

Γκαλιαγκούσον Ευγενία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας - Υπέρτασης ΑΠΘ
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολικής King's College London, United Kingdom

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

Γενικές διατροφικές οδηγίες

- Αμυλούχο γεύμα (1 φορά/ εβδομ.) : ζυμαρικά, ρύζι, κριθαράκι, πατάτες, σαρμαδάκια, γεμιστά, κους κους.
- Λαδερό γεύμα (1-2/ εβδομ.) : φασολάκια, τουρλού, σπανακόρυζο, μπάμιες, αρακάς, μελιτζάνες.
- Όσπρια (2/ εβδομ.) : φακές, φασόλια, φούρνου, πιάζ, μαυρομάτικα, ρεβίθια.
- Ψάρι (1-2/εβδομ.) : σαρδέλα, γαύρο, σκουμπρί, λαβράκι.
- Κοτόπουλο (1/εβδομ.).
- Κρέας (1/εβδομ.).
- 1 σαλάτα την ημέρα (ένα μέτριο πιάτο): ποικιλία λαχανικών φρέσκων, βραστών ή ψητών.
- 2-4 φρούτα την ημέρα.
- Υγιεινό μαγείρεμα (ψητά, βραστά, φούρνου).
- Περιορισμένη χρήση λίπους στο μαγείρεμα.

Περιορισμός στην κατανάλωση άλατος

Οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες για την αρτηριακή υπέρταση προτείνουν την κατανάλωση περίπου 5γρ. αλατιού ημερησίως ποσότητα που αντιστοιχεί σε 1 κουταλάκι του γηγενού.

- Μείωση χρήσης άλατος στο μαγείρεμα (κατά το ήμιση).
- Χρήσιμοποιήστε μυρωδικά, μπαχαρικά, ξύδι και λεμονι αντί για αλάτι για ενίσχυση της γεύσης.
- Κατανάλωση προϊόντων (κυρίως ψωμί, αρτοσκευάσματα, αλλαντικά, τυροκομικά) με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.
- Όλες οι επεξεργασμένες τροφές και τα φαγητά τύπου fast food είναι πλούσιες σε αλάτι και πρέπει να αποφεύγονται.

Συστήνετε η αναζήτηση της περιεκτικότητας άλατος στα προϊόντα που αγοράζετε, αναγράφετε ως περιεκτικότητα σε Νάτριο (Na)

Ετικέτες τροφίμων που αφορούν το αλάτι

- Ανάλατο: Χωρίς προσθήκη άλατος (περιλαμβάνει όσο Na είχε το φυσικό τρόφιμο).
- Πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε Na ≤ 35 mg Na/μερίδα.
- Χαμηλή περιεκτικότητα σε Νάτριο < 140 mg Na /μερίδα.

Αύξηση πρόσθιψης φυτικής ίνας

- Να προτιμάτε προϊόντα ολικής άλεσης ή σίκαλης (ψωμί, φρυγανιές, κριτσίνια, μακαρόνια, ρύζι αλεύρι, δημητριακά, πλιγούρι, πατάτες με την φλούδα).
- Να συνοδεύετε τα γεύματά σας με λαχανικά (φρέσκα, βραστά, ψητά).
- Καταναλώνετε ολόκληρα φρούτα και όχι χυμούς αυτών.

Αύξηση φυσικής δραστηριότητας

- 5-7 φορές την εβδομάδα, 30-60 λεπτά συμμετοχή σε ποικιλία ασκήσεων με προτεραιότητα στην αερόβια άσκηση (πχ. περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, γυμναστήριο κλπ.).
- Στόχος είναι > 10.000 βήματα την ημέρα (περίπου 1 ώρα περπάτημα πέραν της ημερήσιας κίνησης).

Γκαλιαγκούσον Ευγενία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας - Υπέρτασης ΑΠΘ

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολικής King's College London, United Kingdom

Αποφεύγω	Επιλέγω
Τυροκομικά προϊόντα , αριάνι.	Ανθότυρο, άσπρη μοτσαρέλα, γάλα, γιαούρτι.
Μαργαρίνη, βούτυρο (αλατισμένο) φυστικοβούτυρο, αλατισμένους ξηρούς καρπούς.	Βούτυρο με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, ξηρούς καρπούς ανάλατους, σουσάμι, ταχίνι.
Επεξεργασμένα κρέατα, παστά, αλλαντικά, πανέ, λουκάνικα, τρόφιμα σε κονσέρβα, καπνιστά με αλάτι.	Μη επεξεργασμένο κρέας (κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγά, θαλασσινά).
Ψωμί, κουλούρι, αρτοσκευάσματα, συσκευασμένα δημητριακά, γλυκά, πατατάκια, μπισκότοιδή.	Ψωμί και αρτοσκευάσματα χωρίς αλάτι, προϊόντα βρώμης.
Μουστάρδα, κέτσαπ, μαγιονέζα, ταραμά, τροφές σε άλμη (ελιές, πίκλες, τουρσί) κύβοι μυρωδικών, κατεψυγμένα και έτοιμα γεύματα-σούπες, ενεργειακά ροφήματα, ντρέσινγκ σαλάτας, σκόνη κακάο.	Σπιτική σάλτσα ντομάτας, τρόφιμα χωρίς άλμη, τσάι, ροφήματα βοτάνων.

Αύξηση πρόσθιψης Καλίου (μόνο για ασθενείς που δεν έχουν Χρόνια Νεφρική Νόσο)

- Σαλάτα: ποικιλία βραστών ή φρέσκων ή ψητών λαχανικών.
- 2-4 φρούτα την ημέρα.

Τροφές πλοιούσιες σε Κάλιο	
Φρούτα	Μπανάνες, πορτοκάλια, γκρέιπ φρουτ, πεπόνι, βερίκοκα, σύκα, δαμάσκηνα, αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, σταφίδες, χουρμάδες, βερίκοκα, σύκα).
Χυμοί	Πορτοκάλι, δαμάσκηνο, βερίκοκο, τοματοχυμός, γκρέιπ φρουτ.
Λαχανικά	Πατάτες, γλυκοπατάτες, μπρόκολο, λάχανο, ντομάτα, πιπεριές, σπανάκι, μαρούλι, μανιτάρια, αρακάς, αγγούρι, κολοκύθι, μελιτζάνα.
Όσπρια	Φασόλια, φακές.
Γαλακτοκομικά	Γάλα, γιαούρτι.
Άλλες τροφές	Ξηροί καρποί, κρέας, πουλερικά, καφές, άγριο ρύζι, προϊόντα ολικής άλεσης.