



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia
żywnieniowe
w nadciśnieniu
tętnicznym



Opracowanie:

Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach



Zalecenia dietetyczne

Staraj się zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed pójściem spać.

Ogranicz ilość soli w swoim jadłospisie! Dienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g (ilość mieszcząca się na małej łyżeczce).

Aby obniżyć zawartość soli w swojej diecie:

- zrezygnuj z dosalania potraw przy stole, usuń solniczkę ze stołu,
- do doprawiania potraw stosuj zioła (np. majeranek, bazylię, oregano, estragon, lubczyk, tymianek, zioła prowansalskie, czosnek, koperek, natkę pietruszki itp.), unikaj gotowych mieszanek przyprawowych,
- ogranicz spożycie produktów przetworzonych (szczególnie wędzonych, z puszki, a także wędlin, serów żółtych, zup i sosów w proszku, kostek rosółowych, gotowych mieszanek przyprawowych, gotowych dań, żywności typu fast food, płatków kukurydzianych, ketchupu),
- wybieraj produkty o obniżonej zawartości soli, zwracaj uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej, wybieraj wody mineralne niskosodowe,
- wyeliminuj słone przekąski typu chipsy, orzeszki solone, krakersy, paluszki.

Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku np. do kanapek, w formie surówki/ sałatki lub warzyw gotowanych do obiadu. Surówka/sałátka powinna zajmować połowę miejsca na talerzu obiadowym. Owoce ze względu na wyższą zawartość cukru w porównaniu z warzywami powinny być spożywane w mniejszej ilości. Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, korzystaj z mrożonek.

Zwiększ spożycie potasu - składnika wpływającego na obniżenie ciśnienia krwi. Potas znajdziesz głównie w warzywach i owocach.

W ciągu dnia wypij co najmniej 1,5-2 l płynów. Najlepszym wyborem jest woda, zwracaj uwagę na zawartość sodu zamieszczoną na etykietach - wybieraj wody niskosodowe. Jeśli nie lubisz smaku zwykłej wody możesz wybierać wody lekko gazowane, dodać soku z cytryny, różne owoce, listki mięty. Zrezygnuj ze spożycia mocnych naparów kawy i herbaty, słodkich napojów, wód smakowych, syropów do rozcieńczania oraz alkoholu.

Zalecenia dietetyczne



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Ogranicz spożycie tłuszczu. Możesz to zrobić w bardzo prosty sposób: zmieniając mleko 3,2% tł. na mleko 0,5-2% tł., ser twarogowy tłusty na chudy, śmietanę na jogurt, tłuste wędliny (baleron, salceson, boczek itp.)

na wędliny z mniejszą zawartością tłuszczu (wędliny drobiowe, schab, szynka, polędwica itp.), podczas przygotowywania potraw odcinaj widoczny tłuszcz z mięsa, z drobiu usuwaj skórę. Jeśli to możliwe wędliny przyrządzaj samodzielnie np. upiecz schab lub pierś kurczaka/indyka w ulubionych ziołach.

Staraj się co najmniej 1-2 razy w tygodniu spożywać ryby (np. mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, łosoś, flądra, śledzie, sardynki, makrela itp.), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie lub gotowanie na parze.

Zamiast tłuszczów zwierzęcych wybieraj oleje roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek.

Do codziennego jadłospisu włącz ok. 30 g orzechów (niesolonych) np. włoskich, migdałów itp.

Ogranicz spożywanie cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.

Ważnym elementem jest także odpowiednie przygotowywanie posiłków, ogranicz smażenie, zastąp je pieczeniem w folii/pergaminie/rękawie, gotowaniem w wodzie/ na parze, duszeniem.

Ogranicz w diecie alkohol - jego zwiększone spożycie sprzyja częstszemu występowaniu udarów, a równocześnie osłabia działanie leków hipotensyjnych. Nie należy spożywać alkoholu codziennie oraz bezwzględnie unikać upijania się.

Zrezygnuj z palenia papierosów. Zaprzestanie palenia papierosów obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Zwiększ aktywność fizyczną.



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zalecane

pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna), ryż brązowy, makaron razowy, płatki zbożowe (np. owsiane, żytnie), otręby, mąki pełnoziarniste



Produkty niezalecane

białe pieczywo, chleb tostowy, pieczywo typu gotowe bułki do hamburgerów, bułki maślane, drobne kasze (szczególnie rozgotowane), biały ryż, jasny makaron, musli z dodatkiem cukru

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

chude mięsa: cielęcina, kurczak, indyk (bez skóry), w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina, chude wędliny: polędwica, szynka gotowana wędliny drobiowe



chude ryby morskie: dorsz, sola, morszczuk, chude ryby słodkowodne: sandacz, leszcz, szczupak, okoń, tłuste ryby morskie: makrela, łosoś

tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, salami, kabanosy, kiełbasy

śledzie i inne ryby solone, ryby wędzone, konserwy rybne, krewetki, małże, kraby, ostrygi, kawior

MLEKO I PRZETWORY
MLECZNE, JAJA

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki



jako dodatek do potraw, gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajecznicy, żółtko do zaprawiania zup



pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanki do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, tłuste sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort

gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

TŁUSZCZE

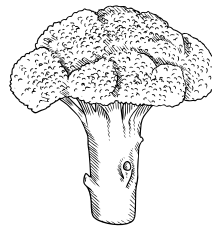
oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron, masło w ograniczonych ilościach, margaryny miękkie w ograniczonych ilościach



smalec, słonina, podgardle, boczek, margaryny twarde, śmietana.

WARZYWA

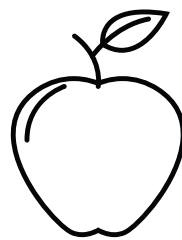
warzywa świeże i mrożone



warzywa zasmażane, warzywa z majonezem, warzywa konserwowe

OWOCE, ORZECHY

owoce świeże, mrożone, winogrona i banany w ograniczonej ilości wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia.



owoce kandyzowane, owoce z puszki, owoce suszone Orzechy solone, w czekoladzie, w panierkach

ZIEMNIANKI

Gotowane, w postaci puree, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu).



Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.



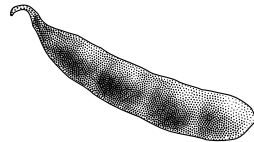
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

NASIONA ROŚLIN
STRAČKOWYCH

wszystkie
jeśli są dobrze tolerowane



-

CUKIER
I SŁODYCZE

sorbety i musy owocowe (bez cukru),
jogurt naturalny z owocami
(samodzielnie przyrządzony), koktajle
owocowe lub owocowo-warzywne,
budynie, galaretki bez cukru



Lody, ciasta z kremem, batony, bita
śmietana, ciasta, torty, cukierki.
słone przekąski (np. chipsy,
paluszki, krakersy)

PRZYPRAWY

sól magnezowa, potasowa, pieprz
ziołowy, mięta, melisa, cynamon,
wanilia, goździki, kminek, ziele
angielskie, szafran, natka pietruszki,
koperek, lubczyk, majeranek,
tymianek, oregano, sok z
cytryny, kakao



sól kuchenna, pieprz naturalny,
ostra papryka, chilli, ocet,
mieszanki przypraw zawierające
dużą ilość soli (np. jarzynka,
vegeta), maggi, sos sojowy,
majonez

PŁYNY

woda (1,5-2 l dziennie), słabe napary
herbaty czarnej, zielonej, owocowej,
kawa zbożowa na wodzie i mleku
(jeśli jest dobrze tolerowane), lekkie
kakao na mleku (jeśli jest dobrze
tolerowane), soki warzywne i
owocowe rozcieńczone wodą



napoje alkoholowe, czekolada
płynna, mocne kakao, mocne
napary herbaty i kawy, napoje
słodzone np. Cola, wody smakowe,
napoje gazowane

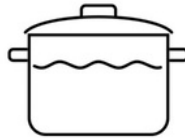


Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

gotowane, duszone bez
wcześniejszego obsmażania,
pieczone w folii aluminiowej,
pergaminie lub rękawie foliowym



smażone, duszone z wcześniejszym
obsmażeniem na głębokim
tłuszczu, pieczone w dużej ilości
tłuszczu.

zupy warzywne lub na chudych
wywarach mięsnych.



buliony i tłuste rosoły, zupy na
wywarach z kości, zupy w proszku

POTRAWY MIĘSNE
I RYBNE

POTRAWY



Przykładowy jadłospis jakościowy



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



ŚNIADANIE

Kanapki z wędliną i sałatką

chleb żytni razowy ,margaryna miękka kubkowa – cienko posmarowane, chuda szynka sałatka: pomidor + sałata + cebula + oliwa z oliwek
herbata zielona bez cukru – 1 szkl

II ŚNIADANIE

Jogurt z owocami

jogurt naturalny +otręby owsiane +borówka
+truskawka+migdały



OBIAD

Zupa paprykowa: papryka czerwona, sok pomidorowy lub posiekane dojrzałe pomidory, cebula, czosnek , zioła prowansalskie, bazylija, oregano, pieprz, kurkuma, olej rzepakowy/oliwa z oliwek, bulion warzywny, mozzarella, natka pietruszki/listki bazylii, nasiona czarnuszki/pestki dyni

PODWIECZOREK

jabłko, orzechy włoskie

KOLACJA

Kanapki z pastą jajeczną z awokado
chleb żytni razowy, papryka – ½ szt.

pasta jajeczna z awokado: jajko ugotowane na twardo + awokado + posiekana natka pietruszki + cytryna+ pieprz