

Dieta przy nadciśnieniu tętniczym

Nadciśnienie tętnicze. Wysokość ciśnienia tętniczego w warunkach fizjologicznych nie jest wartością stałą. Zmienia się pod wpływem czynników zewnętrznych (wysiłek fizyczny, ciśnienie atmosferyczne, pora dnia, temperatura otoczenia) oraz czynników wewnętrznych (opór obwodowy naczyń, objętość krwi krążącej, lepkość krwi, czynniki hormonalne i nerwowe). Nadciśnienie tętnicze jest czynnikiem zwiększającym ryzyko rozwoju chorób serca i udaru mózgu. Jeżeli ciśnienie stale przekracza 160 mm Hg dla ciśnienia skurczowego i 100 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego mamy do czynienia z nadciśnieniem tętniczym. Konieczne jest rozpoczęcie leczenia. Celem leczenia jest normalizacja ciśnienia tętniczego. Szczególnie ważne jest obniżenie ciśnienia rozkurczowego poniżej 90 mm Hg. Im wyższe ciśnienie tętnicze, tym większe ryzyko powikłań narządowych.

Ważnym elementem leczenia nadciśnienia tętniczego jest zastosowanie diety z ograniczeniem sodu, która jest zbiorem różnych zaleceń żywieniowych:

- redukcja masy ciała; zmniejszeniu masy ciała u otyłych o 1 kg towarzyszy spadek ciśnienia skurczowego i rozkurczowego średnio o 2 mm Hg; chudnięcie powinno odbywać się powoli; ubytek masy ciała powinien wynosić około 2 kg na miesiąc;
- ilość energii należy ograniczyć, zwłaszcza u osób otyłych, do 1000 – 1200 kcal, u osób pracujących do 1700 – 2200 kcal;
- ilość białka nie powinna przekraczać 1 g na 1 kg należnej masy ciała;
- znacznie należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych ze względu na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu; ograniczyć trzeba również ilość spożywanego mięsa i jego przetworów; korzystne działanie mają tłuszcze roślinne, szczególnie olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek; tłuszcz ryb morskich również zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które obniżają ciśnienie tętnicze i zapobiegają rozwojowi miażdżycy; ponadto ryby są dobrym źródłem jodu i witaminy D; należy je spożywać co najmniej 2 razy w tygodniu; tłuszcze roślinne nie zawierają cholesterolu, a kwas linolowy, linolenowy i arachidonowy zmniejszają zawartość cholesterolu we krwi i chronią ściany naczyń krwionośnych; ilość tłuszczu nie powinna przekraczać 25 % zapotrzebowania energetycznego;

Dieta przy nadciśnieniu tętniczym

- należy wyraźnie ograniczyć spożycie soli kuchennej; gromadzenie się sodu w komórkach mięśni i naczyń zwiększa ich wrażliwość na bodźce zwężające; zbyt duża ilość soli kuchennej zwiększa ilość krwi krążącej i sprzyja stanom kurczowym tętnic oraz obrzękom; dzienna dawka soli wynosi 2 – 5 g; głównym źródłem sodu jest chlorek sodu czyli sól kuchenna, której spożycie jest u nas ciągle za duże; tylko 10% sodu pochodzi z produktów spożywczych nieprzetworzonych jak mleko i jego przetwory, białko jaja, mięso i warzywa; pozostałą ilość sodu dostarcza sól kuchenna dodawana do żywności podczas jej przemysłowego przetwarzania albo w czasie obróbki potraw przygotowywanych w gospodarstwie domowym lub żywieniu zbiorowym; sól kuchenną można zastąpić solą potasową i przyprawami – stosując czosnek, majeranek, bazylię, estragon, zieloną pietruszkę i koperek; wykluczyć z żywienia produkty bogate w sól jak słone paluszki, chipsy, chrupki, krakersy, wędzone mięso, wędliny, produkty marynowane i kiszone, konserwy, potrawy typ Fast Food;
- duża ilość potasu zwiększa wydalanie wody z organizmu, zmniejsza obrzęki;
- zwiększenie w diecie selenu, wapnia, magnezu przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego; źródłem wapnia są produkty mleczne i sery, selenu produkty zbożowe z pełnego ziarna, magnezu warzywa strączkowe, mięso, płatki zbożowe, kakao;
- witamina C, E, A, oraz beta-karoteny mają właściwości przeciwutleniające; witaminy te chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, które wpływają na powstawanie schorzeń sercowo- naczyniowych, w tym również choroby nadciśnieniowej; źródłem witaminy C są świeże warzywa i owoce, głównie spożywane na surowo; witamina E występuje w olejach, zarodkach i kiełkach zbóż, w produktach zbożowych z całego ziarna, warzywach liściastych, kukurydzy, zielonym groszku oraz mleku, serach, jajach; źródłem karotenoidów są warzywa i owoce zabarwione na kolor zielony i żółtopomarańczowy;
- można prowadzić wspomagające leczenie ziołami; korzystnie działają herbatki ziół, szczególnie z ziela jemioli, kwiatu i owocu głogu, korzenia kozłka, liści różanecznika, ziarna owsa; działanie obniżające ciśnienie ma również czosnek; zależnie od wskazań lekarza zioła te stosuje się pojedynczo lub w połączeniu z innymi syntetycznymi lekami;
- konieczne jest wykluczenie z diety alkoholu, mocnej herbaty i naturalnej kawy.