

Nadciśnienie



Modyfikacja stylu życia, w tym sposobu odżywiania, jest jednym z ważnych elementów leczenia nadciśnienia tętniczego. Nie zastępuje ona farmakoterapii, jednak może spowalniać rozwój choroby oraz zwiększać skuteczność stosowanych leków. W dietoterapii nadciśnienia szczególnie polecane są modele żywienia takie jak dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) oraz dieta śródziemnomorska. Opierają się one na ograniczeniu spożycia soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i cukrów prostych, a jednocześnie na zwiększeniu udziału w diecie pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców.

Zalecenia żywieniowe

1. Spożycie soli należy ograniczyć do mniej niż 5 g dziennie (czyli maksymalnie 2 g sodu). W tym celu warto stosować się do kilku zasad:

- Nie dosalaj potraw na talerzu. Zamiast soli używaj świeżych lub suszonych ziół, takich jak bazylija, estragon, imbir czy tymianek.
- Unikaj żywności wysokoprzetworzonej, np. dań typu fast-food, produktów instant oraz słonych przekąsek, takich jak chipsy, solone orzeszki czy paluszki.
- Ogranicz spożycie konserw mięsnych i rybnych, ryb wędzonych oraz mięs peklowanych.
- Jedz rzadziej wędliny oraz sery o wysokiej zawartości soli, np. sery żółte, topione, feta czy sery pleśniowe.
- Produkty konserwowe spożywaj tylko okazjonalnie, a przed jedzeniem odcedź je i przepłucz pod bieżącą wodą.
- Kiszzone warzywa zawierają dużo soli, dlatego sięgaj po nie sporadycznie, a częściej wybieraj warzywa świeże lub mrożone.
- Produkty zbożowe, takie jak kasze, ryż czy makaron, oraz ziemniaki gotuj w wodzie bez dodatku soli.
- Zwracaj uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej.
- Czytaj etykiety produktów spożywczych i wybieraj te o obniżonej zawartości soli lub bez jej dodatku.
- Unikaj produktów zawierających sól w różnych formach, takich jak: sól, benzoesan sodu, glutaminian sodu, askorbinian sodu, fosforan disodowy, sól wapniowo-disodowa czy sól sodowa sacharyny.

2. Należy spożywać odpowiednią ilość warzyw i owoców, ponieważ są one ważnym źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i obniżającym ciśnienie tętnicze, takich jak potas, flawonoidy i azotany. Warzywa powinny stanowić podstawę codziennej diety – zaleca się spożywanie ich w ilości co najmniej 400 g dziennie, najlepiej w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce warto spożywać w mniejszej ilości, zachowując proporcję: około 3/4 warzyw i 1/4 owoców, ponieważ zawierają one więcej cukrów prostych. Szczególnie polecane są owoce jagodowe, takie jak maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki oraz aronia.

3. Zaleca się zwiększenie spożycia potasu, który pomaga w obniżaniu ciśnienia tętniczego. Składnik ten występuje przede wszystkim w warzywach i owocach, takich jak banany, awokado, pomidory czy ziemniaki. Dobrym źródłem potasu są również inne produkty, m.in. kakao, migdały, suszone morele, soja oraz soczewica.

4. Zgodnie z zasadami diety DASH należy ograniczyć spożycie produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe. Zaleca się wybieranie chudych gatunków mięsa oraz niskotłuszczowych produktów mlecznych, zawierających do 2% tłuszczu. Warto także wprowadzić do diety więcej produktów roślinnych – dwa razy w tygodniu mięso można zastąpić rybami, a przynajmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Spożycie czerwonego mięsa powinno być ograniczone do maksymalnie 350–500 g tygodniowo. Z kolei przetwory mięsne, takie jak wędliny, kiełbasy, pasztety czy wyroby podrobowe, należy spożywać w możliwie najmniejszych ilościach.

