

## Co to jest?

Nadciśnienie tętnicze to przewlekła choroba, która charakteryzuje się tym, że ciśnienie (mierzone w stanie spoczynku) stale przekracza normę. Prawidłowe ciśnienie krwi u dorosłych powinno wynosić maksymalnie 140/90 mm Hg. Szacuje się, że 80% przypadków choroby nadciśnieniowej jest związanych z nadmierną masą ciała.



## Przyczyny i objawy

Za wzrost ciśnienia tętniczego krwi zazwyczaj odpowiada kilka czynników. Najczęściej są to otyłość, duża ilość soli w diecie, brak aktywności fizycznej, palenie tytoniu i spożywanie alkoholu. Nadciśnienie może mieć podłoże genetyczne lub rozwijać się na skutek chorób i przyjmowanych leków.

Przez długi czas nadciśnienie nie daje żadnych objawów. Z czasem pojawiają się bóle i zawroty głowy, bezsenność, nadmierna pobudliwość i rozdrażnienie. Nieleczone nadciśnienie zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

W celu uzyskania więcej informacji prosimy o kontakt mailowy z Działem Medycznym Gilead Sciences Poland: #WRMedInfo@gilead.com.

## Bezpłatne konsultacje i jadłospisy



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

[ncez.pzh.gov.pl/poradnia](https://ncez.pzh.gov.pl/poradnia)

- Indywidualne konsultacje online z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze umówienie spotkania
- Otrzymujesz wskazówki żywieniowe



# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)

- Możliwość wygenerowania jadłospisu na podstawie danych, takich jak masa ciała, wzrost i rodzaj uprawianej aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze zarejestrowanie się na portalu

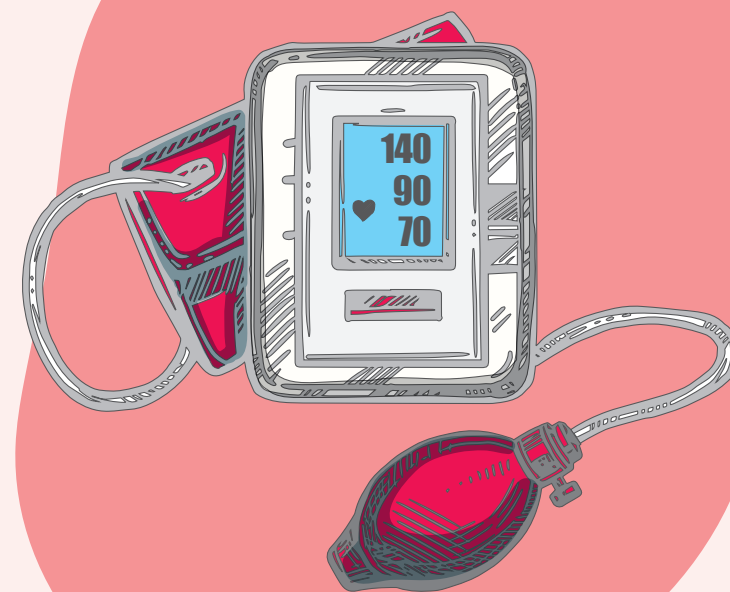
*Ulotka edukacyjna zawiera podstawowe informacje o żywieniu w schorzeniach i zaburzeniach dietozależnych.  
Opracowanie merytoryczne: dietetyk kliniczny Monika Stromkie-Złomaniec*

Referencje:  
Brończyk-Puzoń A.: Postępowanie żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym. W: Czaplą M., Jankowski P. (red.): Żywnienie w chorobach serca. PZWL, Warszawa 2022.

## Prosto o odżywianiu



## NADCIŚNIENIE — TĘTNICZE —



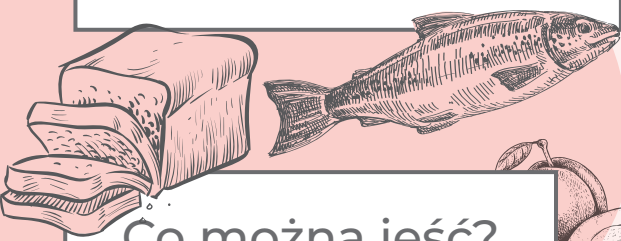
PL-UNB-0318. Data przygotowania: 12.2022

Gilead Sciences Poland Sp. z o.o.  
ul. Postępu 17A, 02-676 Warszawa  
tel. +48 22 262 87 02

 **GILEAD**  
Creating Possible

## Rola odżywiania

Modyfikacja stylu życia jest pierwszym elementem terapii nadciśnienia tętniczego, gdyż pozwala opóźnić rozwój choroby. Najskuteczniejsze modele żywienia to diety DASH i śródziemnomorska. W połączeniu z umiarkowanym wysiłkiem fizycznym przyczyniają się do obniżenia masy ciała i ciśnienia tętniczego.



