

Dieta w nadciśnieniu tętniczym

Dieta w nadciśnieniu tętniczym zaliczamy do tak zwanego leczenia niefarmakologicznego, które stosuje się jako niezbędne uzupełnienie w terapii farmakologicznej. Warto podkreślić, że nie mamy tu do czynienia z restrykcyjną dietą, której tak bardzo obawiają się osoby chore, ale z zasadami zdrowego odżywiania, które na dobrą sprawę powinny być znane i stosowane przez każdego z nas – zauważa hipertensjolog prof. dr hab. n. med. Andrzej Januszewicz, ekspert programu "Zdrowa ONA". Skoro już wiemy, że w leczeniu nadciśnienia tętniczego dieta pełni ogromną rolę, to co możemy jeść, a czego powinniśmy unikać? Które produkty możemy z czystym sumieniem wkładać do naszego koszyka a których powinniśmy sobie odmówić? I w końcu czy prawdą jest, że nadciśnienie oznacza zakaz picia ulubionej kawy lub mocnej herbaty?

Czego nie powinniśmy wkładać do koszyka?

- **SÓL** – Nie bez przyczyny to właśnie sól otwiera „czarną listę” produktów, których powinniśmy sobie odmówić, chcąc dbać o ciśnienie tętnicze. Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego zaleca ograniczenie spożycia soli do 5-6 g na dobę, co daje nam w przybliżeniu łyżeczkę dziennie. Warto zrezygnować z kupna tej przyprawy, ponieważ pozostałe produkty, bez których nie jesteśmy się w stanie obejść, zawierają już ten pierwiastek. Pieczywo jest jednym z tych produktów, który zawiera bardzo dużą ilość soli. Wielu osobom wydaje się, że nie mogą odmówić sobie posolenia świeżych warzyw na kanapce czy dosolenia gotującego się makaronu lub ryżu. Dietetycy zwracają jednak uwagę, że bardzo szybko nasz organizm przyzwyczaja się do nowych, pozbawionych soli smaków. Pamiętajmy ponadto, że obecnie na opakowaniach wielu produktów spożywczych podana jest zawartość soli – warto więc ją sprawdzać robiąc zakupy.

Nadmierne spożywanie soli jest zdecydowanie jednym z najważniejszych czynników, które przyczyniają się do rozwoju nadciśnienia tętniczego. Również jeśli pacjent ma już nadciśnienie tętnicze duże spożycie soli kuchennej pogarsza przebieg choroby i sprzyja powstaniu tak zwanej oporności nadciśnienia tętniczego na prowadzoną terapię. Zdecydowanie każdy chory, bez względu na wiek, powinien ograniczać spożycie soli kuchennej do jednej, małej łyżeczki dziennie – potwierdza prof. Januszewicz

- **Produkty z dużą ilością cholesterolu** – Cholesterol znajduje się przede wszystkim w maśle, tłustych mięsach, serach, twarogu oraz mleku. Osoby z nadciśnieniem tętniczym powinny znacznie ograniczyć spożycie cholesterolu zawartego szczególnie w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego. Po prostu trzeba poświęcić więcej czasu na przeczytanie informacji odnośnie ilości zawartego w nich tłuszczu. Na przykład zamiast tłustego twarogu możemy wybrać chudy, a zamiast oleju oliwę z oliwek. W sklepach dostępna jest cała gama produktów, których producenci nastawieni są na osoby, które powinny unikać cholesterolu.
- **Alkohol** – Chcąc utrzymać ciśnienie tętnicze krwi na właściwym poziomie, powinniśmy znacznie ograniczyć spożycie alkoholu. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego wskazują, że jeśli wyeliminowanie alkoholu nie jest konieczne, dzienne spożycie u mężczyzn należy ograniczyć do 20-30 g, a u kobiet do 10-20 g w przeliczeniu na czysty etanol. Co kryje się pod tymi liczbami? 10 g etanolu zawarte jest w 250 ml piwa, 100 ml wina i 25 g wódki.

A kawa i herbata?

Prof. dr hab. n. med. Andrzej Januszewicz dodaje – *Używki to pojęcie, które należy podzielić na dwa rodzaje - na te, które wpływają na ciśnienie tętnicze, nasilając je i na te, których wpływu na ciśnienie nie udowodniono. Papierosy i alkohol zdecydowanie nasilają*

ciężkość nadciśnienia tętniczego, ale również wpływają na jego powstanie. Nawet jednorazowe wypalenie papierosa powoduje istotny, duży wzrost ciśnienia. Z kolei inne używki, jak na przykład kawa czy mocna herbata wypita w różnych ilościach czy postaciach z reguły nie powodują wzrostu ciśnienia tętniczego. Nie mamy dowodów na to, że sprzyjają one rozwojowi choroby.

Co w takim razie powinniśmy jeść?

- **Warzywa i owoce** – O ich ogromnej roli w jadłospisie słyszymy przy okazji każdej diety. Wartości odżywcze, które posiadają, wpływają na cały organizm. W przypadku nadciśnienia tętniczego ich spożycie pozwala zachować właściwą masę ciała. Poza tym owoce bogate w witaminę C mają w pewnym stopniu działanie moczopędne, dzięki czemu wydalanie sodu z organizmu odbywa się dużo sprawniej. Doskonałym źródłem potasu, magnezu i wapnia, które obniżają ciśnienie krwi są brokuły, brukselka, pietruszka, pomidory, a wśród owoców szczególnie banany, brzoskwinie i jabłka.
- **Ryby** – Wciąż są mało popularne, choć zawarty w ich tłuszcz omega-3 kojarzony jest z korzystnym wpływem na czynność układu krążenia. Ryby to również doskonała alternatywa dla pokarmów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych. Dietetycy, dla osób z nadciśnieniem, szczególnie polecają świeżą makrelę, łosiosa oraz sardynki.
- **Produkty bogate w błonnik** – Ta substancja pochodzenia roślinnego zawarta jest przede wszystkim w ciemnym pieczywie, kaszach, otrębach i płatkach kukurydzianych. W leczeniu nadciśnienia tętniczego wpływa na zmniejszenie wchłaniania cholesterolu, którego przecież powinniśmy się wystrzegać oraz przyspiesza przemianę materii, umożliwiając lepszą kontrolę masy ciała.

Jak widać, dieta, którą należy stosować w celu obniżenia nadciśnienia tętniczego, nie różni się szczególnie od ogólnie znanych zasad zdrowego odżywiania. Na dobrą sprawę wystarczy umiejętnie wybierać produkty w sklepie, co bardzo szybko wchodzi w krew i przestaje być złem koniecznym. Warto wpisać się w modę zdrowego trybu życia, a co za tym idzie zdrowego odżywiania, a konieczność zmiany przyzwyczajeń potraktować jako okazję do wypróbowania nowych, polecanych nadciśnieniowcom, przepisów.