

DIETA Z OGRANICZENIEM SODU

Rekomendowane są modele żywienia oparte na diecie DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) i diecie śródziemnomorskiej. Polegają one 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 można skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Spożywaj poniżej **5 g soli** (≤ 2 g sodu) dziennie:
 - nie dosalaj produktów i potraw na talerzu - używaj świeżych lub suszonych ziół (np. bazylii, estragonu, imbiru, tymianku);
 - unikaj żywności wysokoprzetworzonej np. typu fast-food i instant czy słonych przekąsek typu chipsy, orzeszki solone, paluszki;
 - ogranicz spożycie konserw mięsnych i rybnych, ryb wędzonych oraz peklowanych mięs;
 - ogranicz spożycie wędlin oraz serów: żółtych, topionych, typu feta, pleśniowych;
 - produkty konserwowe wybieraj okazjonalnie, a przed ich spożyciem odcedź i przepłucz je pod bieżącą wodą;
 - kiszone warzywa zawierają duże ilości soli - spożywaj je okazjonalnie, częściej sięgaj po warzywa świeże oraz mrożone;
 - produkty zbożowe (np. kasze, ryż, makaron) i ziemniaki gotuj w nieosolonej wodzie;
 - zwracaj uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej;
 - uważnie czytaj etykiety produktów i wybieraj te o obniżonej zawartości lub bez dodatku soli/sodu;
 - unikaj produktów zawierających dodatek sodu w postaci: soli, benzoesu sodu, glutaminianu sodu, askorbinianu sodu, fosforanu disodowego, soli wapniowo-disodowej, soli sodowej sacharyny.

Zmniejszenie spożycia soli kuchennej o 4,4 g dziennie może powodować spadek ciśnienia tętniczego u osób zdrowych o 4,2/2,1 mmHg, a u osób z rozpoznaniem nadciśnieniem tętniczym o 5,4/2,8 mmHg.

2. Spożywaj minimum **400 g warzyw i owoców dziennie** ($\frac{3}{4}$ warzyw oraz $\frac{1}{4}$ owoców), które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i hipotensyjnym (potasu, flawonoidów, azotanów). Warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Ze względu na wysoki potencjał przeciwwzapalny 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. Zapewnij odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu 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.
6. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą niskosodową (zawartość sodu $<20\text{mg/l}$), a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Należy jednak unikać spożywania naparów na bazie lukrecji, które mogą powodować zatrzymywanie wody i sodu w organizmie oraz zwiększyć utratę potasu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

7. W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała – może to przynieść korzyści zdrowotne, w tym poprawę wartości ciśnienia tętniczego krwi. **Zmniejszenie masy ciała o 5 kg związane jest z obniżeniem ciśnienia tętniczego średnio o 4,4/3,6 mmHg.**
8. **Jeśli rozważasz wprowadzenie diety alternatywnej, skonsultuj ten zamiar z dietetykiem i/lub lekarzem prowadzącym.** Według Amerykańskiego Kolegium Kardiologicznego diety niskowęglowodanowe, typu paleo, Atkinsa, ketogeniczna, mogą zwiększać śmiertelność i ryzyko migotania przedsionków. Natomiast diety wysokobiałkowe, z powodu wyższej zawartości sodu i fosforanów, mogą spowodować pogorszenie lub uszkodzenie funkcji nerek. To z kolei zwiększa ryzyko zatrzymywania wody i wzrostu wartości ciśnienia tętniczego krwi. Brakuje długoterminowych badań oceniających skuteczność i bezpieczeństwo diet wysokotłuszczowych, wysokobiałkowych oraz postu przerywanego. Dlatego należy zachować ostrożność przy ich stosowaniu, szczególnie przy współwystępowaniu chorób przewlekłych, w tym nadciśnienia tętniczego.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

1. Aktywność fizyczna przynosi pacjentom z nadciśnieniem tętniczym wiele korzyści:
 - pomaga kontrolować masę ciała, obniża ciśnienie tętnicze krwi i stężenie cholesterolu we krwi;
 - zapobiega powikłaniom, takim jak: miażdżyca tętnic, dusznica bolesna, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu;
 - poprawia jakość życia zależną od stanu zdrowia;
 - łagodzi stres;
 - zmniejsza progresję choroby;
 - zmniejsza śmiertelność z powodu chorób układu krążenia.
2. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Odpowiednio dopasuj do swoich możliwości rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).
3. Podejmij spontaniczny wysiłek fizyczny. Proste, codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.

INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

1. **Znacząco ogranicz, a najlepiej całkowicie wyeliminuj alkohol z diety.** Napoje zawierające alkohol cechują się silnym działaniem hipertensyjnym. Ponadto, alkohol zmniejsza skuteczność farmakoterapii, zwiększa ryzyko udaru, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zaprzestanie palenia obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
3. Poszukaj najlepszego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe. Jeśli sytuacje stresowe nasilają Twój niepokój i lęk, rozważ konsultację ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego.

Opracowano na podstawie zaleceń z **Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej**.

Bibliografia:

1. Tykarski A., Filipiak K. J., Januszewicz A., Litwin M., Narkiewicz K., Prejbisz A., Ostalska-Nowicka D., Widecka K., Kostka-Jeziorny K. (red.): *Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym — 2019 rok. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce 2019*; 5(1): 1-86.
2. Grzymiśławski M. (red.): *Dietetyka kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2019.*
3. Czapla M., Jankowski P. (red.): *Żywność w chorobach serca. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022.*
4. Wytyczne ESC/ESH dotyczące postępowania w nadciśnieniu tętniczym (2018). *Kardiologia Polska 2019*; 77(2): 71–159. DOI: 10.5603/KP.2019.0018.

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 00000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl