

ZALECENIA DIETETYCZNE OPIERAJĄCE SIĘ NA ZASADACH ŻYWIENIOWYCH DIETY DASH

Dieta DASH (skrót od ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) jest uznawana za jedną z najzdrowszych diet na świecie. Dieta DASH stanowi element zdrowego stylu życia, jest to sposób żywienia uwzględniający duże ilości świeżych warzyw i owoców, produkty zbożowe z pełnego przemiału, niskotłuszczowe produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych, orzechy i oleje roślinne, przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia czerwonego mięsa, żywności przetworzonej bogatej w sól, cukier i tłuszcze nasycone.

DIETA DASH MA ZASTOSOWANIE W NASTĘPUJĄCYCH SCHORZENIACH:

- Nadciśnienie tętnicze
- Zaburzenia lipidowe(zwiększone stężenie cholesterolu)
- Nadwaga
- Otyłość

ZALETY DIETY DASH

- Zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo – naczyniowych
- Zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu II
- Sprzyja wydłużeniu życia

Produkty dozwolone w diecie DASH to przede wszystkim:

- wszystkie warzywa i owoce – najlepiej świeże lub mrożone
- produkty zbożowe z pełnego przemiału – ciemne pieczywo, ziemne makarony, grube kasze
- chudy nabiał – sery twarogowe, serki wiejskie i homogenizowane, jogurty, kefiry i maślanki o smaku naturalnym
- orzechy i nasiona – orzechy włoskie, makadamia, pekan, brazylijskie, laskowe, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane
- drób (kurczak, indyk), ryby (dorsz, śledź, makrela, łosoś, sardynki, pstrąg, skorupiaki)
- suche nasiona roślin strączkowych takie jak fasola czerwona, biała, ciecierzycza, bób, groch łuskany, fasola, soczewica
- oliwa z oliwek, olej lniany i olej rzepakowy



- zioła zamiast soli

Stosując dietę DASH, należy zrezygnować ze spożywania takich produktów jak:

- słodkie napoje – alkoholowe i bezalkoholowe
- tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego
- czerwone mięso
- żywność wysoko przetworzona zawierająca barwniki, konserwanty, tłuszcze trans, w tym dania typu fast food
- produkty wędzone i marynowane o wysokiej zawartości soli,
- gotowe dania i sosy
- słodycze.

Oprócz alkoholu dieta DASH zakłada też **rezygnację z palenia papierosów**, zaleca się wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do potrzeb własnego organizmu oraz odpowiednie nawodnienie organizmu (1,5 do 2 litrów płynów dziennie zwłaszcza wody).

Założenia diety DASH dla 2000kcal na dzień:

- warzywa: 4-5 porcji, w skład 1 porcji wchodzi: 1 szklanka warzyw liściastych lub ½ szklanki warzyw gotowanych rozdrobnionych
- owoce: 4-5 porcji, w skład 1 porcji wchodzi zamiennie : 1 średni owoc, ½ szklanki świeżych lub mrożonych owoców drobnych, ¼ szklanki owoców suszonych, niepełna szklanka soku
- produkty zbożowe: 7-8 porcji, w skład 1 porcji wchodzi: 1 kromka chleba, ½ szklanki gotowanego ryżu, kaszy, makaronu, 30g płatków zbożowych tj. 3 łyżki stołowe
- niskotłuszczowe produkty mleczne: 2-3 porcje, jedna porcja to: 1 szklanka mleka, 1 szklanka jogurtu lub 2 grube plastry sera białego
- tłuszcze: 2-3 porcje, 1 porcja to: 1 łyżeczka margaryny lub oleju roślinnego lub 1 łyżka niskotłuszczowego majonezu.
- orzechy, nasiona, rośliny strączkowe: 4-5 porcji na tydzień. W skład jednej porcji wchodzi: 1/3 szklanki orzechów, 2 łyżki nasion, ½ szklanki gotowanej fasoli.
- chudy drób, ryby, jajka: do 2 porcji na dzień: 1 porcja do 90g. Tłuste ryby 2 razy w tygodniu. 1 jajko odpowiada 1 porcji.

Rekomendowany sposób obróbki termicznej potraw to: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania (ewentualnie z bardzo krótkotrwałym obsmażaniem), pieczenie bez dodatku tłuszczu (w naczyniu żaroodpornym, pergaminie, folii, rękawie)

Posiłek	Przykładowe potrawy
Śniadanie	- trzy kromki chleba żytniego pełnoziarnistego z serem homogenizowanym, wędliną drobiową, rukolą i pomidorem lub - owsianka ze świeżymi lub suszonymi owocami, tost z pieczywa pełnoziarnistego z łyżeczką miodu, dwie morele, zielona herbata
Drugie śniadanie	- kromka chleba pełnoziarnistego z chudą wędliną, średni pomidor, szklanka soku pomarańczowego lub - koktajl jagodowy z orzechami
Obiad	- polędwica z dorsza z warzywami i kaszą jęczmienną i krem z pomidorów lub brokułów lub ryba pieczona w folii z makaronem razowym, brokułami lub fasolką szparagową gotowaną na parze i szklanka soku warzywnego
Podwieczorek	- koktajl z truskawkami i posiekanymi orzechami lub siemieniem lnianym
Kolacja	- dwie kromki chleba żytniego pełnoziarnistego, chudy twarożek z warzywami, rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem
Przekąski	- małe jabłko, dwie suszone śliwki lub trzy dowolne orzechy

Towarzystwa naukowe i instytucje, które zalecają dietę DASH:

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia, Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne.