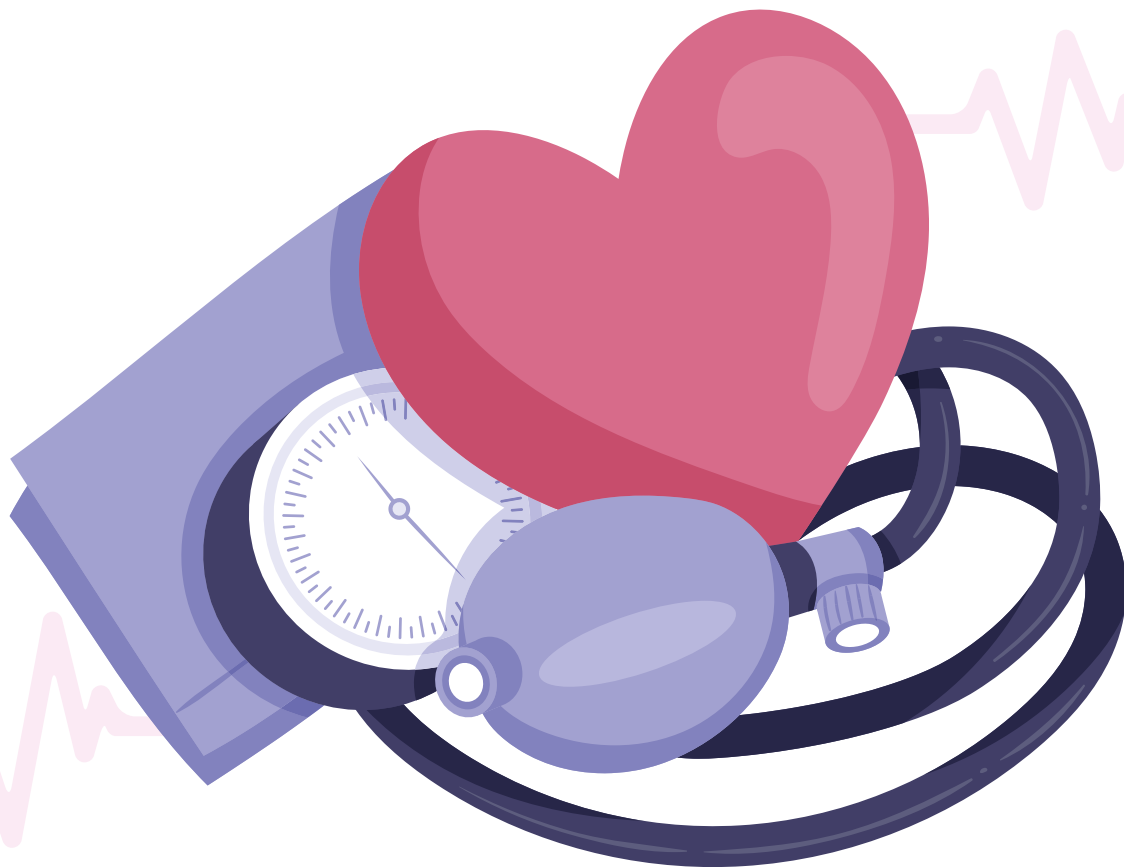




Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej



Zalecenia żywieniowe — W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM —

Joanna Jaczewska-Schuetz
Katarzyna Wolnicka
Anna Małgorzata Taraszewska
Magdalena Łaszewicz



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY



Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN 978-83-65870-66-7

Autorzy:

mgr Joanna Jaczewska-Schuetz,
dr Katarzyna Wolnicka,
dr Anna Małgorzata Taraszewska,
mgr Magdalena Łaszewicz

Opracowanie graficzne i skład:

Łukasz Kaczmarski

Wydawca:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa
tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200
e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2023



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.

Spis treści

Co to jest nadciśnienie tętnicze ?	4
Jak często występuje nadciśnienie tętnicze ?	5
Objawy nadciśnienia tętniczego	5
Zapobieganie i leczenie nadciśnienia tętniczego	7
Zmiany stylu życia	8
Utrzymuj właściwą masę ciała	8
Zwiększ swoją aktywność fizyczną	9
Jeśli palisz papierosy, zrezygnuj z nałogu	11
Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym	11
Zasady diety DASH	12
Ogranicz spożycie soli	14
Spożywaj produkty będące źródłem potasu, wapnia, magnezu	16
Jedz więcej owoców i warzyw	23
Zwiększ spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych	24
Wybieraj korzystne dla zdrowia źródła białka	25
Wybieraj tłuszcze roślinne, zamiast nasyconych (głównie zwierzęcych).	
Ograniczaj spożycie izomerów trans kwasów tłuszczowych	25
Nie zapominaj o właściwym nawodnieniu	27
Jak gotujesz, ma znaczenie	28
Przepisy, czyli zalecenia w praktyce	30
Piśmiennictwo	40



Co to jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze to choroba charakteryzująca się trwałym, podwyższonym ciśnieniem krwi, którego wartość wynosi 140/90 mm Hg lub więcej. Chorobę tę rozpoznaje się na podstawie pomiarów ciśnienia krwi, wykonywanych zazwyczaj w kilkudniowych lub kilkutygodniowych odstępach. W wielu codziennych sytuacjach ciśnienie tętnicze ulega chwilowej zmianie - może wzrosnąć w chwili zdenerwowania, w trakcie wysiłku fizycznego (np. dźwiganie, intensywny marsz), ulega obniżeniu w czasie snu. Wahania ciśnienia tętniczego są normalnym zjawiskiem. Choroba zwana nadciśnieniem tętniczym pojawia się wówczas, kiedy ciśnienie tętnicze ulega trwałemu podwyższeniu. Ciśnienie krwi mierzy się w milimetrach słupa rtęci (mm Hg), a podczas pomiaru uzyskuje się dwie liczby, oznaczające ciśnienie skurczowe i rozkurczowe. Zgodnie z obowiązującą klasyfikacją ciśnienia tętniczego za prawidłowe uznaje się ciśnienie 120-139/80-89 mmHg, przy czym ciśnienie 120/80 mmHg jest optymalne, a 130-139/85-89 mmHg określa się jako prawidłowe wysokie.

Jak często występuje nadciśnienie tętnicze ?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO - World Health Organization) nadciśnienie tętnicze jest globalnym problemem zdrowia publicznego. Nadciśnienie tętnicze jest najważniejszym modyfikowalnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia, przyczynia się do obciążenia chorobami serca, udaru, niewydolności nerek, demencji oraz przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności. Wyniki analizy umieralności i wskaźników zagrażających zdrowiu wśród Polaków wykazały, że wysokie ciśnienie krwi jest, obok palenia papierosów i nadmiernej masy ciała, jednym z trzech czynników, które odbierają nam najwięcej lat życia w zdrowiu. W Polsce dane z ostatnich 20 lat wskazują na wzrost rozpowszechnienia nadciśnienia tętniczego. Na nadciśnienie tętnicze choruje prawie 10 mln Polaków, z czego najwięcej w wieku 55-74 lata.

