



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - ZALECENIA

Kaloryczność jadłospisu, a także proporcje zawartych w nim makroskładników powinny być ustalone indywidualnie, w zależności m.in. od masy ciała, poziomu aktywności fizycznej, wieku, płci czy też występujących u danej osoby problemów zdrowotnych (nie tylko tych związanych z nadciśnieniem tętniczym).

Uniwersalne zasady których powinni przestrzegać chorzy:

1. normalizacja masy ciała
2. spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia, niewielkich objętościowo z przerwami pomiędzy nimi wynoszącymi 3 godziny. A ostatni posiłek spożywany około 2- 3 godziny przed snem
3. każdy posiłek stanowi pełnowartościowe danie, to znaczy zawiera źródło węglowodanów, tłuszczów i białek.
4. picie 1,5 litra płynów dziennie
5. ograniczenie soli kuchennej (do 1 płaskiej łyżeczki w ciągu dnia) oraz produktów zawierających dużą ilość soli
6. ograniczenie spożycia tłuszczu, słodczy, napojów słodzonych
7. spożywanie minimum 3 razy dziennie warzyw i owoców
8. zalecane techniki przygotowywania posiłków to gotowanie w wodzie, na parze, w szybkowarach lub naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, rękawie, na ruszcie (grillu)



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/14., 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

PRODUKTY I POTRAWY	SZCZEGÓLNICIE POLECANE	NIEZALECANE
Napoje	Herbata zielona, czerwona, czarna, ziołowa, kawa zbożowa, napoje mleczno- owocowe, mleczno – warzywne	Napoje gazowane, słodkie, woda mineralna wysokosodowa, alkohol
Produkty zbożowe	Pieczywo o niskiej zawartości sodu, z maki pełnoziarnistej, ryż, kasza gryczana, kasza jęczmienna, makaron pełnoziarnisty, makaron bezjajeczny, płatki owsiane	Pieczywo cukiernicze, słodkie, solone (np. precle), gotowe mieszanki musli, płatki śniadaniowe typu kuleczki, muszelki, pieczywo francuskie, naleśniki
Nabiał	Mleko o zawartości tłuszczu 2%, jogurt naturalny 2% tł., chude sery twarogowe, jaja kurze gotowane, jajecznica na parze	Pełnotłuste mleko, sery żółte, topione, pleśniowe,
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki	Tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Mięso, drób, ryby	Indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, królik, młoda wołowina, schab wieprzowy, szynka wieprzowa, wędliny chude bez konserwantów; ryby: świeży łosoś, świeża makrela, dorsz, mintaj, świeży śledź	Wszystkie mięsa tłuste, podroby, gęsi, kaczki, smażone na tłuszczu zwierzęcym, kielbasy, pasztet, konserwy, parówki, salami, salceson
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek winogron, olej z awokado	Masło solone, smalec, słonina, margaryny w kostce, olej palmowy, olej kokosowy
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone	Warzywa solone, konserwowane, orzechy solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, placki
Przyprawy	Natka pietruszki, kminek, majeranek, oregano, cynamon, wanilia, tymianek, sok z cytryny, bazylija, kardamon, papryka	Sól, kostki rosółowe, maggi, gotowe mieszanki przypraw



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/14, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

Inne	<i>Bogate w argininę:</i> migdały, orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona słonecznika <i>Bogate w flawonoidy:</i> czerwona papryka, brokuł, rośliny strączkowe, czarny bez, czarna porzeczka <i>Bogate w wapń:</i> mleko i jego przetwory, zamienniki mleka (np. napój ryżowy) <i>Bogate w potas:</i> banan, pomidor, brokuły, szpinak, płatki owsiane, otręby <i>Bogate w magnez:</i> pieczywo pełnoziarniste, pestki dyni, orzechy, kasza gryczana <i>Bogate w kwasy omega 3:</i> olej lniany, rzepakowy, migdały, świeży łosoś, śledź	Dania typu fasy food, zupy i sosy instant, dania gotowe do podgrzania, torty i ciasta z kremem, czekolada, cukierki, batoniki
------	---	---

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska