ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Nadciśnienie tętnicze rozpoznajemy, gdy średnie wartości (wyliczone co najmniej z dwóch pomiarów dokonanych podczas co najmniej dwóch różnych wizyt) są równe lub wyższe niż 140 mmHg dla skurczowego ciśnienia tętniczego i/lub 90 mmHg dla rozkurczowego ciśnienia tętniczego.

Modyfikacja stylu życia, w tym diety, stanowi jeden z nieodzownych elementów terapii nadciśnienia tętniczego. Polega ona na ograniczeniu soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, jednocześnie zwiększając w diecie ilość pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców. Dieta powinna być jednocześnie dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta. W tym celu warto skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

Wybrane zalecenia dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym:

1. Spożywaj poniżej 5 g soli (≤ 2 g sodu) dziennie.
2. Spożywaj odpowiednią ilość warzyw i owoców, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i hipotensyjnym (potasu, flawonoidów, azotanów). Warzywa jedz jak najczęściej (minimum 400 g/dzień), najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (200-300 g/dzień), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.
3. Zwiększ spożycie potasu – składnika wpływającego na obniżenie ciśnienia krwi. Potas znajdziesz głównie w warzywach i owocach, m.in.: bananach, awokado, pomidorach, ziemniakach, ale też w produktach takich jak: kakao, migdały, morele suszone, soja, soczewica.
4. Zgodnie z modelem diety DASH ogranicz spożycie produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne zawierające do 2% tłuszczu. Dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe.
5. Zgodnie z modelem diety DASH zwiększ spożycie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). Aby zapewnić ich odpowiednią podaż w diecie, co najmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby morskie (łosoś, śledź, makrela). Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub do innych potraw. Rafinowane oleje roślinne (np. olej rzepakowy uniwersalny) wykorzystuj do obróbki termicznej posiłków. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Warto włączyć do swojej diety orzechy włoskie, których spożycie w ilości 30 g dziennie może zwiększać elastyczność naczyń krwionośnych.

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych polega na ograniczeniu tłuszczów zwierzęcych (nasyconych) i zastąpieniu ich tłuszczami roślinnymi oraz rybnymi (jedno- i wielonienasyconymi). Jest stosowana głównie przy chorobach serca, miażdżycy i podwyższonym poziomie cholesterolu lub trójglicerydów.

Produkty zalecane

- **Tłuszcze roślinne:** oliwa z oliwek, olej rzepakowy, oleje lniane.
- **Ryby:** tłuste i chude ryby morskie (np. łosoś, makrela, dorsz) 2–3 razy w tygodniu.
- **Produkty zbożowe:** pieczywo razowe, kasze, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane.
- **Warzywa i owoce:** świeże, w każdym posiłku.
- **Nabiał:** chudy lub półtłusty (mleko, kefir, jogurt naturalny, twaróg).
- **Mięso:** chudy drób (indyk, kurczak) bez skóry, cielęcina.

Produkty przeciwwskazane

- **Tłuszcze zwierzęce:** smalec, słonina, masło w dużych ilościach, margaryny twarde.
- **Mięsa i wędliny:** tłusta wołowina, wieprzowina, boczki, pasztety, parówki.
- **Nabiał tłusty:** sery żółte, topione i pleśniowe, śmietana.
- **Słodycze i przekąski:** ciastka, wyroby cukiernicze z kremem, chipsy, dania typu fast food (źródło tłuszczów trans).
- **Metody obróbki:** smażenie na głębokim tłuszczu i tradycyjne pieczywo na smalcu.

Zasady przygotowywania posiłków

- Jedz 4–5 mniejszych posiłków co 3–4 godziny.
- Zamiast smażenia wybieraj gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania lub pieczenie w folii.
- Potrawy doprawiaj świeżymi ziołami zamiast dużej ilości soli.
- Ogranicz cukier prosty oraz słodzone napoje.

Czym jest indeks glikemiczny?

Indeks Glikemiczny (IG) to wskaźnik szybkości wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu określonego produktu. Pokarmy o niskim indeksie glikemicznym powodują, że poziom cukru we krwi rośnie wolniej niż w przypadku produktów o wysokim IG, dzięki czemu na dłużej zaspokajają głód. Poza Indeksem Glikemicznym ważna jest również wartość ładunku gimnicznego (ŁG), która określa odpowiedz glikemiczna po spożyciu określonej porcji produktów spożywczych.

UWAGA! Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym powoduje szybkie wchłanianie i gwałtowny wzrost poposiłkowy glikemii.

Do czego jest potrzebny indeks glikemiczny?

W zależności od ilości cukru we krwi organizm ma inny mechanizm działania. Powolne przyswajanie i stopniowy wzrost cukru skutkuje powolnym jego spadkiem. Jest to sposób na kontrolę glikemii u osób zmagających się z cukrzycą i zaburzeniami metabolizmu węglowodanów. Poziom glukozy we krwi jest również wyznacznikiem głodu i sytości – wysoki poziom glukozy powoduje wysłanie impulsu informującego o tym, że jesteśmy najedzeni, natomiast niski informuje o głodzie. Oznacza to, że jedząc produkty o wysokim IG, gdzie mamy szybki wzrost (jesteśmy najedzeni) i szybki spadek glukozy we krwi (czujemy głód), przez co będziemy częściej sięgać po jedzenie, aby zaspokoić łaknienie. Oznacza to, że indeks glikemiczny jest przydatny nie tylko w przypadku cukrzycy, ale również dla osób, którzy chcieliby zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

IG 55-70 (produkty o średnim IG)

które można spożywać od czasu do czasu, w małych ilościach
i tylko w zbilansowanym posiłku

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Produkty zbożowe				
makaron z pszenicy zwyczajnej**	70	140 g	szklanka	196 kcal
Owoce				
Winogrona	46	70 g	garść	50 kcal
Ananas	59	80 g	plaster	44 kcal
Melon	65	100 g	porcja	36 kcal
Warzywa				
Kukurydza konserw.	55	15 g	łyżka	12 kcal
Groszek zielony konserw.	66	15 g	łyżka	11 kcal
Bób gotowany	70	100 g	porcja	110 kcal
Burak gotowany	65	100 g	porcja	37 kcal
Ziemniaki**	70	85 g	sztuka	60 kcal

IG > 70 (produkty o wysokim IG)

których należy unikać

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Produkty zbożowe				
Chleb pszenny	71	25 g	kromka	65 kcal
Bagietka pszenna	95	20 g	kromka	53 kcal
Płatki kukurydziane	81	3 g	łyżka	11 kcal
Mąka ziemniaczana	90	25 g	łyżka	86 kcal
Ryż biały**	71	15 g	łyżka	18 kcal
Kasza jaglana**	71	30 g	łyżka	34 kcal
Owoce				
Dojrzały banan	70	120 g	sztuka	116 kcal
Arbuz	72	350 g	plaster	126 kcal
Suszone daktyle	103	45 g	garść	131 kcal
Warzywa				
Dynia	75	100 g	porcja	33 kcal
Napoje				
Słodzone napoje	70	240 g	szklanka	101 kcal
Piwo	110	220 g	szklanka	108 kcal
Dania				
Frytki	75	100 g	porcja	331 kcal
Purée z ziemniaków	95	100 g	porcja	92 kcal

IG < 55 (produkty o niskim IG)

które można wybierać przy układaniu codziennego jadłospisu

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Nabiał				
Jajo gotowane	0	50 g	sztuka	78 kcal
Ser biały chudy	30	30 g	plaster	34 kcal
Jogurt naturalny	36	25 g	łyżka	15 kcal
Mięso i ryby				
Schab pieczony	0	55 g	plaster	160 kcal
Szynka wieprz. wędzona	0	20 g	plaster	51 kcal
Pierś z kurczaka**	0	170 g	sztuka	257 kcal
Filet z dorsza pieczony	0	100 g	porcja	78 kcal
Łosoś wędzony	0	100 g	porcja	162 kcal
Produkty zbożowe				
Makaron durum (al dente)	45	120 g	porcja	185 kcal
Chleb żytni razowy	50	35 g	kromka	79 kcal
Płatki owsiane górskie*	40	10 g	łyżka	37 kcal
Kasza gryczana**	54	20 g	łyżka	24 kcal
Ryż brązowy**	50	25 g	łyżka	35 kcal
Tłuszcze				
Masło	0	10 g	łyżeczka	75 kcal
Olej lniany	0	5 g	łyżeczka	45 kcal
Olej rzepakowy	0	5 g	łyżeczka	44 kcal
Orzechy włoskie	14	4 g	sztuka	27 kcal
Napoje				
Kawa espresso bez cukru	0	50 g	filiżanka	1 kcal
Herbata czarna bez cukru	0	250 g	szklanka	0 kcal
Owoce				
Zielone surowe jabłko	38	150 g	sztuka	75 kcal
Maliny	25	70 g	garść	30 kcal
Awokado	10	140 g	sztuka	237 kcal
Warzywa				
Kapusta kiszona	15	110 g	szklanka	18 kcal
Papryka czerwona	15	230 g	sztuka	74 kcal
Pomidor	15	170 g	sztuka	32 kcal
Sałata	10	5 g	liść	1 kcal
Ogórek gruntowy	15	35 g	sztuka	5 kcal
Soczewica czerwona	26	12 g	łyżka	41 kcal
Ciecierzyca**	28	20 g	łyżka	25 kcal
Marchew*	16	100 g	porcja	41 kcal
Marchew**	49	100 g	porcja	35 kcal
Cukinia	15	100 g	porcja	17 kcal

Jak wprowadzić w życie dietę o niskim indeksie glikemicznym z zastosowaniem tabeli indeksu glikemicznego?

1. **Unikaj cukrów prostych.**

Im większy ich udział w diecie tym wyższe glikemie. Oznacza to, że należy unikać przede wszystkim: cukru, słodyczy, miodu i dżemów, soków oraz napojów kolorowych. Warto zwrócić uwagę na to, że dopisek „bez dodatku cukru" nie oznacza, że produkt jest pozbawiony cukrów prostych. Można to zauważyć na przykładzie soków owocowych: brak dodatku cukru przez producenta nie oznacza, że sok jest pozbawiony cukrów naturalnie występujących w owocach.

2. **Wybieraj produkty składające się z węglowodanów złożonych.**

Produkty pełnoziarniste zawierają zdecydowanie więcej węglowodanów nieprzyswajalnych, które powoduję wolniejszy wzrostu poziomu glukozy we krwi. Dlatego dieta powinna obfitować w: grube kasze (np. gryczaną), makaron pełnoziarnisty, chleb razowy, chleb na zakwasie.

3. **Nie rozgotowuj produktów.**

Warzywa oraz owoce najlepiej spożywać surowe, natomiast kasze, ryż czy makarony warto gotować al dente, czyli na półtwardo. Gotowanie ułatwia trawienie produktów, tak więc przyspiesza jego wchłanianie. Dlatego gotując takie produkty należy pilnować czasu i gotować jak najkrócej.

4. **Im mniej rozdrobnione tym lepiej.**

Rozdrabnianie niszczy włókna błonnika, przez co traci on swoje właściwości opóźniające wchłanianie glukozy. Surowe jabłko będzie lepszym wyborem niż mus, obrana pomarańcza podzielona na cząstki będzie lepszym wyborem niż świeżo wyciśnięty z niej sok.

Ciężko jest określić w jednym miejscu IG wszystkich produktów, dlatego poniżej jest przedstawiona uproszczony indeks glikemiczny z tabelą.

INDEKS GLIKEMICZNY TABELA UPROSZCZONA

IG	Przykłady
niski <55	warzywa, większość surowych owoców, nasiona roślin strączkowych, mięso, ryby, jaja, chudy nabiał, orzechy i nasiona
średni 56-69	chleb razowy na zakwasie, razowy makaron, grube kasze, ryż pełnoziarnisty, płatki owsiane, niektóre gotowane warzywa (kukurydza, ziemniaki)
wysoki >70	białe pieczywo, biały ryż, kasza manna, kasza kuskus, słodycze, miód, płatki kukurydziane, soki owocowe, napoje kolorowe