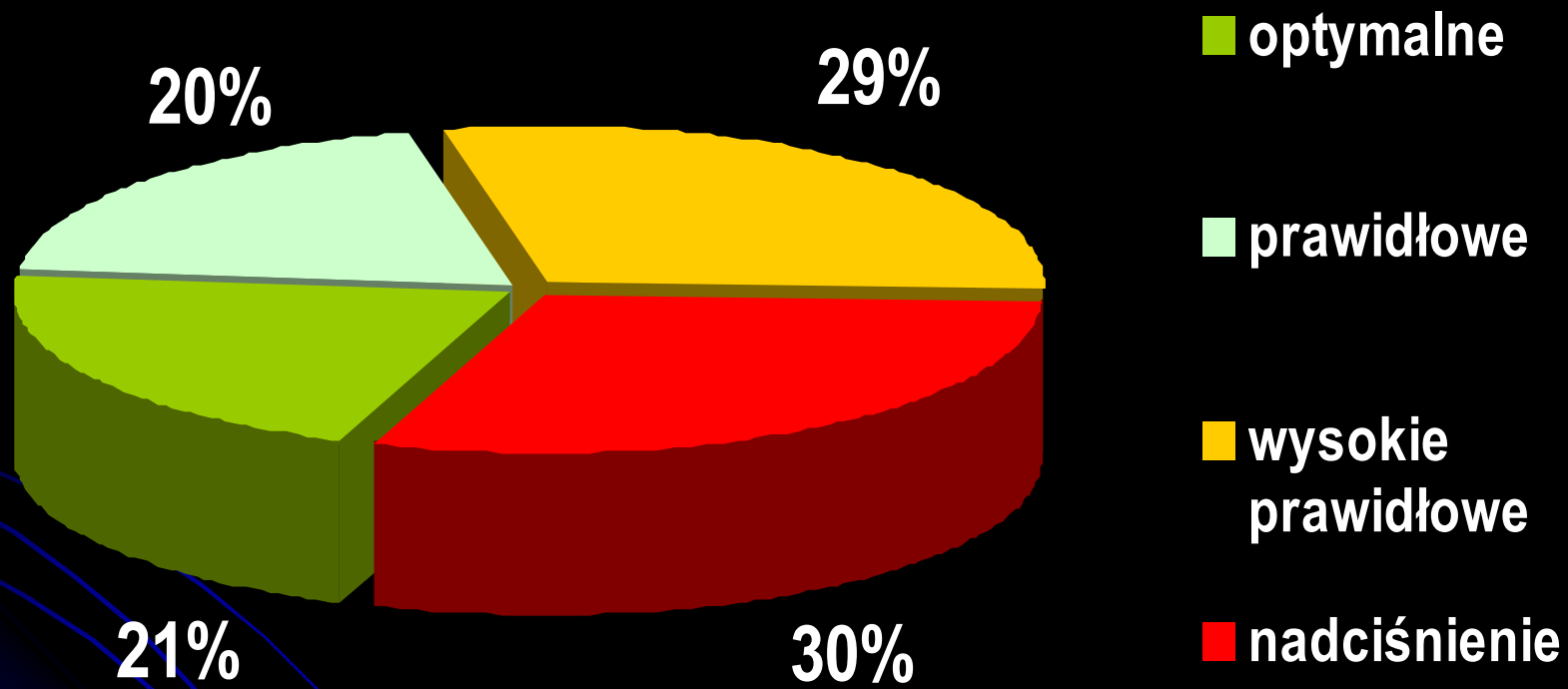


Dieta DASH i produkty lokalne jako żywieniowa profilaktyka nadciśnienia

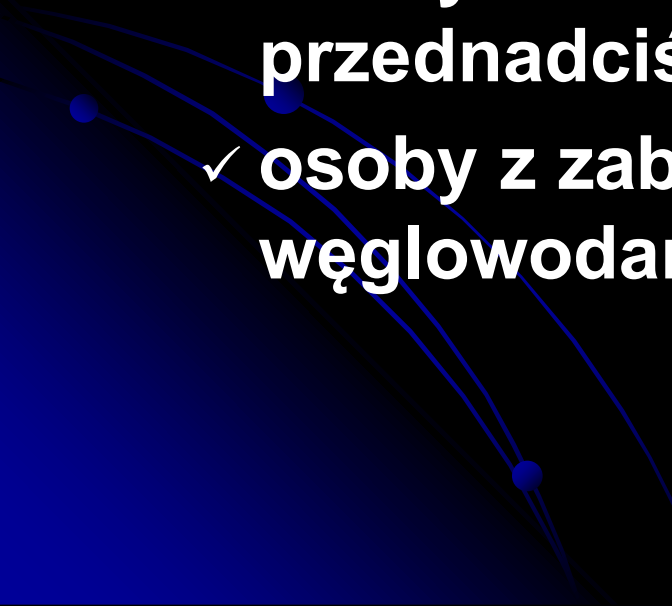
**Prof. dr hab. n. med. Danuta
Pawłowska**





Kategorie nadciśnienia tętniczego PTNT 2003

< 120 / < 80 mmHg	optymalne
120-129 / 80-84	prawidłowe
130-139 / 85-89	wysokie prawidłowe
140-159 lub 90-99	stopień 1 (łagodne)
160-179 lub 100-109	stopień 2 (umiarkowane)
> 180 lub > 110	stopień 3 (ciężkie)
≥ 140 / < 90	izolowane skurczowe

- **Prewencja pierwotna** dotyczy osób z czynnikami ryzyka nadciśnienia:
 - ✓ osoby z predyspozycją genetyczną
 - ✓ obciążony wywiad rodzinny
 - ✓ osoby z czynnikami ryzyka sercowo-naczyniowego
 - ✓ osoby z rozpoznaniem tzw. przednadciśnieniem (prehypertension)
 - ✓ osoby z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej i lipidowej
- 

Interwencja	Efekt hipotensyjny
Redukcja masy ciała , dążenie do osiągnięcia prawidłowego wskaźnika BMI (18,5-24,9)	Polska: epidemia otyłości- 53% populacji ogólnej, częściej mężczyźni Efekt interwencji: obniżenie RR skurczowego o 5-20 mm Hg na 10 kg utraconej masy ciała
Ograniczenie spożycia soli do: < 6g Na/dobę < 2,4g Na/dobę < 100mmol Na/dobę	Efekt interwencji: obniżenie RR skurczowego o 2-8 mm Hg
Ograniczenie spożycia alkoholu do < 20g u kobiet < 30g u mężczyzn	Efekt interwencji: obniżenie RR skurczowego o 2-4 mm Hg

Regularna aktywność fizyczna

przez większość dni w tygodniu min. 30 min

zalecana aktywność sprawiająca przyjemność: szybki spacer, pływanie, jazda na rowerze, ćwiczenia aerobowe,

Efekt interwencji: obniżenie RR skurczowego o 8-14 mm Hg

Dieta DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension)

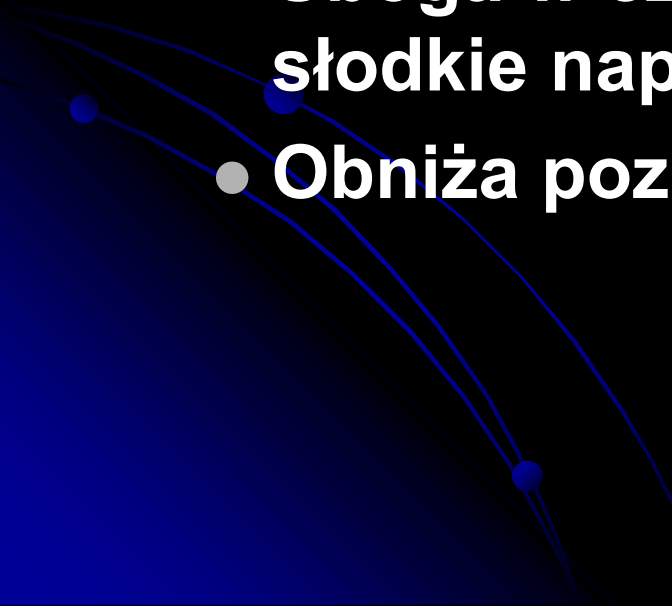
ograniczenie ilości tłuszczów, soli, czerwonego mięsa, węglowodanów, bogata w owoce, warzywa, orzechy, ryby, drób, potas, wapń, niskotłuszczowe produkty mleczne,

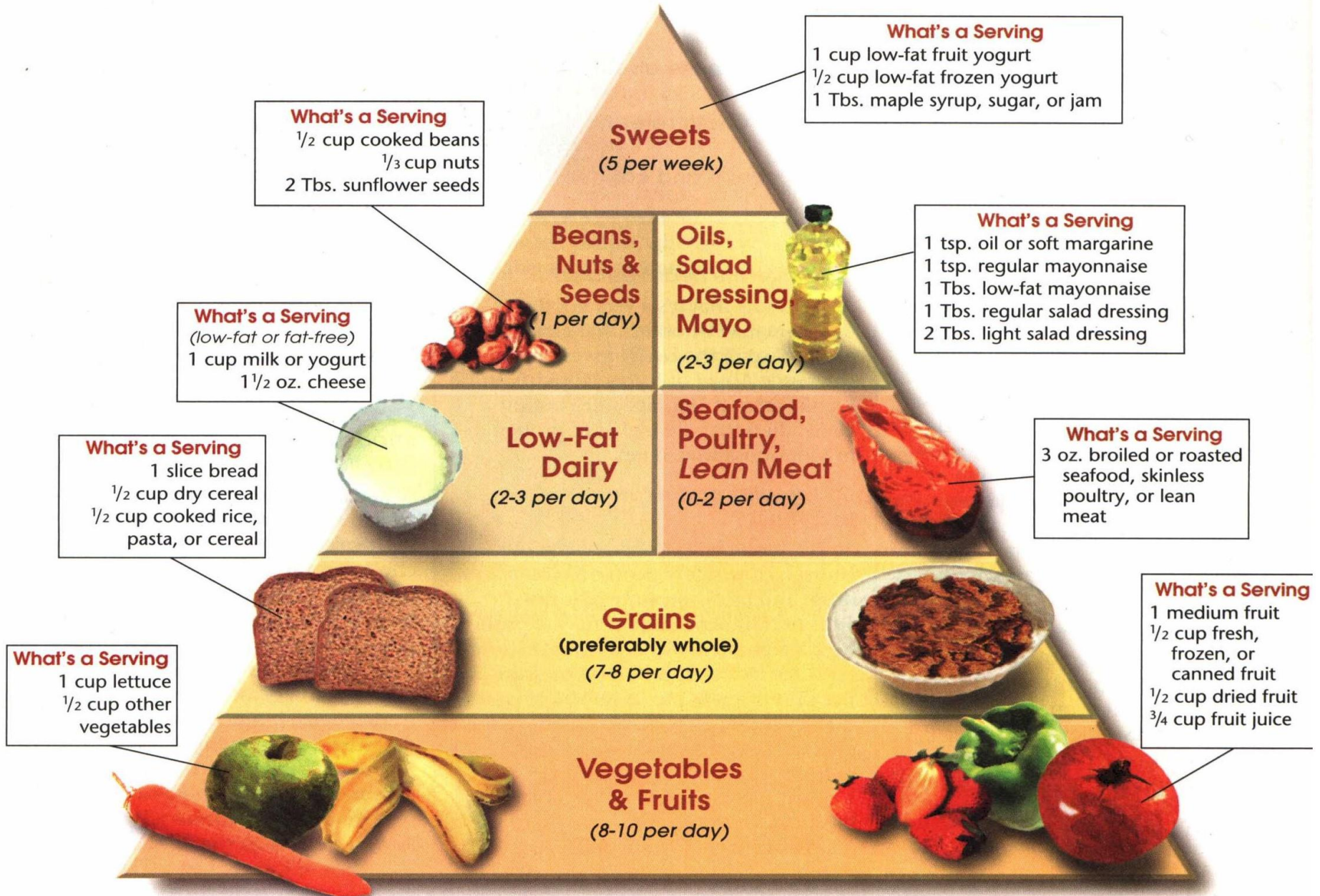
Efekt interwencji: obniżenie RR skurczowego o 8-14 mm Hg

Zaprzestanie palenia tytoniu

motywacja pacjenta do rzucenia palenia i jej ocena

● **Dieta DASH**

- **Dietary Approaches to Stop Hypertension**
 - **Promuje owoce, warzywa, pełne ziarna i niskotłuszczowe produkty mleczne**
 - **Odpowiednia zawartość wapnia, potasu i magnezu**
 - **Uboga w czerwone mięso, słodycze i słodkie napoje**
 - **Obniża poziom homocysteiny**
- 

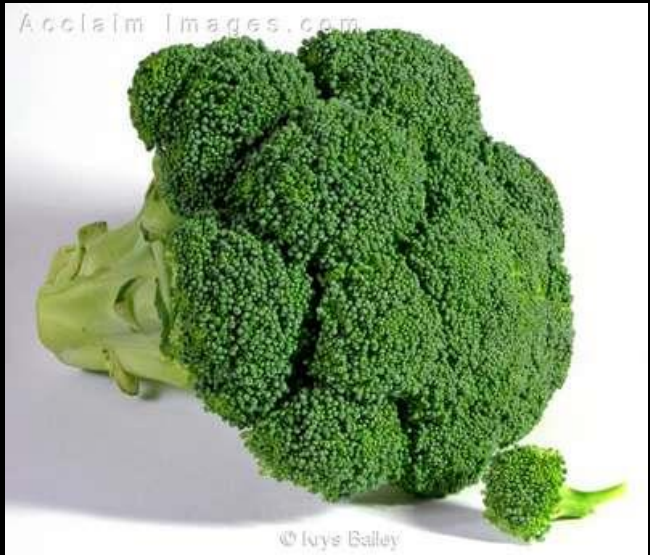
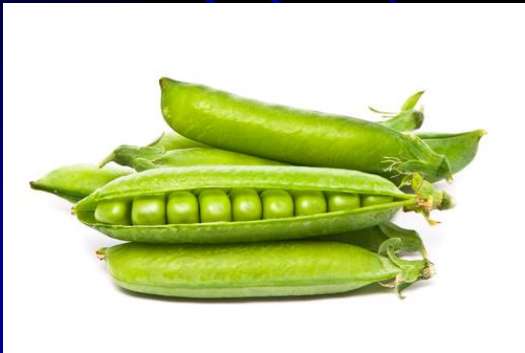


Note: Choose lower-salt foods from all categories.

- 4-5 porcji dziennie
- Wielkość porcji
 - 1 szklanka warzyw liściastych
 - 1/2 szklanki gotowanych warzyw
 - 180 ml soku warzywnego
- Produkty
 - **Ziemniaki, pomidory, marchew, zielony groszek, brokuły, soki z wygniecionych warzyw, biała rzepa, kapusta włoska, szpinak, słodkie ziemniaki**
- Znaczenie w diecie DASH
 - Bogate źródło potasu, magnezu, błonnika

Warzywa

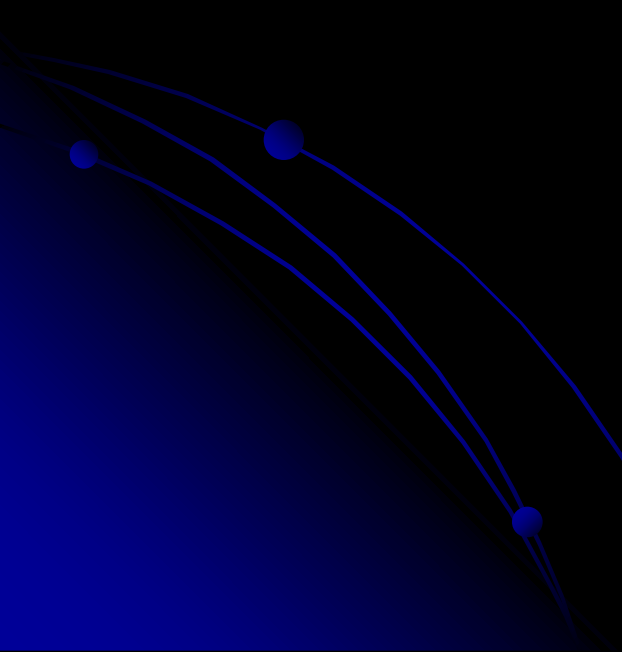




Owoce

- 4-5 porcji dziennie
- Wielkość porcji
 - 180 ml soku owocowego
 - 1 średni owoc
 - ¼ szklanki suszonych owoców
 - ½ szklanki owoców z puszki, mrożonych, świeżych
- Produkty
 - **Morele**, banany, daktyle, winogrona, pomarańcze/sok, grejpfruty/sok, mango, melony, **gruszki**, ananasy, **śliwki**, rodzynki, **truskawki**, mandarynki
- Znaczenie w diecie DASH
 - Ważne źródło potasu, magnezu i błonnika







