



1. Wojskowy Szpital Kliniczny  
z Polikliniką SPZOZ  
W LUBLINIE

# DIETA

## W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Modyfikacja stylu życia, w tym diety, stanowi jeden z kluczowych filarów leczenia nadciśnienia tętniczego. Choć nie jest ona alternatywą dla farmakoterapii, może w znaczący sposób opóźnić rozwój choroby oraz zwiększyć skuteczność leków. Zalecane jest ograniczenie spożycia soli, tłuszczów zwierzęcych oraz cukrów prostych, przy jednoczesnym zwiększeniu ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców. Ważne jest indywidualne dopasowanie diety do potrzeb pacjenta, najlepiej przy wsparciu dietetyka, który pomoże w trwałej zmianie nawyków żywieniowych.

### Nagłówek opisu wydarzenia

#### OGRANICZENIE SPOŻYCIA SOLI

- 🍎 Spożywaj poniżej 5 g soli ( $\leq$  2 g sodu) dziennie:
- 🍎 Nie dosalaj produktów i potraw na talerzu, korzystaj z świeżych lub suszonych ziół (np. bazylii, estragonu, imbiru, tymianku).
- 🍎 Unikaj żywności wysokoprzetworzonej, m.in. typu fast-food, instant oraz słonych przekąsek (chipsy, orzeszki solone, paluszki).
- 🍎 Ogranicz spożycie konserw mięsnych i rybnych, ryb wędzonych oraz peklowanych mięs.
- 🍎 Ogranicz wędliny oraz sery: żółte, topione, typu feta, pleśniowe.
- 🍎 Produkty konserwowe wybieraj okazjonalnie, przed spożyciem odcedź i przepłucz je pod bieżącą wodą.
- 🍎 Kiszone warzywa zawierają dużo soli – spożywaj je okazjonalnie, częściej sięgaj po warzywa świeże i mrożone.
- 🍎 Produkty zbożowe (np. kasze, ryż, makaron) oraz ziemniaki gotuj w nieosolonej wodzie.

**Nadciśnienie tętnicze to trwałe podniesienie ciśnienia tętniczego krwi. Może nie dawać objawów przez wiele lat, jednak nieleczone prowadzi do poważnych powikłań, takich jak zawał serca czy udar mózgu.**

**Wartości ciśnienia tętniczego klasyfikuje się następująco:**

niepodwyższone:  
<120/70 mmHg,

podwyższone:  
120-139 mmHg / 70-89 mmHg,

nadciśnienie:  
 $\geq$ 140/90 mmHg.

#### BIBLIOGRAFIA:

<https://ncez.pzh.gov.pl/>

<https://diety.nfz.gov.pl/>

Żywność człowieka, J.Gawęcki

Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka-

H.Ciborowska, A.Rudnicka

- 🍎 Zwracaj uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej.
- 🍎 Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o obniżonej zawartości lub bez dodatku soli/sodu.
- 🍎 Unikaj produktów zawierających dodatek sodu w postaci: soli, benzoesanu sodu, glutaminianu sodu, askorbinianu sodu, fosforanu disodowego, soli wapniowo-disodowej, soli sodowej sacharyny.

### **Warzywa i owoce w diecie**

Spożywaj odpowiednią ilość warzyw i owoców – są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i hipotensyjnym (potas, flawonoidy, azotany). Warzywa jedz jak najczęściej (minimum 400 g/dzień), najlepiej w większości posiłków. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (proporcja: warzywa 3/4, owoce 1/4), ze względu na wyższą zawartość cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki, aronia.

### **Potas w diecie**

Zwiększ spożycie potasu, który wpływa korzystnie na obniżenie ciśnienia krwi. Źródła potasu to warzywa i owoce (banany, awokado, pomidory, ziemniaki), a także produkty takie jak kakao, migdały, suszone morele, soja, soczewica.

### **Tłuszcze w diecie**

Ogranicz produkty zawierające nasycone kwasy tłuszczowe zgodnie z dietą DASH. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne (do 2% tłuszczu). Dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a przynajmniej raz w tygodniu – nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone ogranicz do 350–500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe) – do minimum.

Zadbaj o podaż nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3, omega-6, omega-9): spożywaj ryby morskie (łosoś, śledź, makrela) co najmniej dwa razy w tygodniu. Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, dodając je na zimno do surówek i potraw. Do obróbki termicznej posiłków możesz używać oliwy z oliwek i rafinowanego oleju rzepakowego.

### **Nawadnianie organizmu**

Wypijaj co najmniej 1,5–2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp wodą oraz lekkimi naparami z herbat i ziół. Unikaj naparów na bazie lukrecji, które mogą powodować zatrzymanie wody i sodu oraz zwiększyć utratę potasu. Pij regularnie, małymi porcjami przez cały dzień.

### **Redukcja masy ciała**

W przypadku nadwagi lub otyłości dąż do stopniowej redukcji masy ciała – efekt to poprawa wartości ciśnienia tętniczego. Zmniejszenie masy ciała o 5 kg wiąże się ze spadkiem ciśnienia średnio o 4,4/3,6 mmHg.

### **Aktywność fizyczna**

Regularna aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści osobom z nadciśnieniem:

- Pomaga kontrolować masę ciała, obniża ciśnienie krwi i stężenie cholesterolu.

- Zapobiega powikłaniom (miażdżyca, dusznica bolesna, zawał serca, udar mózgu).
- Poprawia jakość życia zależną od zdrowia.
- Łagodzi stres.
- Zmniejsza progresję choroby.
- Obniża śmiertelność z powodu chorób układu krążenia.

Warto zadbać o regularny ruch. Jeśli dotychczas aktywność była niska, zwiększaj jej poziom stopniowo, dopasowując rodzaj ćwiczeń, czas trwania oraz częstotliwość do swoich możliwości. Pomocne może być wsparcie specjalisty ds. aktywności fizycznej lub fizjoterapeuty. Zaleca się codzienny, co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze, pływanie).

Spontaniczny wysiłek fizyczny, taki jak aktywne prace domowe, również korzystnie wpływa na zdrowie. Efekty ruchu mogą się różnić w zależności od osoby oraz rodzaju aktywności – każda forma ruchu jest lepsza niż jej brak.

---

## Inne elementy stylu życia

- Zaprzeszanie palenia obniża ciśnienie oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
- Znajdź skuteczny sposób radzenia sobie ze stresem – pomocne mogą być techniki relaksacyjne, medytacja, ćwiczenia oddechowe, joga. W przypadku nasilonego niepokoju i lęku warto rozważyć konsultację ze specjalistą zdrowia psychicznego.
- Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7–9 godzin dziennie). Kładź się spać i wstawaj o stałych porach, także w dni wolne. Przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi zasypianie.
- Znacząco ogranicz, a najlepiej wyeliminuj alkohol z diety – napoje alkoholowe silnie podnoszą ciśnienie, zmniejszają skuteczność farmakoterapii, zwiększają ryzyko udaru i zaburzeń rytmu serca.