

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE – ZALECENIA

Nadciśnienie tętnicze rozpoznajemy, gdy w trzech pomiarach wykonanych w pozycji siedzącej po kilkuminutowym odpoczynku, w odstępach co najmniej kilkudniowych, wartości ciśnienia tętniczego wynoszą 140/90 mmHg lub więcej.

Zalecenia dietetyczne:

1. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, koniecznie dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała.
2. Zmniejsz spożycie soli (m.in. nie dosalaj potraw, unikaj żywności wysokoprzetworzonej, ogranicz spożycie wędlin wędzonych i peklowanych), wyeliminuj przekąski typu chipsy, orzeszki solone, gotuj warzywa w nieosolonej wodzie, kupuj świeże warzywa lub mrożone zamiast konserwowych. **Dzienne zapotrzebowanie na sód wynosi około 0,5 g, maksymalne zalecane spożycie to obecnie 1,5 g sodu co odpowiada 3,8 g soli kuchennej (około pół łyżeczki).**
3. Zwiększ spożycie potasu – składnika wpływającego na obniżenie ciśnienia krwi. Znajdziesz go głównie w warzywach takich jak pomidory, owocach i ziemniakach.
4. Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Kilka razy w tygodniu wybieraj chudy drób bez skóry i przynajmniej 2 razy w tygodniu sięgnij po ryby. Mięso czerwone jedz tylko kilka razy w miesiącu. Aby obniżyć udział nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie wybieraj niskotłuszczowe (do 2% tłuszczu) produkty mleczne (mleko, sery, jogurty).
5. Zwiększ spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych. Spożywaj dwa razy w tygodniu ryby morskie pieczone lub gotowane. Unikaj smażenia, ponieważ niweluje ono korzystne właściwości ryby i podwyższa kaloryczność ze względu na dodany tłuszcz. Zadbaj o obecność w diecie oliwy z oliwek oraz oleju rzepakowego.
6. Zwiększ udział w diecie niskotłuszczowych produktów mlecznych, które są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia. Spożywaj 2-3 porcje dziennie produktów mlecznych. Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka lub 1 kubek jogurtu (150 g).
7. Jedz codziennie 4-5 porcji warzyw (1 porcja to np. 1 szklanka warzyw liściastych lub pół szklanki warzyw gotowanych). Staraj się aby warzywa znalazły się w każdym z trzech głównych posiłków. Owoce spożywaj w ilości 4-5 porcji dziennie – jeśli masz nadmierną masę ciała ogranicz spożycie

owoców do 2-3 porcji dziennie. Porcja owoców to 1 średnie jabłko, gruszka, pomarańcza lub ¼ szklanki owoców suszonych.

8. W ciągu dnia możesz wypić maksymalnie 2 filiżanki kawy i 3 filiżanki herbaty. Nie pij napojów zawierających kofeinę przed wysiłkiem fizycznym.
9. Ostrożnie z alkoholem – dopuszcza się niewielkie jego spożycie, ale nie oznacza to, że jest zalecany. Osoba z nadciśnieniem może wypić okazjonalnie umiarkowaną ilość alkoholu: dla mężczyzny jest to 50-60 ml mocnego alkoholu, dwa kieliszki wina lub 0,33 l piwa. Dla kobiety ilości te są o połowę mniejsze. Zwiększone spożycie alkoholu sprzyja częstszemu występowaniu udarów, a równocześnie osłabia działanie leków na nadciśnienie.
10. Zrezygnuj z palenia papierosów. Zaprzestanie palenia papierosów obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
11. Zwiększ aktywność fizyczną. Preferowany jest wysiłek aerobowy np. marsz, bieganie, jazda na rowerze, taniec. Nie zaleca się natomiast wysiłku izometrycznego(utrzymywanie napięcia mięśniowego przez dłuższy czas , ponieważ może on powodować chwilową zwyżkę ciśnienia. Zaleca się 150 min. tygodniowo aerobowego wysiłku fizycznego umiarkowanej intensywności np. 5-7 treningów w tygodniu trwających po 30 min. Czas ćwiczeń należy stopniowo wydłużać aż do 300 min. Test na intensywność wysiłku : jeśli w trakcie wysiłku możesz swobodnie rozmawiać, to oznacza, że intensywność ćwiczeń jest optymalna.