



Zalecenia żywieniowe nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się, gdy średnie wyniki wynoszą co najmniej 140 mmHg dla ciśnienia skurczowego i/lub 90 mmHg dla ciśnienia rozkurczowego. Zmiana stylu życia w tym modyfikacja sposobu odżywiania, jest jednym z kluczowych elementów wspomagających terapię nadciśnienia. Choć nie zastępuje leczenia farmakologicznego, może przyczynić się do spowolnienia rozwoju choroby. W leczeniu dietetycznym najważniejszą kwestią jest ograniczenie spożycia soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i cukrów prostych. Codzienne żywienie powinno obfitować w produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce.

1. **Ogranicz sól w diecie.** Spożywaj nie więcej niż 5g dziennie (czyli 1 płaska łyżeczka). Zwracaj uwagę na ukrytą sól: w pieczywie, wędlinach, serach, także topionych, konserwach, kiszonkach.
2. Gotując **wydobywaj smak ziołami:** bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn. Jeśli nie ma przeciwwskazań możesz korzystać też z przypraw ostrzejszych takich jak, papryka ostra, chilli.
3. **Czytaj etykiety.** Zwracaj uwagę na zawartość soli w tabeli wartości odżywczej. Możesz sięgać częściej po produkty: niskosodowe, bez dodatku cukru, o obniżonej zawartości sodu. Staraj się wybierać świadomie spośród kilku dostępnych produktów, **porównuj ich składy i kupuj te z niższą wartością soli.**
4. **Spożywaj 3-6 posiłków dziennie** dostosowanych do Twojego rytmu dnia i stanu zdrowia. Jedz systematycznie co 3-4 godziny. Staraj się **nie sięgać po przekąski między posiłkami.**
5. **Nie jedz tuż przed snem-** ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed położeniem się do łóżka. Jeśli pracujesz nocą ustal inny plan żywienia wspólnie z dietetykiem.
6. **Dąż do uzyskania i utrzymania odpowiedniej masy ciała,** ponieważ nadwaga może nasilać nadciśnienie.
7. Często sięgaj po **produkty z pełnego przemiału** np.: pieczywo żytnie, razowe, naturalne płatki owsiane, gruboziarniste kasze, makarony razowe. Są one bogatsze w błonnik, witaminy, składniki mineralne niż produkty z oczyszczonej mąki np. bułkami/chlebem z mąki pszennej, płatkami śniadaniowymi.
8. Warzywa i owoce jedz codziennie, warzywa powinny stanowić element każdego posiłku. **Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców.** Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o **działaniu antyoksydacyjnym.**
9. Zwróć uwagę, by częściej sięgać po **świeże warzywa, rzadziej przetworzone.** Przykładowo groszek/kukurydza konserwowa, papryka konserwowa, keczup, ogórki kiszone, kapusta kiszona- te produkty będą zawierały w składzie sól dodaną w przeciwieństwie do świeżych warzyw.
10. Stawiaj na **różnorodność warzyw i owoców-** wybieraj różne kolory i gatunki.

11. Włącz do diety **dwie porcje fermentowanych produktów mlecznym dziennie** np. jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, chudy twaróg. Wybieraj wersje o obniżonej zawartości tłuszczu. Unikaj serów żółtych. Fermentowane produkty wspierają korzystną florę bakteryjną jelit.
12. **Unikaj mlecznych produktów smakowych**, które często zawierają duże ilości cukru. Dużo lepszym wyborem będzie naturalny jogurt z dodatkiem świeżych lub mrożonych owoców.
13. Zamieniaj tłuste mięsa na chude odmiany- **preferuj drób bez skóry, ryby, jajka, strączki** (np. soczewicę, fasolę). Ogranicz spożycie czerwonego mięsa oraz przetworzonych wyrobów mięsnych (np. kiełbasy, pasztetów, parówek) do maksymalnie 500g tygodniowo.
14. **Ryby spożywaj minimum 2 razy w tygodniu**, w tym ryby morskie (np. łosoś, halibut, śledź), dostarczają one korzystnych tłuszczów omega-3. Preferuj ryby świeże, mrożone. Ogranicz ryby wędzone, będą wzbogacone w sól.
15. Preferuj **oleje roślinne** (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany itp.), ogranicz tłuszcze zwierzęce.
16. **Produkty niskotłuszczowe** tj. chude wędliny (z indyka, kurczaka), sery twarogowe chude, będą dobrym wyborem w przeciwieństwie do np.: pasztetów, boczków, salcesonów, parówek, kabanosów.
17. Zastępowanie tłuszczów nasyconych zdrowszymi tłuszczami to świetny sposób na poprawę diety, a także dbanie o zdrowie serca. Dana kwestia dotyczy się masła i zastępowania go **oliwą z oliwek** np. skraplanie kromki chleba. Lepszym wyborem od masła będzie także smarowanie pieczywa **pastą z awokado** lub **miękką margaryną roślinną ze sterolami roślinnymi** (w składzie bez oleju palmowego).
18. Do przygotowania zup i ich **zabielania wybieraj jogurt naturalny**/chude mleko zamiast śmietany.
19. **Zdrowe tłuszcze** w codziennym żywieniu to przede wszystkim oleje roślinne, orzechy (w szczególności włoskie), nasiona lnu, ryby.
20. **Ogranicz słodczyce**, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans. Spróbuj przygotować domowe ciastka/ciasta z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol) lub po prostu mniejszą ilością cukru.
21. **Wyklucz produkty typu fast food** obfitują one w tłuszcze trans, a także sól. Poświęć czas na sporządzenie domowej wersji np. pizzy/tortilli z dużą ilością warzyw, pieczonym kurczakiem w ziołach, sosem na bazie jogurtu naturalnego.
22. Ogranicz słone przekąski: chipsy, słone orzeszki, krakersy, paluszki.
23. Preferowane techniki kulinarne to **gotowanie na parze/w wodzie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez uprzedniego obsmażania**. Smażone potrawy spożywaj rzadziej.
24. Odpowiednie nawodnienie to co najmniej **2-2,5 l płynów dziennie** (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Wliczana jest tutaj nie tylko woda ale również herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań

może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.

25. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza, staraj się o min. 30minut spaceru w ciągu dnia.

26. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek, warzywa konserwowe w umiarkowanych ilościach
Owoce	wszystkie świeże i mrożone	owoce kandyzowane i w syropach, dżemy z dużą ilością cukru
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	- gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja - ciecierzyca, fasola, soczewica ze słoika/puszki - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru - przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	- pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste) - mąki z pełnego przemiału - płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby np. pszenne, żytnie, owsiane - kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa - ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, paraboiled - makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy)	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane) - dosładzane płatki śniadaniowe, musli drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony np. pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane i pieczone	- smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, - frytki i chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

		• puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	• mleko do 2 % zawartości tłuszczu • produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko • chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light • naturalne serki twarogowe	• mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku • śmietana, śmietanki do kawy • jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne • ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	• chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina • chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	• tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęszina, kaczka • tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki • konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	• ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	• śledzie i inne ryby solone • ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne • paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	• gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica na parze • omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu • jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	• tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	• smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	• orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika	• Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i 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	• cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód • słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki

	galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	- Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru - 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
Przyprawy i sosy	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir - mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	- sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu - mieszanki przypraw: vegeta, kucharek, magi itp.
Zupy	na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielać mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	na tłustych wywarach mięsnych, zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	- mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne !Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli!	fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Opracowała mgr Angelika Wesołowska- Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-27/NT-Werscja1-20/08/2025