



Zalecenia żywieniowe u osób z nadciśnieniem tętniczym

Nadciśnienie tętnicze charakteryzuje się podwyższonym ciśnieniem krwi o wartości równej lub przekraczającej 140/90 mm Hg. Chorobę stwierdza się po trzykrotnych pomiarach ciśnienia krwi wykonanych w pozycji siedzącej, po wcześniejszym odpoczynku (optymalny czas to 10-15 minut), w odstępie co najmniej kilku dni lub tygodni.

Podstawowe zalecenia:

1

Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, zredukuj masę ciała.

2

Jedz regularnie i urozmaicaj posiłki.

3

Ogranicz spożywanie soli do 1 łyżeczki dziennie (5 gramów):

- nie dosalaj potraw,
- sól w diecie zastąp świeżymi lub suszonymi ziołami,
- unikaj słonych przekąsek i żywności wysokoprzetworzonej,
- kupuj świeże lub mrożone owoce i warzywa zamiast konserwowych,
- ogranicz spożywanie wędlin, pasztetów, konserw na poczet świeżego mięsa, drobiu i ryb,
- ziemniaki, kasze i ryże gotuj w niesolonej wodzie lub dodaj niewielką ilość soli pod koniec gotowania,
- zwracaj uwagę na etykiety produktów i ilość zawartego w nich sodu,
- spożywaj wody niskosodowe.

4

Spożywaj dużo warzyw i owoców: minimum 400 gramów dziennie.

5

Zwiększ ilość potasu, błonnika, witamin i minerałów w diecie.

6

Ogranicz spożywanie nasyconych kwasów tłuszczowych:

- wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne do 2% tłuszczu,
- mięso czerwone jedz maksymalnie kilka razy w miesiącu,
- spożywaj chudy drób bez skóry.

7

Wprowadź do diety nasiona roślin strączkowych.

8

Zwiększ spożywanie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych: jedz ryby przynajmniej 2 razy w tygodniu, unikaj smażenia, wprowadź do diety nasiona, pestki, orzechy, oliwę z oliwek, oleje roślinne tłoczone i spożywane na zimno.

9

Używaj odpowiednich technik kulinarnych:

- gotowanie, gotowanie na parze,
- pieczenie w folii lub w rękawie, duszenie.

10

Unikaj słodyczy, alkoholu i zrezygnuj z palenia papierosów.

11

Pij co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, najlepiej w postaci wody o niskiej zawartości sodu.

12

Wprowadź w życie lub zwiększ aktywność fizyczną.

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENICTWO

[1] Czapla M., Jankowski P. (red.), Żywnie w chorobach serca, PZWL 2022, Warszawa; Ostrowska L., Dietetyka Kompendium, PZWL 2020, Warszawa.

[2] Diao Z, Molludi J, Fateh HL, Moradi S. Comparison of the low-calorie DASH diet and a low-calorie diet on serum TMAO concentrations and gut microbiota composition of adults with overweight/obesity: a randomized control trial. 2023: 207-220.

[3] National Heart, Lung, and Blood Institute. DASH Eating Plan. 2025 Jan 10 [cited 2026 Feb 13]. Dostępne w: <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

[4] Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej. Nadciśnienie tętnicze. Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, 1 sierpnia 2024, <https://ncez.pzh.gov.pl/nadcisnienietetnicze>



ul. Żołnierska 18
10- 561 Olsztyn



INFORMACJA: **89 53 86 356**
SEKRETARIAT: **tel. 89 53 86 270, fax. 89 53 86 550**



e-mail: szpital@wss.olsztyn.pl
www.wss.olsztyn.pl



/WSSOlsztyn

Produkty zalecane i przeciwwskazane u osób z nadciśnieniem tętniczym

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2% tłuszczu, mleczne napoje fermentowane (kefiry, jogurty, maślanki) do 2 % tłuszczu, chude i półtłuste białe sery,	tłuste mleko, mleko skondensowane, śmietany i śmietanki, sery: tłuste, topione, pleśniowe, brie, camembert, roquefort
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, makaron razowy, ryż brązowy, płatki: owsiane, jaglane, jęczmienne, żytnie, otręby pszenne, kasza: jaglana, gryczana, krakowska, jęczmienna	jasne pieczywo i cukiernicze
Ryby i owoce morza	chude ryby morskie (sola, morszczuk, dorsz), słodkowodne (leszcz, sandacz, okoń, szczupak) i tłuste ryby morskie (łosoś, makrela)	ryby solone i wędzone, konserwy rybne
Mięso i wędliny	chude mięsa (drób bez skóry, cielęcina, chuda wołowina i wieprzowina) i chude wędliny (drobiowe, szynki gotowane, polędwica)	tłuste mięsa (kaczka, gęś, barania, konserwy mięsne, tłuste wędliny, podroby, salami, kiełbasy, parówki, kabanosy)
Warzywa	wszystkie (w ograniczonych ilościach kwaszone ogórki i kapusta)	wszystkie konserwowe
Owoce	wszystkie	Dżemy i kompoty wysokosłodzone
Tłuszcze	oleje roślinne, masło, miękka margaryna	słonina, smalec, boczek, twarda margaryna
Orzechy i nasiona	wszystkie	solone, w panierkach, w czekoladzie
Przyprawy	pieprz ziołowy, ziele angielskie, kminek, koperek, natka pietruszki, majeranek, lubczyk, tymianek, oregano, mięta, melisa, wanilia, goździk, cynamon, kakao, sok z cytryny	sól, ocet, przyprawy typu jarzynka i maggi, sos sojowy, majonez, dressingi

Wskazówki:

- monitoruj ciśnienie tętnicze krwi 2 razy dziennie, rano i wieczorem o tych samych godzinach,
- wykonuj po 2 pomiary w kilkuminutowych odstępach,
- zapisuj wszystkie wartości w zeszycie lub dzienniczku,
- przed pomiarem ciśnienia opróżnij pęcherz moczowy, nie pij kawy, nie pal papierosów, nie zażywaj leków przeciw nadciśnieniu,
- w trakcie pomiaru przyjmij odpowiednią pozycję (siedząca, podparte plecy i przedramię) i zachowaj ciszę.