

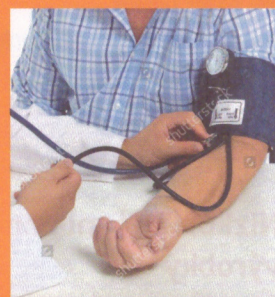
DIÉTA V MANAŽMENTE LIEČBY HYPERTENZIE

Úprava jedálnička je jedným z krokov v manažmente vysokého krvného tlaku.

Krvný tlak je tlak, ktorým pôsobí krv na vnútornú stenu tepien. Vysoký krvný tlak (hypertenzia) je nebezpečný, lebo sťažuje prácu srdca a prispieva ku kôrnateniu tepien (ateroskleróze). Zvyšuje riziko ischemickej choroby srdca (vrátane infarktu myokardu) a cievnych mozgových príhod. Môže tiež viesť k srdcovému zlyhaniu, ochoreniu obličiek a slepote.

Komplexná liečba vysokého krvného tlaku zahŕňa:

1. dosiahnutie a udržiavanie primeranej telesnej hmotnosti
2. dostatok pohybovej aktivity (30–45 minút 3–4x týždenne)
3. správna diéta s obmedzením soli (max. 5 g/deň)
4. zanechanie fajčenia a obmedzenie konzumácie alkoholu
5. pravidelné užívanie liekov na vysoký krvný tlak predpísaných lekárom



Strava, ktorá nezvyšuje krvný tlak









Princípom stravy, ktorá nezvyšuje krvný tlak, je náhrada sodíka (obsiahnutého najmä v soli) za draslík, vápnik a horčík.

Základom jedálnička sú celozrnné obilniny, ovocie, zelenina a nízkotučné mliečne výrobky. Odporúča sa tiež jesť **ryby, hydinové mäso, strukoviny, menšie množstvo orechov a semien.** Obmedzuje sa červené mäso, sladké a tučné potraviny. Táto strava tiež obsahuje nízke množstvo nasýtených tukov a cholesterolu.

Výskum ukázal, že tento typ diéty nielen nezvyšuje krvný tlak, ale tiež znižuje riziko mnohých chorôb vrátane niektorých nádorových ochorení, cievnych mozgových príhod, ischemickej choroby srdca, srdcového zlyhania, obličkových kameňov a cukrovky. **A pritom je to veľmi chutná strava!**



V DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diéte nie sú špecifikované potraviny, ktoré je potrebné konzumovať. Namiesto toho je vytvorený diétny režim, ktorý sa sústreďuje na porcie z rôznych potravinových skupín. Nižšie uvedený plán stravovania DASH vychádza z 2 000 kalórií denne. Počet denných porcií a skupina potravín sa môžu líšiť od tých, ktoré sú uvedené na zozname, v závislosti od vašich kalórií.

Skupina potravín	Počet porcií za deň	Príklady jednotlivých porcií
Obilniny a celozrnné potraviny 	7-8	1 krajec chleba, 1 žemľa (celozrnná), 1 hrnček ovsených vločiek, 1/2 hrnčeka varenej ryže (hnedej), 1/2 hrnčeka varených cestovín (z celozrnej muky)
Zelenina ako príloha alebo hlavné jedlo (čerstvá, mrazená, konzervovaná s nízkym obsahom soli) 	4-5	1 hrnček listovej zeleniny (šalát, špenát), 1 hrnček čerstvej zeleniny (mrkva, paradajky, paprika, uhorka, avokádo), 1/2 hrnčeka varenej zeleniny (zemiaky, brokolica, karfiol, zeler, petržlen, červená repa, kapusta, kel), 200 ml zeleninovej šťavy
Ovocie ako súčasť raňajok, občerstvenia alebo ako zákusok (čerstvé, mrazené, sušené, konzervované s nízkym obsahom cukru) 	4-5	1 kus stredne veľkého ovocia (jablko, hruška, broskyňa, pomaranč, banán), 1/4 hrnčeka sušeného ovocia, 1/2 hrnčeka čerstvého, mrazeného alebo konzervovaného ovocia (čučoriedky, maliny, jahody, čerešne, slivky, marhule, ríbezle), 200 ml džúsu
Nízkotučné mliečne výrobky 	2-3	250 ml mlieka, 1 hrnček jogurtu, 50 g syra
Chudé mäso, hydina a ryby 	max 2	100 g vareného chudého mäsa, hydinového mäsa bez kože alebo ryby
Tuky a oleje 	2-3	1 lyžička masla alebo margarínu, 1 lyžička majonézy, 2 lyžičky šalátovej zálievky, 1 lyžička rastlinného oleja
Oriešky, semenka, strukoviny 	4-5 za týždeň	50 g orieškov (vlašské, lieskové, kešu, para), 1 lyžička semienok (slnečnicové, ľanové, sezamové, tekvicové), 1/2 hrnčeka varených strukovín (fazuľa, šošovica, hrach)
Sladkosti 	5 za týždeň	1 lyžička cukru, 1 lyžička marmelády, 250 ml limonády

Tipy na zníženie konzumácie soli

- Používajte čerstvé nespracované potraviny
- Vyhýbajte sa údeninám, soleným orieškom a chipsom, polievkam v prášku, hotovým omáčkam a zálievkam
- Nahrad'te soľ iným korením alebo bylinkami
- Vyberajte si potraviny s nízkym obsahom sodíka
- Nedosolujte si hotové jedlo

Maximálna konzumácia alkoholu za deň

- **Muži:** 2 štandardné nápoje / deň
- **Ženy:** 1 štandardný nápoj / deň

1 štandardný nápoj = pohár vína 125 ml



pivo 250 ml do 4%