Objawy nadciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze zwykle przez wiele lat nie powoduje objawów. W przypadku, kiedy nadciśnienie tętnicze nie jest kontrolowane regularnie, zazwyczaj wykryte zostaje w momencie pojawienia się powikłań dotyczących różnych narządów, np. serca, mózgu czy nerek. Czasem nadciśnienie tętnicze może powodować objawy, które trudno pacjentowi powiązać z chorobą, np. ból głowy, łatwe męczenie się, czy problemy ze snem.



Objawy, które mogą się pojawiać, w miarę trwania choroby to:

- » bóle i zawroty głowy,
- » bóle w klatce piersiowej,
- » duszność w trakcie i po wysiłku,
- » kołatania serca,
- » szумы w uszach,
- » uczucie przewlekłego zmęczenia.

U chorych z nieleczonym nadciśnieniem tętniczym układ krążenia jest sta-



le narażony na wysokie ciśnienie płynącej krwi, co może powodować niekorzystne zmiany w różnych narządach organizmu. Niekorzystne zmiany dotyczą przede wszystkim: serca (choroba wieńcowa, uszkodzenie zastawek, przerost lewej komory), mózgu (udary), nerek. Uszkadzając nie-

które narządy, podwyższone ciśnienie krwi zaburza ich funkcję, czyli prowadzi do rozwoju tzw. powikłań narządowych nadciśnienia tętniczego.

U większości chorych nie stwierdza się konkretnej przyczyny rozwoju nadciśnienia tętniczego.

Na podwyższone wartości ciśnienia tętniczego może wpływać wiele czynników, w tym:

- » skłonność dziedziczna,
- » otyłość, zwłaszcza tzw. otyłość brzuszna,
- » nadmierne spożycie soli,
- » wiek,
- » stres,
- » mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia.



Zapobieganie i leczenie nadciśnienia tętniczego

PAMIĘTAJ !

Najskuteczniejszą metodą uniknięcia lub opóźnienia rozwoju nadciśnienia tętniczego jest prowadzenie zdrowego trybu życia, polegającego przede wszystkim na:

- codziennej aktywności fizycznej,
- zdrowej diecie,
- utrzymaniu prawidłowej masy ciała,
- niepaleniu papierosów.

Leczenie nadciśnienia tętniczego obejmuje:

- » modyfikację stylu życia – odpowiednia aktywność fizyczna, prawidłowa dieta, w przypadku nadwagi lub otyłości redukcja masy ciała, w przypadku palenia papierosów - rzucenie nałogu.
- » farmakoterapię.

W leczeniu nadciśnienia tętniczego należy wyeliminować te czynniki, które zwiększają wartości ciśnienia tętniczego i ryzyko rozwoju powikłań. Stosowanie się do powyższych zasad w znacznym stopniu zmniejsza wartości ciśnienia i nie- rzadko pozwala zmniejszyć dawki leków. Ważne jest stałe i systematyczne przyjmowanie leków. Nie wolno samemu przerywać leczenia, szczególnie po osiągnięciu prawidłowych wartości ciśnień.



Zmiany stylu życia

Utrzymuj właściwą masę ciała



Nadmierna masa ciała znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego. Dlatego osobom z otyłością lub nadwagą zaleca się zmniejszenie masy ciała poprzez zmianę nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

Rozpoznanie nadwagi i otyłości powinno opierać się na obliczeniu wskaźnika BMI.

U osób z nadwagą (BMI w zakresie 25 – 29,9 kg/m²) lub otyłością (BMI ≥30 kg/m²) celem, do którego warto dążyć jest zmniejszenie wyjściowej masy ciała o przynajmniej 10%.

BMI to wskaźnik masy ciała oparty na parametrach wzrostu i masy ciała. Jest on pomocny w rozpoznawaniu niedowagi, nadwagi i otyłości. Wskaźnik BMI wskazujący na prawidłową masę ciała osób dorosłych wynosi 18,5 - 24,9 kg/m². Wartości te nie dotyczą osób z rozbudowaną masą mięśniową i kobiet w ciąży. Jak obliczyć BMI?

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost}^2 \text{ [m]}}$$

Innym wskaźnikiem określającym typ otyłości jest wskaźnik WHR, który może wskazywać na występowanie otyłości tzw. brzusznej. Wskaźnik WHR oznacza stosunek obwodu talii do obwodu bioder. Aby móc poprawnie obliczyć swój wskaźnik WHR, wystarczy podzielić obwód talii przez obwód bioder.

$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii [cm]}}{\text{obwód bioder [cm]}}$$

Interpretacja wyniku

Kobiety WHR $\geq 0,8$ – otyłość brzuszna

Mężczyźni WHR ≥ 1 – otyłość brzuszna

Zwiększ swoją aktywność fizyczną

Podstawową profilaktyką nadciśnienia tętniczego jest codzienna aktywność fizyczna. Ważne jest ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Można podejmować zarówno tzw. spontaniczną i rekreacyjną aktywność ruchową, np. chodzenie po schodach, spacer, jazda na rowerze, jak i uprawiać sport. Światowa Organizacja Zdrowia, w celu uzyskania znacznych korzyści zdrowotnych, zaleca osobom dorosłym podejmowanie aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (sprzątanie, praca w ogrodzie, pływanie, jazda na rowerze, szybki spacer) w wymiarze co najmniej 150–300 minut tygodniowo lub 75–150 minut tygodniowo aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności (bieganie, sporty takie jak: tenis, jazda na nartach, intensywne prace w ogrodzie, gra w piłkę). Może to być także równoważna kombinacja tych dwóch rodzajów aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności w ciągu całego ty-



godnia. Aktywność o umiarkowanej intensywności charakteryzuje się tym, że powoduje przyspieszenie tętna i szybszy oddech. Aktywność o dużej intensywności sprawia, że oddech staje się znacznie szybszy i ciężki.

Pacjentom z nadciśnieniem tętniczym na ogół zaleca się co najmniej 30 minut umiarkowanie intensywnego wysiłku aerobowego (np. szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, chodzenie po schodach) przez 5–7 dni w tygodniu ze stopniowym zwiększaniem czasu aktywności do 300 minut na tydzień. Można także, jeśli nie ma przeciwwskazań od lekarza, wykonywać aerobową aktywność fizyczną o dużej intensywności w ilości 75-150 minut tygodniowo lub stosować równoważnie oba rodzaje aktywności. Powinno się także wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, angażujące wszystkie główne grupy mięśni przez 2 lub więcej dni w tygodniu, ponieważ zapewnia to dodatkowe korzyści zdrowotne. Jeśli jest się mało aktywnym, należy zacząć od małej ilości aktywności i stopniowo zwiększać częstotliwość, intensywność i czas jej trwania. Wyniki badań wskazują również, że każdy ruch się liczy i zamiana czasu spędzanego w pozycji siedzącej (przed telewizorem, za biurkiem, na kanapie) na jakąkolwiek aktywność fizyczną, może zmniejszyć ryzyko umieralności z powodu chorób układu krążenia.



PAMIĘTAJ !

Regularna aktywność fizyczna, nawet o umiarkowanej intensywności, pomaga uregulować wartość ciśnienia tętniczego a także zredukować nadmierną masę ciała, poprawić ogólną wydolność ustroju i zmniejszyć ryzyko sercowo-naczyniowe.

