii dla organizmu jak również bardzo dobrym źródłem witamin z grupy B i błonnika pokarmowego
- szczególnie zalecane są produkty z tzw. grubego przemiału (kasze, pieczywo razowe, makaron razowy, ryż brązowy)
- im wyższy typ mąki tym więcej składników odżywczych
- warto włączyć produkty z gryki - rutyna w niej zawarta wzmacnia naczyń krwionośne i obniża ciśnienie krwi

### Warzywa i owoce:

- w każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa
- owoce z racji wysokiej zawartości cukrów prostych nie mogą być stosowane wymiennie do warzyw
- zaleca się spożywanie codziennie 400g warzyw i około 100-200g owoców
- marmolady, dżemy, owoce w syropach, musy, sosy i soki powinny być traktowane jak słodkie i być jedzone okazjonalnie i traktowane jak słodkie

### Mięso i jego przetwory:

- należy zredukować do minimum spożycie przetworzonego mięsa, które zostało poddane obróbce cieplnej lub soleniu, wędzeniu oraz peklowaniu
- produkty mięsne zawierają duże ilości sodu, dlatego też podlegają ograniczeniu

### Ryby:

- bardzo dobre źródło białka
- zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które wykazują działanie kardioprotekcyjne
- są źródłem kwasów omega-3, które mają znaczenie w obniżaniu ciśnienia tętniczego
- należy unikać: ryb konserwowych, smażonych w głębokim tłuszczu, panierce

### Nasiona roślin strączkowych:

- bardzo dobre źródło białka roślinnego i błonnika pokarmowego



## KONTAKT



[www.szpitalwtomaszowie.pl](http://www.szpitalwtomaszowie.pl)



[dietetyk@tcz.com.pl](mailto:dietetyk@tcz.com.pl)



Tomaszów Mazowiecki  
ul. Jana Pawła II 35

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk

Piśmiennictwo: Żywnienie w chorobach serca, PZWL, 2022