5. Zadbaj o odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu spożywaj co najmniej dwa razy w tygodniu ryby morskie, takie jak łosoś, śledź czy makrela. W codziennej diecie wybieraj również tłuszcze roślinne, np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy oraz olej lniany. Najlepiej dodawać je na zimno do surówek lub innych potraw. Do obróbki termicznej posiłków możesz używać oliwy z oliwek i rafinowanego oleju rzepakowego.
6. Zaleca się wypijanie co najmniej 1,5–2 litrów płynów dziennie. Napoje słodzone warto zastąpić napojami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Należy jednak unikać naparów przygotowanych na bazie lukrecji, ponieważ mogą one powodować zatrzymywanie wody i sodu w organizmie oraz zwiększać utratę potasu. Warto również pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu – najlepiej pić płyny w mniejszych porcjach, ale systematycznie przez cały dzień.
7. W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała – może to przynieść korzyści zdrowotne, w tym poprawę wartości ciśnienia tętniczego krwi. Zmniejszenie masy ciała o 5 kg związane jest z obniżeniem ciśnienia tętniczego średnio o 4,4/3,6 mmHg.
8. Jeśli rozważasz wprowadzenie diety alternatywnej, warto wcześniej skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem prowadzącym. Według Amerykańskiego Kolegium Kardiologicznego diety niskowęglowodanowe, takie jak dieta paleo, Atkinsa czy ketogeniczna, mogą wiązać się ze zwiększonym ryzykiem śmiertelności oraz wystąpienia migotania przedsionków. Z kolei diety wysokobiałkowe, ze względu na często wyższą zawartość sodu i fosforanów, mogą prowadzić do pogorszenia lub uszkodzenia funkcji nerek. Może to sprzyjać zatrzymywaniu wody w organizmie oraz wzrostowi ciśnienia tętniczego krwi. Wciąż brakuje długoterminowych badań oceniających skuteczność i bezpieczeństwo diet wysokotłuszczowych, wysokobiałkowych oraz postu przerywanego. Z tego powodu należy podchodzić do nich ostrożnie, szczególnie w przypadku osób z chorobami przewlekłymi, w tym z nadciśnieniem tętniczym.



Aktywność fizyczna

1. Aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści osobom z nadciśnieniem tętniczym. Regularny ruch:
 - pomaga kontrolować masę ciała oraz obniża ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu we krwi;
 - zmniejsza ryzyko powikłań, takich jak miażdżyca tętnic, dusznica bolesna, zawał serca czy udar mózgu;
 - poprawia jakość życia związaną ze stanem zdrowia;
 - pomaga redukować stres;
 - spowalnia postęp choroby;
 - zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia.
2. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną, zwiększając ją stopniowo, jeśli dotychczas prowadziłeś mało aktywny tryb życia. Dopasuj rodzaj ćwiczeń, ich czas trwania oraz częstotliwość do własnych możliwości. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą ds. aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zaleca się, aby codziennie wykonywać co najmniej 30 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego, takiego jak spacer, bieganie, jazda na rowerze czy pływanie.
3. Nie zapominaj o spontanicznym wysiłku fizycznym – proste, codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również korzystnie wpływają na zdrowie. Efekty ruchu mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych aktywności, ale każda forma aktywności jest lepsza niż całkowity brak ruchu.

Produkty zalecane i niezalecane

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach (kapusta, ogórki), warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Owoce	wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
Produkty zbożowe	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	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	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	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)	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	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie), jajka z majonezem
Mięso i przetwory mięsne	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	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)	śledzie i inne ryby w słonej zalewie, ryby wędzone, konserwy rybne, kawior



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, 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)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi nie zawierającymi oleju palmowego, margaryny miękkie	masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach, smalec, słonina, tój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Słodycze, desery, słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol), niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałka, pączki, faworki, cukierki), słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	sól (np. kuchenna, himalajska, morska), mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
Napoje	woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia, napary na bazie lukrecji
Techniki kulinarne	gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym smażenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez obsmażania	smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie w dużej ilości tłuszczu panierowanie