Jeśli palisz papierosy, zrezygnuj z nałogu



Palenie papierosów jest jednym z istotnych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego i rozwoju nowotworów. Wypalenie każdego papierosa wywołuje istotny wzrost ciśnienia tętniczego i częstości rytmu serca. Palenie papierosów znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, choroby tętnic obwodowych, szczególnie u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym.

PAMIĘTAJ !

Zwalczanie nałogu palenia stanowi istotny element obniżania ryzyka sercowo - naczyniowego u chorych na nadciśnienie tętnicze.

Więcej informacji na stronie
jakzucicpalenie.pl

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
801 108 108

Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym

Właściwa dieta oraz zdrowy styl życia stanowią nieodzowny element terapii nadciśnienia tętniczego i warto je wdrożyć nie tylko, jeśli lekarz podejrzewa u Ciebie nadciśnienie tętnicze, ale również wówczas, gdy masz wysokie prawidłowe ciśnienie. Pamiętaj też, że stosowanie leków obniżających ciśnienie nie zwalnia od przestrzegania zasad zdrowego stylu życia i sposobu żywienia.

Jaka dieta jest właściwa w terapii nadciśnienia tętniczego i jego profilaktyce?

Na podstawie badań wykazano, że **modelem żywienia, zalecanym w profilaktyce, a także we wspieraniu terapii nadciśnienia tętniczego jest dieta DASH** (od ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension). Należy ona do modeli żywienia wysoko cenionych przez ekspertów i od lat razem z dietą śródziemnomorską i fleksytariańską plasuje się w pierwszej trójce najlepiej ocenianych diet pod kątem korzyści dla zdrowia.

Jest to dieta bogata w produkty o znacznej zawartości witamin, wapnia, potasu, magnezu i błonnika, a ograniczająca produkty, zawierające nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans i sól. W praktyce oznacza to, że dostarcza ona duże ilości warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy. Uwzględnia także niskotłuszczowe produkty mleczne, ryby, drób przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia mięsa czerwonego oraz żywności przetworzonej bogatej w sól, cukier i tłuszcze nasycone. Badania wykazały, że **dieta DASH wpływa na obniżenie ciśnienia krwi u dorosłych z nadciśnieniem**. Warto zwrócić uwagę na wyniki badań, które wskazują, że dieta DASH wpływa na obniżenie ciśnienia krwi około dwa razy bardziej u osób ze zdiagnozowanym nadciśnieniem, niż u osób, które nie miały wysokiego ciśnienia krwi. Dieta DASH zalecana jest również w dietoprofilaktyce chorób układu krążenia i cukrzycy.

Zasady diety DASH

Dieta DASH to dieta oparta w przewadze na produktach pochodzenia roślinnego, charakteryzująca się niską zawartością sodu/soli. Ograniczenie spożycia sodu/soli jest istotnym elementem diety DASH. Jednak efekt obniżenia ciśnienia



jest największy wtedy, gdy niskiemu spożyciu sodu/soli towarzyszy zwiększone spożycie warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, produktów zbożowych pełnoziarnistych oraz niskotłuszczowych produktów mlecznych, a także zmniejszone spożycie produktów spożywczych bogatych w tłuszcze nasycone i słodczy.

W diecie DASH ważnym elementem jest ograniczenie mięsa czerwonego i jego przetworów, natomiast uwzględnia ona umiarkowane spożycie chudego mięsa, głównie drobiu, ryb, a także chudego nabiału. Uwzględnienie w diecie DASH niskotłuszczowych produktów mlecznych ma na celu zwiększenie w niej ilości wapnia, który może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi.

Ilościowe zasady diety DASH przy dziennym zapotrzebowaniu kalorycznym wynoszącym 2000 kcal

DIETA DASH

Warzywa

4–5 porcji dziennie

(wielkość porcji: 1 szklanka warzyw liściastych, ½ szklanki warzyw gotowanych rozdrobnionych)



Niskotłuszczowe produkty mleczne

2–3 porcje dziennie

(wielkość porcji: 1 szklanka mleka, 1 szklanka jogurtu, 2 grube plastry sera białego)



Orzechy, nasiona i rośliny strączkowe

nie trzeba spożywać codziennie, ale zaleca się 4–5 porcji na tydzień

(wielkość porcji: ¼ szklanki orzechów, 2 łyżki stołowe nasion, np. słonecznika, ½ szklanki nasion roślin strączkowych np. fasoli)



Tłuszcze

2–3 porcje dziennie

(wielkość porcji: 1 łyżka oleju roślinnego lub margaryny miękkiej, 1 łyżka niskotłuszczowego majonezu).



Owoce

4–5 porcji dziennie

(wielkość porcji: 1 średni owoc, ½ szklanki świeżych lub mrożonych owoców drobnych, ¼ szklanki owoców suszonych, niepełna szklanka soku)

Produkty zbożowe

7–8 porcji dziennie

(wielkość porcji: 1 kromka chleba, ½ szklanki gotowanego ryżu, kaszy lub makaronu, 30 g płatków zbożowych)



Chude mięso, drób i ryby

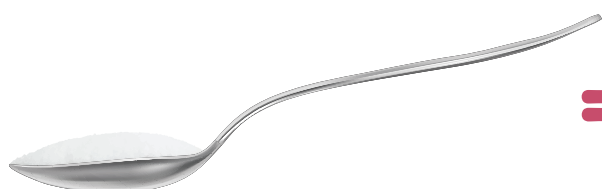
2 porcje lub mniej dziennie

(wielkość porcji: ok. 90 g)

Co zatem można zrobić, by wprowadzić zasady diety DASH?

Ogranicz spożycie soli.

Istnieje związek przyczynowo - skutkowy między spożywaniem soli a ciśnieniem tętniczym. Zmniejszenie spożycia soli obniża ciśnienie tętnicze zarówno u osób z już rozpoznanym nadciśnieniem tętniczym, jak i w grupie osób zdrowych. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g, co odpowiada mniej więcej jednej łyżeczce do herbaty. Nadmierne spożycie soli może przyczynić się do oporności w leczeniu nadciśnienia tętniczego, dlatego nawet jeśli przyjmujesz leki, warto stosować się do zaleceń zdrowego żywienia.



= 5g

Rekomendowane przez
WHO maksymalne
dziennie spożycie soli

Jak obniżyć ilość soli w posiłkach?

- » Nie dosalaj potraw na talerzu – usuń solniczkę ze stołu.
- » Potrawy przyprawiaj ziołami i przyprawami, które podkreślają smak i aromat potrawy. Hoduj własne zioła w ogrodzie, na balkonie lub parapecie (np. bazylię, tymianek, majeranek). Uważaj na mieszanki przypraw, które mogą zawierać dodatek soli/sodu (np. glutaminian sodu). Samodzielnie komponuj mieszanki ziół. Wybieraj te przyprawy, które najbardziej odpowiadają Twoim preferencjom smakowym.
- » Zamień standardową sól na sól o obniżonej zawartości sodu, np. potasową. Sól potasowa zawiera o ok. 30% mniej sodu w porównaniu ze zwyczajową solą. Zwracaj jednak uwagę, aby była to sól jodowana (tj. wzbogacona w jod), ponieważ sól jest istotnym źródłem tego składnika.
- » Zrezygnuj z produktów spożywczych, które mają duże ilości soli, np. słone przekąski (słone paluszki, krakersy, chipsy), żywność typu fast food, produkty konserwowe, wędliny. Wysoką zawartość soli ma często żywność przetworzona, a także posiłki jedzone poza domem (np. w restauracji).

