



# Najważniejsze zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym

Optymalna dieta dla osób z nadciśnieniem tętniczym:  
niskosodowa, z odpowiednią podażą wapnia, magnezu i potasu oraz błonnika pokarmowego.



01.

**Zredukuj masę ciała** jeśli masz nadwagę lub otyłość korzystając z pomocy dietetyka.



02.

**Ogranicz spożycie soli do 5 g** dziennie (1 łyżeczka).

**1 łyżeczka** - Ilość ta obejmuje sól stosowaną podczas przygotowywania posiłków, dodaną w trakcie spożywania posiłków oraz sól zawartą już w produktach spożywczych.



03.

**Spożywaj większe ilości warzyw i owoców**, a zwiększysz spożycie **potasu**.



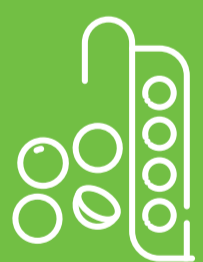
04.

**Zwiększ spożycie mleka i produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu**, ponieważ zawierają dobrze przyswajalny wapń.



05.

**Zwiększ spożycie orzechów, nasion i pestek**, ponieważ są dobrym źródłem magnezu.



06.

**Wybieraj produkty bogate w błonnik pokarmowy**, takie jak: pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe warzywa i owoce oraz nasiona roślin strączkowych.



07.

**Maksymalnie ogranicz spożycie alkoholu!**



08.

**Jedz ryby morskie** przynajmniej dwa razy w tygodniu.