

## **PRZY NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM U OSÓB W WIEKU 40-50 LAT**

**Nadciśnienie tętnicze jest coraz częstszą przyczyną przedwczesnych zgonów na świecie. Szacuje się, że 11 mln Polaków choruje na nadciśnienie, a co trzecia osoba nie wie, że ma ciśnienie powyżej normy.**

Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się, jeśli średnia wartość ciśnienia tętniczego (wyliczona co najmniej z dwóch pomiarów dokonanych podczas dwóch różnych wizyt) jest równa lub wyższa niż 140 mm Hg dla skurczowego ciśnienia tętniczego i/lub 90 mm Hg dla rozkurczowego ciśnienia tętniczego.

### **CZYNNIKI, KTÓRE MOGĄ PRZYCZYNIĆ SIĘ DO ROZWOJU NADCIŚNIENIA:**

- ✓ **Nadwaga i otyłość**
- ✓ **Siedzący tryb życia**
- ✓ **Palenie tytoniu – aktywne lub w przeszłości**
- ✓ **Hipercholesterolemia (podwyższone stężenie cholesterolu)**
- ✓ **Hiperurykemia (podwyższone stężenie kwasu moczowego)**
- ✓ **Czynniki psychospołeczne i socjoekonomiczne**
- ✓ **Spoczynkowa akcja serca > 80/min**

Na wszystkie powyższe czynniki mamy wpływ i możemy je modyfikować poprzez zmianę stylu życia. Natomiast czynniki, na które nie mamy wpływu to: płeć (mężczyźni mają większe ryzyko zachorowania), wiek ( $\geq 55$  lat u mężczyzn i  $\geq 65$  lat u kobiet), przedwczesna menopauza, przedwczesna choroba układu krążenia w wywiadzie rodzinnym.

Rozpoznanie nadciśnienia nie zawsze wiąże się z włączeniem leków – o ich konieczności decyduje lekarz. Warto zastanowić się nad prowadzonym stylem życia – sposobem odżywiania, używkami, spędzaniem wolnego czasu.

### **DIETA PRZY NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM**

Poleca się stosowanie diety DASH – polega na ograniczeniu spożywania soli do mniej niż 5 g soli kuchennej dziennie. Zwyczajowa dieta zawiera znacznie większe ilości soli, dlatego nie należy dosalać potraw, a przed zakupem produktów gotowych warto przeczytać skład na opakowaniu. Producenci żywności często dodają zbyt duże ilości soli, tłuszczów oraz cukru, aby ich produkty były szczególnie atrakcyjne i wyraźne w smaku.

### **DIETA PRZY NADCIŚNIENIU POWINNA ZAWIERAĆ:**

- ✓ **Duże ilości warzyw** (4-5 porcji dziennie) – szczególnie surowych (sałaty, warzywa kapustne), bogatych w potas (pomidory), a także związki azotowe (buraki), które rozszerzają naczynia krwionośne i przyczyniają się do obniżenia ciśnienia krwi.
- ✓ **Owoce jagodowe** – maliny, jagody, truskawki, borówki – cenne źródło antyoksydantów i błonnika pokarmowego.
- ✓ **Produkty zbożowe pełnoziarniste** – razowe pieczywo, ciemne makarony, brązowy ryż, grube kasze (np. gryczana).
- ✓ **Ryby** – najlepiej tłuste ryby morskie: pstrąg, tuńczyk, dziki łosoś, śledź, makrela, szproty. Są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które regulują ciśnienie krwi.
- ✓ **Mleko i nabiał o niskiej zawartości soli** – należy unikać serów feta czy pleśniowych, a w zamian za to wybrać twaróg lub kefir.
- ✓ **Zdrowe tłuszcze roślinne** (awokado, oliwa, oleje roślinne na zimno) **oraz jajka z wolnego wybiegu.**
- ✓ **Orzechy i nasiona** – szczególnie polecane są orzechy włoskie, które regularnie jedzone obniżają ciśnienie krwi

**PRZY NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM  
U OSÓB W WIEKU 40-50 LAT**

Nie zaleca się spożywania dużych ilości mięsa, szczególnie odradza się zjadania wędlin i przetworów mięsnych.

Wyeliminuj ze swojej diety słodkie i gazowane napoje – znacząco podnoszą ciśnienie krwi.

Wybierając wodę butelkowaną, sprawdź jej skład – niektóre wody lecznicze zawierają znaczne ilości sodu, który podnosi ciśnienie krwi.

Unikaj produktów zawierających syrop glukozowo-fruktozowy oraz lukrecję – sprawdzaj skład jogurtów, deserów mlecznych, słodczy, napojów.

**JADŁOSPIS PRZY NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
I	bułka grahamka, jajko na miękko, pomidor	zielony koktajl ze szpinaku, selera naciowego, pomarańczy	papryka faszerowana mięsem mielonym (zapekana lub gotowana w soku pomidorowym)	porcja orzechów włoskich	schab pieczony z morelą, sałatka: rukola, szpinak, nasiona słonecznika, pestki dyni, musztarda miodowa, oliwa
II	pesto z pietruszki i orzechów włoskich, pieczywo, pomidor	sok pomidorowy	chłodnik, jajko sadzone	sok z buraków i jabłka	sałatka grecka (zamiast słonej fety można użyć mozzarelli), grzanka z pesto z pietruszki i orzechów z posiekanymi pomidorami
III	bułka grahamka, pastą jajeczną, ogórek, pomidor	koktajl (kefir, maliny, truskawki)	pieczony dorsz/ pstrąg/tuńczyk z koperkiem i cytryną, surówka z kiszanej kapusty	pieczony dorsz/ pstrąg/tuńczyk z koperkiem i cytryną, surówka z kiszanej kapusty	sałatka - sałata/ rukola/roszponka, ciecierzycza gotowana, papryka czerwona, oliwki czarne, awokado, orzechy włoskie, oliwa

**BIBLIOGRAFIA**

1. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym – 2019 rok. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce 2019;5(1):1-86.