- » Czytaj etykiety produktów spożywczych. Wybieraj te produkty, które mają mniejszą zawartość soli. Sprawdzaj wartość odżywczą produktu – przeczytaj, ile soli/ sodu jest w porcji produktu i/lub na 100 g produktu.

Zamieniaj produkty

ryba wędzona (100g)



2g soli

ryba świeża (100g)



0,15g soli

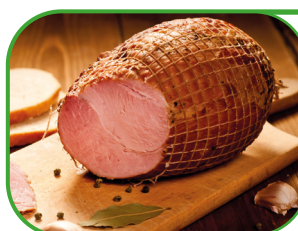
doprawiona przy pieczeniu np. sokiem z cytryny, czosnkiem i kolendrą

szynka kanapkowa (100g)



2,1g soli

szynka gotowana (100g)



1,6g soli

grozdek zielony konserwowy (100g)



0,5g soli

grozdek zielony świeży lub mrożony (100g)



0,005g soli

ogórki konserwowe (100g)



1g soli

ogórki świeże (100g)



0,02g soli

słone przekąski np. krakersy (100g)



2,3g soli

orzechy bez dodatku soli (100g)



0,004g soli

Spożywaj produkty, będące źródłem potasu, wapnia, magnezu.

Sód i potas to składniki mineralne, które odgrywają główną rolę w regulacji ciśnienia krwi. Także wapń i magnez mają na ogół korzystny wpływ na ciśnienie tętnicze. Spożywanie produktów, bogatych w te składniki mineralne z równoległym ograniczeniem produktów, będących źródłem dużych ilości sodu, może znacząco obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Potas znajduje się w wielu produktach, przede wszystkim takich, jak: owoce, warzywa, nasiona roślin strączkowych, chudy nabiał czy produkty zbożowe. Najlepszym źródłem wapnia są produkty mleczne, ale znajdziemy go również w niektórych warzywach, owocach i nasionach roślin strączkowych (z produktów roślinnych przyswajają się słabiej). Z kolei produkty bogate w magnez to pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona roślin strączkowych, czy kakao.



POTAS

Przykłady produktów (100g)

Warzywa

brukselka gotowana	208 mg
boćwina	548 mg
jarmuż	530 mg
chrzan	740 mg
brokuły gotowane	158 mg
pietruszką, korzeń	399 mg
pietruszką, natka	695 mg
pasternak	490 mg
czosnek	400 mg

Nasiona roślin strączkowych (ugotowane)

fasola biała	400 mg
soja	959 mg
soczewica czerwona	393 mg
groch	406 mg

Ziemniaki

ziemniaki gotowane	353 mg
--------------------	---------------

Owoce

awokado	600 mg
banan	395 mg
suszone morele	1666 mg
czarna porzeczka	336 mg

Produkty zbożowe

płatki owsiane	379 mg
płatki żytnie	422 mg
płatki z ziaren amarantusa	546 mg
komosa ryżowa gotowana	283 mg
chleb żytni razowy	279 mg

Niskotłuszczowe produkty mleczne

mleko 0,5% tłuszczu	140 mg
naturalny jogurt	200 mg
maślanka	150 mg
kefir	122 mg

Jak dostarczyć zalecanej ilości potasu?

Przykłady

1

szklanka jogurtu naturalnego (500 mg)



awokado bez pestki i skóry (840 mg)



szklanka ugotowanej soczewicy (630 mg)



pół szklanki ugotowanej komosy ryżowej (251 mg)



koktajl z jarmużu i banana
- duża garść jarmużu (159 mg)
- mały banan (474 mg)
- szklanka mleka 0,5% (348 mg)



średni pomidor (366 mg)



3568 mg potasu

2

1 banan (474 mg)



porcja ugotowanego brokuła (100 g) (385 mg)



garść natki pietruszki (30 g) (209 mg)



szklanka kefiru (293 mg)



5 łyżek płatków żytnich (211 mg)



5 suszonych moreli (833 mg)



pół szklanki ugotowanej fasoli (341 mg)



porcja ugotowanych ziemniaków (648 mg)



kromka chleba żytniego, razowego (84 mg)

= 3478 mg potasu

Dzienne zapotrzebowanie na potas dla osoby dorosłej to **3500 mg**.

Wapń

Przykłady produktów (100g)

Niskotłuszczowe produkty mleczne

mleko **120 mg**

naturalny jogurt **170 mg**

maślanka **110 mg**

kefir **103 mg**

napój roślinny
wzbogacony w wapń **120 mg**

Owoce

suszone morele **139 mg**

suszone figi **203 mg**

Warzywa

szpinak **93 mg**

kapusta włoska **77 mg**

brokuły gotowane **37 mg**

pietruszka, natka **193 mg**

jarmuż **157 mg**

Nasiona roślin strączkowych

tofu **350 mg**

ugotowana soja **108 mg**

ugotowana fasola **55 mg**

Jak dostarczyć zalecanej ilości wapnia?

Przykłady

1

szklanka
mleka
(299 mg)



2 garście jarmużu
(94 mg)



5 suszonych
moreli
(70 mg)



pół kostki
naturalnego tofu (90 g)
(198 mg)



szklanka maślanki
(272 mg)



szklanka malin
(42 mg)

= 975 mg wapnia

2

porcja
ugotowanego
brokuła (150 g)
(56 mg)



szklanka
ugotowanej fasoli
(94 mg)



szklanka napoju
roślinnego
wzbogaconego
w wapń
(288 mg)



jogurt
naturalny (330 g)
(561 mg)



4 suszone figi
(114 mg)



garść
migdałów
(72 mg)

= 1185 mg wapnia

Dzienne zapotrzebowanie na wapń dla osoby dorosłej wynosi **1000-1200 mg**.

1000 mg/dziennie dotyczy: kobiet w wieku 19-50 lat oraz mężczyzn w wieku 19-65 lat;

1200 mg/dziennie dotyczy: kobiet w wieku powyżej 50 lat, mężczyzn powyżej 65 lat.

Magnez

Przykłady produktów (100g)

Owoce

suszone banany **125 mg**

suszone figi **78 mg**

Produkty zbożowe

ugotowana kasza
gryczana **76 mg**

płatki owsiane **129 mg**

płatki
z amarantusa **301 mg**

Nasiona roślin strącz- kowych (ugotowane)

fasola **58 mg**

soja **99 mg**

soczewica **33 mg**

groch **55 mg**

Orzechy i nasiona

migdały **269 mg**

orzechy arachidowe **180 mg**

orzechy laskowe **140 mg**

orzechy włoskie **99 mg**

nasiona dyni **540 mg**

nasiona
słonecznika **359 mg**

mak **458 mg**

sezam **377 mg**

Warzywa

szpinak **53 mg**

pietruszka, natka **69 mg**

Kakao

kakao naturalne **420 mg**

Jak dostarczyć zalecanej ilości magnezu?

Przykłady

1

5 łyżek
płatków
owsianych
(65 mg)



garść suszonych
bananów
(38 mg)



2 łyżeczki
kakao
(42 mg)



garść migdałów
(81 mg)



3 łyżki sezamu
(113 mg)



szklanka
ugotowanej
ciecierzycy
(58 mg)



2 kromki chleba
żytniego razowego
(38 mg)

= 435 mg magnezu

2

3/4 szklanki
ugotowanej
kaszy gryczanej
(81 mg)



3 garście szpinaku
(40 mg)



garść
nasion dyni
(108 mg)



4 suszone figi
(44 mg)



pół garści
orzechów
włoskich
(15 mg)



pół szklanki
ugotowanej
soczewicy
(26 mg)



kromka chleba
żytniego
razowego
(19 mg)

= 333 mg magnezu

Dzienne zapotrzebowanie na magnez dla kobiet to 320 mg, dla mężczyzn to 420 mg.

Jedz więcej warzyw i owoców.

Stosowanie diety bogatej w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Warzywa i owoce są nieocenionym źródłem witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy oraz błonnika pokarmowego. Każdy posiłek powinien je zawierać. W głównych posiłkach powinny one zajmować połowę talerza. W całodziennej diecie powinno być więcej warzyw niż owoców.

Wybieraj warzywa i owoce:

- » różnokolorowe, co zapewni dostarczenie różnych cennych składników pokarmowych;
- » w różnej postaci: surowe, gotowane i pieczone (surowe ze względu na wyższą zawartość niektórych witamin);
- » sezonowe z uwagi na to, że w sezonie występowania posiadają najwyższą wartość odżywczą;
- » mrożone – można je stosować przez cały rok, doskonale sprawdzają się w okresie zimy i wczesnej wiosny, kiedy mniej jest warzyw i owoców sezonowych. Mrożenie to bardzo dobry sposób utrwalania żywności.



Zwiększ spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych.

Badania wykazują korzystny wpływ spożywania produktów zbożowych pełnoziarnistych, czyli z pełnego przemiału ziarna, na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, udaru mózgu, zespołu metabolicznego. Są one bogatym źródłem witamin z grupy B, składników mineralnych (cynk, magnez, fosfor, żelazo, mangan) oraz błonnika. Produkty zbożowe pełnoziarniste powinny stanowić około 1/4 talerza w głównych posiłkach.

Wybieraj:

- » produkty zbożowe pełnoziarniste, to m.in.: naturalne płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne), pieczywo razowe, graham, grube kasze (np. gryczana, jęczmienna pęczak), ryż brązowy, makaron razowy, mąka razowa;
- » zamieniaj produkty zbożowe oczyszczone na produkty zbożowe pełnoziarniste.



**bułka
pszenna**



**bułka
graham**



**makaron
biały**



**makaron
razowy**



**ryż
biały**



**ryż
brązowy**



**słodkie
płatki
śniadaniowe**



**naturalne
płatki
zbożowe**

Wybieraj korzystne dla zdrowia źródła białka.

Polecane jest głównie białko pochodzenia roślinnego, przede wszystkim potrawy z nasion roślin strączkowych oraz orzechy. Wyższe spożycie nasion roślin strączkowych (fasola, groch, soja, ciecierzyca, soczewica) wiąże się z mniejszym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia. Dobrym źródłem białka, korzystnych dla zdrowia tłuszczów i błonnika są również



orzechy. Badania wykazały, że wyższe spożycie orzechów wiązało się z mniejszym ryzykiem zapadalności na choroby sercowo-naczyniowe oraz udar mózgu.

Wybieraj

- » nasiona roślin strączkowych
- » orzechy
- » ryby
- » niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne

Ograniczaj jedzenie mięsa czerwonego, a zwłaszcza mięsa przetworzonego.

Badania wykazują związek między spożyciem mięsa czerwonego, szczególnie mięsa przetworzonego, a zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycą typu 2 oraz niektórymi typami nowotworów (jelita grubego). Wiele przetworzonych mięs (w zależności od metody przetwarzania) ma wysoką zawartość szkodliwych substancji takich jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne i aminy heterocykliczne, a także składników, które w nadmiarze są niekorzystne dla zdrowia - takich jak sól, tłuszcze nasycone i cholesterol. Warto zamieniać mięso czerwone i mięso przetworzone na niskotłuszczowy drób, ryby, potrawy z nasion roślin strączkowych, orzechy, nie tylko dla zdrowia ale również dla kondycji naszej planety.

Dla osób jedzących mięso poleca się wybieranie mięsa chudego (np. indyczego czy z kurczaka ale bez skóry) oraz unikanie mięsa przetworzonego (wędliny, kiełbasy, parówki, kabanosy, konserwy mięsne).

Jedz regularnie ryby.

Zaleca się jedzenie przynajmniej 2 porcji ryb tygodniowo (najlepiej tłustych ryb morskich takich jak, np. łosoś, śledź, sardynka, makrela atlantycka), ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. Rybę warto piec, grillować (na grillu elektrycznym) lub gotować, należy unikać smażenia.

Wybieraj chude produkty mleczne.

W nadciśnieniu tętniczym zaleca się spożywanie beztłuszczowych lub niskotłuszczowych produktów mlecznych. Diety zawierające niskotłuszczowe produkty mleczne wiążą się z mniejszym ryzykiem śmiertelności z wielu przyczyn (w tym chorób sercowo-naczyniowych, nadwagi i otyłości). Warto sięgać po fermentowane, naturalne produkty mleczne, takie jak jogurt, kefir czy maślanka.

Wybieraj tłuszcze roślinne zamiast nasyconych (głównie zwierzęcych). Ograniczaj spożycie izomerów trans kwasów tłuszczowych.

Liczne dowody naukowe wskazują, że na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych wpływa zastąpienie nasyconych kwasów tłuszczowych oraz izomerów trans kwasów tłuszczowych - kwasami tłuszczowymi nienasyconymi. Bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, miękkie margaryny roślinne). Wyjątkiem są tu oleje tropikalne (olej kokosowy, palmowy), które cechują się wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych. Inne źródła nasyconych kwasów tłuszczowych, które powinny być ograniczane w diecie, to: pełnotłuste produkty mleczne czy tłuste mięsa, wyroby mięsne. Wyjątkiem są tłuste ryby morskie, które dostarczają cennych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Ograniczać też należy kwasy tłuszczowe typu trans występujące m.in. w twardej margarynach, niektórych wyrobach cukierniczych czy słodczych, produktach typu fast food.



WYBIERAJ

oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek, a także orzechy, nasiona

UNIKAJ

tłustego mięsa, wędlin, kiełbas, masła, smalcu, tłustych przetworów mlecznych a także ciast, ciasteczek, herbatników i wafelków, żywności typu fast food mających w składzie częściowo utwardzone oleje roślinne (źródło izomerów kwasów tłuszczowych trans).

Nie zapominaj o właściwym nawodnieniu.



