



## Dieta w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego. Dieta niskosolna.

### PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Należy unikać produktów bogatych w sól i nie dosalać potraw.
2. Zwiększyć spożycie produktów bogatych w potas (pomidory, buraki, szpinak, brukselka, czosnek, rośliny strączkowe, banany).
3. Do produktów obniżających ciśnienie tętnicze krwi należą: sok z aronii (w umiarkowanych ilościach), soki z buraka, pomidorów, czosnek, kakao czekolada gorzka (min 64% kakao)zielona herbata.
4. Warzywa należy spożywać przede wszystkim w postaci surowej lub poddać niedługiej obróbce termicznej.
5. Zalecane techniki obróbki kulinarnej: gotowanie w wodzie/ na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w rękawie, pergaminie. . Eliminujemy smażenie na głębokim tłuszczu, panierowanie w bułce i jajku, kilkakrotne podsmażanie posiłku, grillowanie w sposób tradycyjny.
6. Należy wyeliminować używki.
7. Wskazane jest zadbanie o prawidłową masę ciała i uprawianie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności.

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWSKAZANE</b>
<b>Napoje</b>	Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola, słodzone produkty mleczne
<b>Pieczywo</b>	Chleb razowy, graham, żytni, orkiszowy	chleb pszenny, bułki, biszkopty, pieczywo cukiernicze.
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Formage”
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne – koperkowy, pomidorowy, owocowe ze słodką śmietaną	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy – cebulowe, grzybowe

<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż brązowy, makaron razowy, ziemniaki, lane ciasto,	ryż biały, makaron pszenny
<b>Mięso, podroby, drób i ryby</b>	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby – dorsz, karp, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, mintaj, potrawy gotowane – pulpety, potrawki	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – łosoś, sum, potrawy smażone z mięsa i ryb, marynowane, wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bez mięsne</b>	Potrawy z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, na zimno do potraw (olej lniany, sezamowy, sojowy, z czarnuszki, z orzechów włoskich), masło	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	Pomidory, szpinak, natka pietruszki, warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzepa, kalarepa, w postaci surówek grubo startych, marchew itp.	Warzywa smażone, solone, konserwowane.
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
<b>Owoce</b>	Jagodowe, maliny, truskawki, gruszki, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka	owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, musy, soki owocowe, warzywne, przeciera owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, słodczyce zawierające kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	pietruszka, koperek, majeranek, melisa, oregano, bazylija, rozmaryn	Musztarda, mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „*Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Grzymisławski M., „*Dietetyka kliniczna*”, PZWL, Warszawa, 2020