Aronia

Wartość kaloryczna 47 kcal, węglowodany ogółem 9,6g, błonnik 5,3g, witaminy z grupy B, witamina C, witamina P, antocyjany, flawonoidy, składniki mineralne – mangan, molibden, miedź, bor

Działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, uszczelniające naczynia, normalizujące ciśnienie

Zboża i produkty zbożowe

- 7-8 porcji dziennie
- Wielkość porcji
 - 1 kromka chleba
 - 30 g suchych płatków
 - ½ szklanki gotowanego ryżu, makaronu, płatków
- Produkty
 - **Pełnoziarnisty chleb** pszenny, angielskie bułeczki, bagietki, **chrupki, płatki**, krakersy, nie solone precelki i popcorn
- Znaczenie w diecie DASH
 - Źródło energii i błonnika





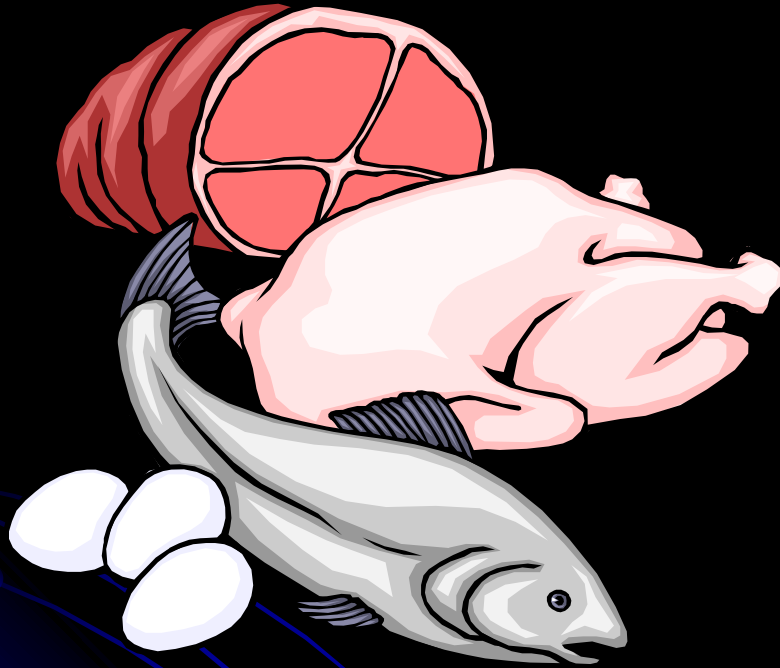
Niskotłuszczowe produkty mleczne



- 2-3 porcje dziennie
- Wielkość porcji
 - 250 ml mleka
 - 1 opakowanie jogurtu
 - 40 g sera
- Produkty
 - **Mleko bez tłuszczu lub 1%, jogurt naturalny lub mrożony, sery, maślanka**
- Znaczenie w diecie DASH
 - **Główne źródło wapnia i białka**

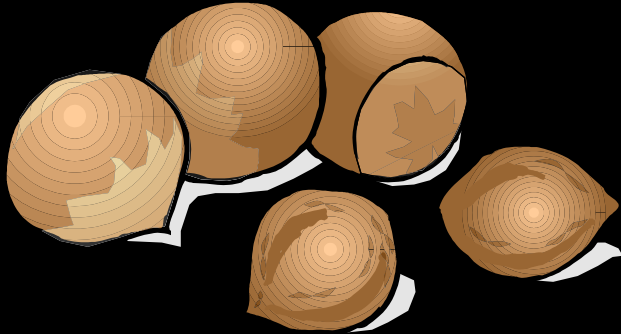


Mięso, drób, ryby



- 1-2 porcje dziennie
- Wielkość porcji
 - 100 g gotowanego mięsa, drobiu lub ryb
- Produkty
 - Tylko chude mięso, usuwać widoczny tłuszcz, usuwać skórę z drobiu, gotowane, pieczone, opiekane na ruszcie
- Znaczenie w diecie DASH
 - Bogate źródło białka i magnezu