Uniwersalnym napojem jest woda. Warto wybierać dobrej jakości wodę pitną, wody mineralne. Zwracaj uwagę na skład wody mineralnej i wybieraj niskosodową czyli taką, która zawiera mniej niż 20 mg sodu na litr wody. Inne napoje, po które możesz sięgać to różne herbaty i napary owocowe, soki bez dodatku cukru oraz... kawa. Zwróć uwagę na dodatki do napojów typu mleko, śmietanka, cukier czy syropy – dostarczają one tłuszczu, cukru i dodatkowych kalorii. Ich ograniczenie lub całkowita rezygnacja to dobry pomysł.

Soki owocowe (ale nie napoje) mogą być korzystnym składnikiem codziennej diety jednak w ilości nie większej niż szklanka na dzień.

Nie obawiaj się kawy. Jeśli lubisz ten napój i dobrze się po nim czujesz to nadciśnienie tętnicze nie jest powodem do rezygnacji z jej picia. Faktycznie, spożycie kawy często podwyższa ciśnienie krwi u osób, które piją ją sporadycznie, ale na ogół nie u osób, które piją ją regularnie. Badania wykazały brak istotnego wpływu długoterminowego picia kawy na ryzyko nadciśnienia dlatego w zaleceniach europejskich, w tym polskich, czy rekomendacjach amerykańskich, kawa nie jest wymieniana jako czynnik ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego.

Jak gotujesz ma znaczenie.

Podczas przygotowywania posiłków warto wybierać gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie. Należy ograniczać te metody obróbki termicznej, które wpływają na zwiększenie w znacznym stopniu zawartości tłuszczu w potrawie końcowej czyli smażenie.



zamiast
smażyć rybę



grilluj rybę z oliwą
i przyprawami



zamiast
smażyć filet
z indyka



upiecz lub **uduś**
filet z indyka



zamiast
smażyć kotleta
mielonego



ugotuj kotlet z warzywami
i ulubionymi przyprawami



zamiast
śmietany
czy majonezu



stosuj jogurt naturalny
i oleje roślinne (rzepakowy,
oliwę z oliwek, lniany)



do sałatek i surówek, zup,
past kanapkowych **dosypuj**
orzechy i nasiona

PAMIĘTAJ

Istnieje duża szansa na uzyskanie trwałego obniżenia ciśnienia krwi. Powodzenie Twojego leczenia zależy od regularnego przyjmowania leków, zmiany trybu życia i sposobu żywienia, a także od systematycznej współpracy z lekarzem.

WAŻNE !

Odpowiednia dieta i zdrowy styl życia (codzienna aktywność fizyczna, rzucenie palenia, normalizacja masy ciała) to podstawowa forma zapobiegania nadciśnieniu tętniczemu, a także kluczowy element jego leczenia.



PRZEPISY

czyli zalecenia w praktyce

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Wartość odżywcza potraw została
podana na 1 porcję





Śniadanie

Owsianka z owocami i orzechami

SKŁADNIKI

- napój roślinny wzbogacony w wapń np. migdałowy, owsiany, sojowyszklanka (220 g)
- płatki owsiane górskie 2 łyżki (20 g)
- płatki orkiszowe 2 łyżki (14 g)
- mango 2 plastry (90g)
- banan ½ sztuki (60 g)
- borówki garść (50 g)
- orzechy włoskie3 sztuki (12 g)

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA



Owsianka to bardzo dobra propozycja na śniadanie. Wbrew niektórym opiniom nie musi być potrawą nudną. Do owsianki można dodać dowolne sezonowe owoce, ulubione orzechy a także przyprawy według upodobania takie jak np. cynamon, kardamon, imbir. Warto stosować naturalne płatki zbożowe zamiast słodkich płatków śniadaniowych, które mogą zawierać duże ilości cukru. Płatki zbożowe można także ugotować w wodzie a następnie dodać jogurt naturalny, kefir lub maślanke.

PRZYGOTOWANIE

1. Do rondelka wsypać płatki i podprażyć przez około 2 minuty.
2. Dolać napój roślinny, chwilę podgrzewać.
3. Odstawić owsiankę z ognia do ostygnięcia. Owoce umyć. Mango i banan obrać ze skórki, następnie razem zblendować.
4. Owsiankę podawać w miseczkach, polaną musem owocowym, posypaną orzechami i borówkami.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
358 kcal	13,2 g	12,8 g	1,9 g	47,4 g	6,7 g	0 g



Śniadanie

Fritatta z warzywami

SKŁADNIKI

- brokuły (różyczki) 5-6 sztuk (100 g)
- pomidor mała sztuka (50 g)
- papryka czerwona ½ sztuki (80 g)
- jajko 1 sztuka (50g)
- olej rzepakowy łyżka (10 g)
- chleb razowy kromka (35 g)
- szczypiorek pokrojony do posypania
- przyprawy: pieprz, słodka papryka

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA



Fritattę można przygotować z użyciem różnych przypraw. Wszystko zależy od preferencji smakowych i wyobraźni osoby przygotowującej potrawę. Warzywa z jajkiem dobrze komponują się z czarnym pieprzem, ostrą papryką ale także z curry, oregano, tymiankiem czy mieszanką ziół prowansalskich. Dobrym wyborem będzie także czosnek, cebula lub natka pietruszki.

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa umyć.
2. Brokuły gotować tradycyjnie lub na parze około 5 minut, dokładnie odcedzić.
3. Pomidor i paprykę pokroić w dużą kostkę.
4. Jajko roztrzepać w miseczce, przyprawić.
5. Na małej patelni rozgrzać olej, ułożyć brokuły. Następnie roztrzepanym jajkiem zalać brokuły. Dodać pokrojonego pomidora i paprykę. Smażyć około 15 minut na delikatnym ogniu pod przykryciem.
6. Fritattę wyłożyć na talerz i posypać szczypiorkiem. Podawać z pieczywem razowym.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
300 kcal	11,4 g	15,3 g	2,1 g	32 g	7,6 g	0,6 g



Obiad

Zupa krem z czerwonej soczewicy z grzankami pełnoziarnistymi

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

- czerwona soczewica 1/2 szklanki (100 g)
- por. kawałek ok. 10 cm (50 g)
- pietruszka 1 mała sztuka (60 g)
- natka pietruszki (posiekana) 1 łyżeczka
- seler. grubszy plaster (50g)
- marchewka 2 sztuki (90 g)
- czosnek 2 ząbki (10 g)
- ziemniak 2 sztuki (180 g)
- jogurt naturalny 4 łyżki (120 g)
- bułka graham 1 sztuka (65 g)

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA

Zupy kremy są jedną z atrakcyjniejszych form podawania warzyw. Przepis uwzględnia warzywa a także nasiona roślin strączkowych, stanowiące źródło białka, witamin z grupy B, składników mineralnych i błonnika. Potrawy z nasion roślin strączkowych stanowią alternatywę dla potraw mięsnych. Można je przyprawiać według swojego uznania. Potrawy z nasion roślin strączkowych dobrze komponują się z takimi przyprawami jak: majeranek, suszona papryka, pieprz, tymianek, cząber.



PRZYGOTOWANIE

1. Soczewicę przepłukać wodą i odstawić.
2. Warzywa obrać ze skórki i umyć. Por pokroić drobno, czosnek posiekać.
3. Por i czosnek podsmażyć krótko na oleju.
4. Dodać pokrojoną w plasterki marchew, pietruszkę oraz seler. Podlać odrobiną wody i dodać soczewicę oraz pokrojone w kostkę ziemniaki.
5. Gotować kilka minut, często mieszając.
6. Następnie zupę zblendować. Jeśli będzie za gęsta dodać przegotowanej wody.
7. Porcję kremu przelać do miseczki, udekorować kleksami jogurtu i posypać natką pietruszki.
8. Bułkę grahamkę pokroić na kromki, polać oliwą i krótko piec w piekarniku.
9. Zupę podawać z grzanką.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
455 kcal	24,5 g	7,4 g	2,3 g	78,5 g	12,5 g	0,7 g



Duszony łosoś z warzywami i makaronem razowym

SKŁADNIKI

- łosoś 1 filet (100 g)
- marchewka 2 małe sztuki (80 g)
- pietruszka 1 mała sztuka (50 g)
- por mały kawałek (30 g)
- koncentrat pomidorowy 2 łyżki (30 g)
- olej rzepakowy łyżka (10 g)
- makaron razowy ... (50 g suchego produktu)
- koperek (posiekany) łyżeczka (5 g)
- pieprz cytrynowy, papryka słodka – do smaku

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA



Podczas gotowania warzyw ważny jest czas obróbki termicznej. Należy pamiętać aby nie wydłużać czasu gotowania ze względu na zachowanie optymalnej wartości odżywczej warzyw. Oprócz wymienionych warzyw można także użyć kalafior, brokuły, brukselkę, jarmuż.

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa obrać i umyć.
2. Marchewkę, pietruszkę zetrzeć na grubej tarce jarzynowej, pora pokroić w talarki.
3. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy, dodać warzywa i krótko obsmażyć.
4. Do warzyw dodać wody i dusić całość przez około 5 minut. Następnie dodać koncentrat pomidorowy i przyprawy, dokładnie wymieszać.
5. Na patelni, między warzywami położyć kawałki surowej ryby i dusić pod przykryciem około 15 minut.
6. Rybę podawać z ugotowanym makaronem razowym.
7. Całe danie posypać posiekanym koperkiem.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
466 kcal	20 g	20 g	2,7 g	54,3 g	6 g	0,27 g



Podwieczorek

Kolorowe talarki warzywne

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

- pietruszka 1 mała sztuka (60 g)
- marchewka 2 sztuki (90 g)
- cukinia mała sztuka (500 g)
- oliwa z oliwek 2 łyżki (20 g)
- przyprawy do smaku: papryka słodka, pieprz ziółowy, zioła prowansalskie

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA



Talarki warzywne można zrobić także z innych warzyw np. z buraka, selera, kalarepy. Ciekawym pomysłem jest podanie talarków z sosem czosnkowym, warzywnym lub jogurtowym.

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa obrać (oprócz cukinii) umyć, pokroić na talarki: marchew i pietruszkę cieńsze, cukinię grubsze.
2. Następnie polać oliwą i przyprawić ziołami, całość wymieszać, odstawić na około 15 minut.
3. Warzywa wyłożyć na papier do pieczenia i piec w piekarniku około 30 minut.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
245 kcal	4 g	20,4 g	3 g	13,6 g	5 g	0,1 g



Podwieczorek

Ciasteczka owsiano-jęczmienne

SKŁADNIKI NA 10 CIASTECZEK

- płatki owsiane..... 5 łyżek (50 g)
- płatki jęczmienne..... 5 łyżek (50 g)
- pestki słonecznika..... 3 łyżki (30 g)
- rodzynki..... 5 łyżek (80 g)
- orzechy włoskie..... (50 g)
- przyprawy: cynamon, imbir suszony

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA



Zdrową alternatywą dla słodczy są ciasteczka zbożowe, które mogą być serwowane na podwieczorek lub drugie śniadanie. Naturalne płatki zbożowe są cennym źródłem składników mineralnych, witamin z grupy B oraz błonnika pokarmowego, który reguluje pracę jelit, zapobiega zaparciom pomaga normować poziom cholesterolu we krwi oraz jest korzystny dla dobrych bakterii zamieszkujących nasze jelita. Ciasteczka można wykonać z dowolnych bakali oraz przypraw. Ciekawy smak można uzyskać dodając także kardamon oraz goździki mielone.

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki zbożowe zalać ciepłą wodą, dodać przyprawy a następnie dokładnie wymieszać tak aby powstała gęsta masa. Do masy dodać pestki słonecznika, orzechy, rodzynki i jeszcze raz wymieszać.
2. Uformować ciasteczka i wyłożyć na blachę na papierze do pieczenia.
3. Ciasteczka piec w temperaturze 180°C przez około 40 minut.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
92,5 kcal	2,4 g	3,25 g	0,4 g	14,3 g	1,7 g	0,09 g



Podwieczorek

Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

- kasza jaglana (sucha)szklanka (180 g)
- banan1 sztuka (120 g)
- napój owsiany lub migdałowy wzbogacony w wapń szklanka (180 g)
- kakao łyżka (10 g)
- orzechy włoskie, obrane 4 sztuki (16 g)
- truskawki garść (70 g)

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA



Potrawa jest atrakcyjną propozycją podania kaszy jaglanej. Do budyniu można dodać dowolne owoce, jednak ze smakiem kakaowym dobrze komponują się oprócz truskawek także borówki, jagody, maliny, morele oraz brzoskwinie.

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę jaglaną przepłukać na sitku ciepłą wodą a następnie ugotować z dwiema szklankami wody.
2. Owoce umyć.
3. Banana obrać ze skórki i pokroić.
4. Wszystkie składniki oprócz truskawek, zblendować do uzyskania gładkiego budyniu.
5. Podawać z truskawkami.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
481 kcal	14,3 g	9,5 g	1,6 g	86,6 g	5,3 g	0,2 g

Bazyliowe kanapki z pastą warzywną

SKŁADNIKI

- cebula 1 mała sztuka (100 g)
- marchewka 1 mała sztuka (45 g)
- pietruszka 1/2 małej sztuki (30 g)
- seler 1/4 średniej sztuki (80g)
- świeża bazylia kilka listków
- posiekana natka pietruszki łyżka
- czosnek ząbek (5 g)
- chudy twaróg plaster (30 g)
- czarny pieprz 1/2 łyżeczki
- słodka papryka 1/2 łyżeczki
- pieczywo razowe . . . 4-5 kromki (140-175 g)
- przyprawy do ugotowania warzyw: ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA

Podawanie pasty warzywnej z pieczywem jest tylko jedną z propozycji. Pastę podawać można również ze słupkami pokrojonych warzyw – różnokolorowej papryki, marchewki, kalarepki lub zielonego ogórka lub jako dodatek do makaronu bądź ryżu. Przygotowując pastę z warzyw można dowolnie zmieniać proporcje użytych warzyw oraz smak poprzez dodawanie swoich ulubionych przypraw ziołowych. Z warzywami dobrze komponują się także: ostra papryka, gałka muskatołowa, kolendra.



PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa obrać i umyć.
2. Następnie warzywa ugotować w małej ilości wody z ziele angielskim, liściem laurowym i lubczykiem. Można także wykorzystać warzywa z rosółu.
3. Warzywa wyjąć z wywaru, dokładnie odsączyć.
4. Wszystkie składniki zblendować na pastę.
5. Podawać na razowym pieczywie.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
375 kcal	16,6 g	3 g	0,6 g	79 g	16 g	1,6 g



Kolacja

Risotto dyniowe z czerwoną papryką

SKŁADNIKI

- dynia (200g)
- pestki dynii garść (20 g)
- papryka czerwona ½ sztuki (115 g)
- cebula 1 sztuka (120 g)
- natka pietruszki (posiekana) łyżka
- ryż brązowy (suchy) (50 g)
- jogurt naturalny ¼ szklanki (63 g)
- przyprawy: pieprz czarny, imbir, cynamon

CIEKAWOSTKA OD EKSPERTA



Dynia dzięki swojemu delikatnemu smakowi daje dużo różnorodnych możliwości kulinarnych. Warzywo to dobrze komponuje się zarówno w potrawach słodkich jak i ostrych. Dobrym dodatkiem do potraw z dyni są: imbir, cynamon a także majeranek, słodka i ostra papryka, czosnek, kolendra, cząber.

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa umyć.
2. Dynię obrać ze skóry, usunąć pestki i pokroić w grubą kostkę.
3. Paprykę wydrążyć i pokroić.
4. Cebulę obrać i pokroić w piórka.
5. Dynię i cebulę gotować krótko (około 10 minut) w niewielkiej ilości wody lub na parze. Dynia powinna być miękka, ale nie rozpadająca się.
6. Ugotowane warzywa wyjąć z wody do miski. Dodać pokrojoną paprykę, przyprawy, jogurt naturalny, pestki dyni oraz ugotowany ryż a następnie delikatnie wymieszać.
7. Potrawę posypać natką pietruszki. Podawać na zimno lub na ciepło.

Energia	Białko	Tłuszcz	Nasycone kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	Sól
495 kcal	21 g	20,4 g	5 g	63 g	12 g	1 g

Piśmiennictwo

Charchara F.J., Prestesa P.R., Millsd C. et al.: Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *J. Hypertens.* 2023, 41, doi:10.1097/HJH.0000000000003563

Mancia G., Kreutz R., Brunström M. et al.: 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). *J. Hypertens.* 2023, 41(1), doi: 10.1097/HJH.0000000000003480

Steinberg D. Bennett GG. Svetkey L.: The DASH Diet, 20 Years Later. *JAMA.* 2017; 317(15):1529-1530.

Saneei P. Salehi-Abargouei A. Esmailzadeh A. Azadbakht L.: Influence of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on blood pressure: a systematic review and meta-analysis on randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2014; 24(12):1253-61.

Morze J. Danielewicz A. Hoffmann G. Schwingshackl L.: Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Second Update of a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *J Acad Nutr Diet.* 2020;120(12):1998-2031.e1915.

Williams B. Mancia G. Spiering W. et al.: Wytyczne ESC/ESH dotyczące postępowania w nadciśnieniu tętniczym (2018). *Kardiol Pol.* 2019; 77(2): 71-159, doi: 10.5603/KP.2019.0018.

Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce 2019, tom 5, nr 1, 1-98 (Zasady-postepowania-w-nadciśnieniu-tetniczym-Wytyczne-Polskiego-Towarzystwa-Nadcisnienia-Tetniczego-2019.pdf (ptmr.info.pl))

www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/raport-nfz-nadcisnienie-tetnicze Raport NFZ o występowaniu nadciśnienia tętniczego w Polsce, 2020 r.

Mancia G. Kreutz R. Brunström M. et al.: ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). *J Hypertens.* 2023 Jun 21. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480.

Lichtenstein A.H., Appel L.J., Vadiveloo M., Hu F.B., Kris-Etherton P.M., Rebholz C.M., Sacks F.M., Thorndike A.N., Van Horn L., Wylie-Rosett J.; American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; Council on Cardiovascular Radiology and Intervention; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council: 2021 Dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation.* 2021; 144(23): e472-e487.doi: 10.1161/CIR.0000000000001031

Moore, L.L., Singer, M.R., Bradlee, M.L.: 2017. Low sodium intakes are not associated with lower blood pressure levels among Framingham Offspring Study adults. *The FASEB Journal*; 31.

Estruch R., Ros E., Salas-Salvadó J., et al.: Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N. Engl. J. Med.* 2018; 378(25): e34. doi: 10.1056/NEJMoa1800389

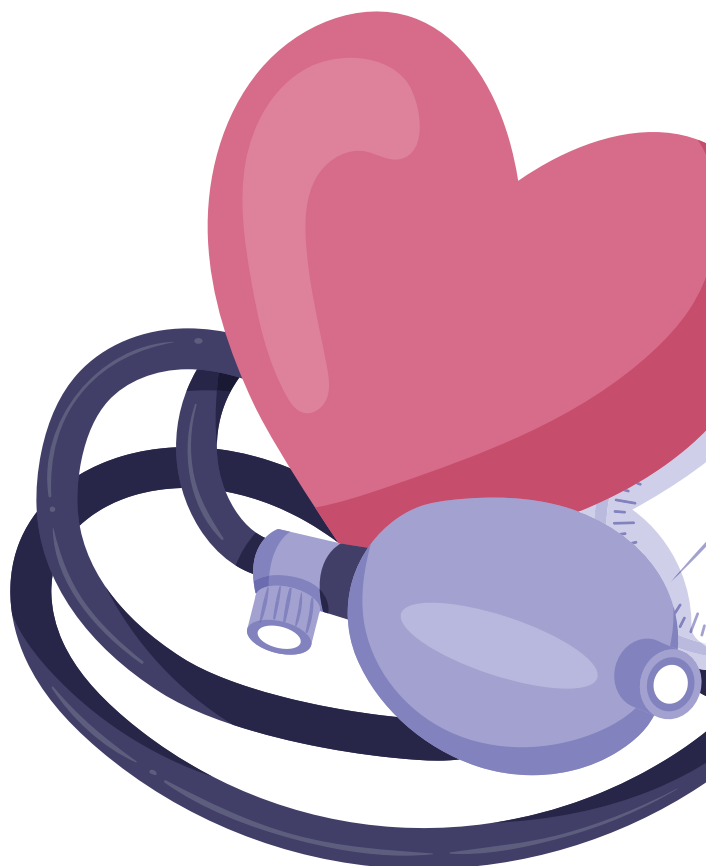
Shan Z., Li Y., Baden M.Y., Bhupathiraju S.N., Wang DD., Sun Q, Rexrode K.M., Rimm E.B., Qi L., Willett W.C., Manson J.E., Qi Q., Hu F.B.: Association Between Healthy Eating Patterns and Risk of Cardiovascular Disease. *JAMA Intern. Med.* 2020; 180(8): 1090–1100. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.2176.

WHO: Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Biuro Regionalne WHO na Europę, Kopenhaga 2021. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Talerz zdrowego Żywienia [online] [dostęp: 12.06.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i--zalecenia.pdf>

Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolan I., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017



ncez.pzh.gov.pl



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.