Orzechy, ziarna, strączkowe



- 4-5 porcji na tydzień
- Wielkość porcji
 - 1/3 szklanki lub 40 g orzechów
 - 2 łyżeczki nasion
 - 1/2 szklanki gotowanej fasoli lub grochu
- Produkty
 - Migdały, **orzechy laskowe**, mieszane orzechy, orzeszki ziemne, **orzechy włoskie**, **pestki słonecznikowe**, fasola, soczewica.
- Znaczenie w diecie DASH
 - Bogate źródło energii, magnezu, potasu, błonnika, białka



Tłuszcze i oleje



- 2-3 porcje dziennie
- Wielkość porcji
 - 1 łyżeczka miękkiej margaryny
 - 1 łyżeczka niskotłuszczowego majonezu
 - 2 łyżeczki sosu sałatkowego „light”
 - 1 łyżka oleju roślinnego

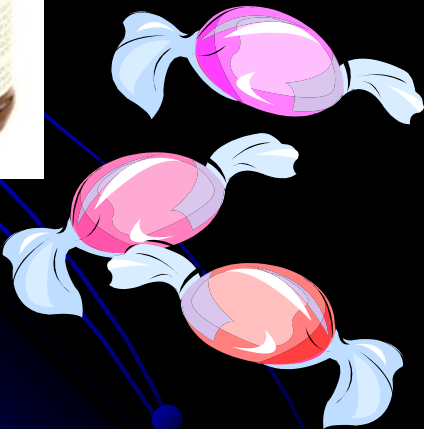
Produkty

- Margaryna, majonez niskotłuszczowy, oleje roślinne (oliwa z oliwek, słonecznikowy, kukurydziany)
- Znaczenie w diecie DASH
 - Dieta dostarcza 27% energii z tłuszczu, włączając tłuszcze w żywności lub dodane do żywności



Olej lniany – bogactwo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, głównie **omega 3**.
Skład- kwas alfa-linolenowy (**omega 3**) > **50%**, kwas linolowy (**omega 6**) ok. 15%, kwas oleinowy (**omega 9**) ok. 17%, nasycone kwasy tłuszczowe 10%

Słodcyce



- 5 porcji na tydzień
- Wielkość porcji
 - 1 łyżeczka cukru
 - 1 łyżeczka dżemu
 - 15 g galaretek
 - Szklanka lemoniady
- Produkty
 - Syrop klonowy, cukier, galaretka, kisiel, dżem, twarde karmelki, sorbety, lody
- Znaczenie w diecie DASH
 - Słodcyce o małej zawartości tłuszczu

Produkty zawierające < 50 mg magnezu w 100g części jadalnych – jabłka, płatki kukurydziane, pomidory, mąka pszenna typ 500, truskawki, jaja kurze całe, karp świeży, mleko spożywcze 2%, kapusta biała, marchew, jogurt naturalny 2%, bułka kajzerka, kurczak tuszka, makaron dwujajeczny. wieprzowina szynka, ziemniaki, śledź świeży, dorsz świeży, kasza jęczmienna pęczak

Produkty zawierające ponad 50 mg Mg/100g – szpinak, chleb graham, pietruszka liście, chleb żytni pełnoziarnisty, orzechy włoskie, groch nasiona suche, ryż biały, czekolada gorzka, soja nasiona suche, kasza gryczana, kakao 16% proszek

- **Prawidłowa zawartość potasu w diecie** powinna wynosić od **50 do 90 milimoli na dobę**
- **Produkty bogate w potas** – figi, jabłka, morele, śliwki, banany, porzeczki, wiśnie, truskawki, maliny, agrest, pomidory, sałata, ogórki, brukselka, bakłażan, cukinia, szczypiorek, cebula, czosnek, nać pietruszki, chrzan, wywary z warzyw, soja, groch, fasola, ziemniaki, ryż, kasze, żółtka jaj, czekolada, kakao, orzechy, nasiona słonecznika, mleko, białe sery, świeże mięso i ryby

Wskazane napoje – zielona herbata,
naturalne soki z warzyw i owoców, herbatki
owocowe zawierające wit. C, wody
mineralne niegazowane