## Co można jeść?

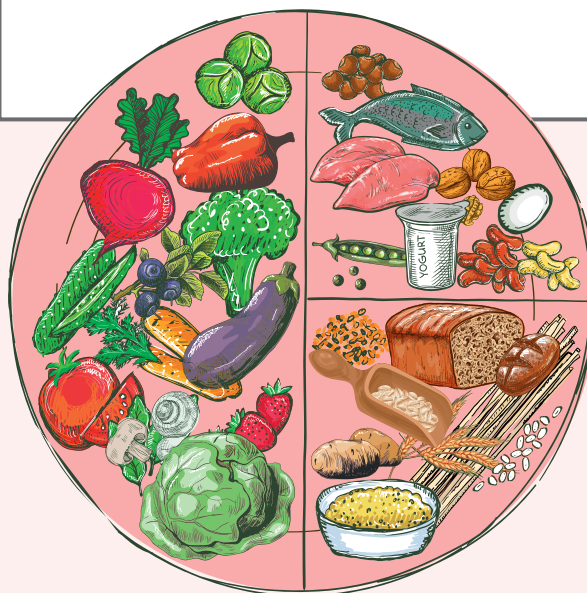
- Sezonowe warzywa i owoce
- Pełnoziarniste produkty zbożowe (kaszę gryczaną, pęczak, kaszę jęczmienną, jaglaną, ryż pełnoziarnisty, makaron z mąki razowej lub durum ugotowany na półtwardo (*al dente*))
- Ziemniaki i bataty
- Chude i tłuste ryby
- Mięso drobiowe bez skóry
- Niesłodzony nabiał (jogurt, kefir, maślanek – bez dodatków, twaróg chudy i półtłusty, ser mozzarella)
- Nasiona roślin strączkowych (sozczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch), tofu i pasty z nich przygotowane
- Jajka
- Grzyby (pieczarki, boczniki, kurki)
- Orzechy i nasiona (orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, pestki dyni, słonecznika) – niesolone
- Oleje roślinne (olej rzepakowy, Iniany, oliwę z oliwek *extra virgin*)
- Okazjonalnie gorzką czekoladę (co najmniej 60% kakao)



## Proporcje składników na talerzu

Przyjrzyj się, ile miejsca na talerzu powinny zajmować poszczególne składniki posiłku.

Wysokie spożycie warzyw i owoców sprzyja zdrowiu, minimum to 400 g/dzień (z przewagą warzyw).



## Nawodnienie

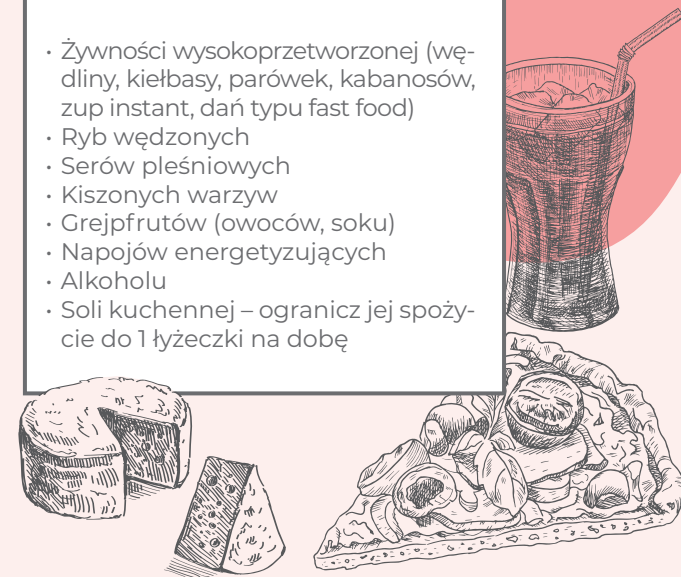
Pij około 2 l płynów (np. wodę niskosodową, herbatę czarną, zieloną, białą, owocową i napary ziołowe).

Możesz pić kawę. Nie wpływa ona znacząco na wartość ciśnienia, jeśli pijesz ją regularnie.



## Czego unikać?

- Żywności wysokoprzetworzonej (wędliny, kiełbasy, parówek, kabanosów, zup instant, dań typu fast food)
- Ryb wędzonych
- Serów pleśniowych
- Kiszonych warzyw
- Grejpfrutów (owoców, soku)
- Napojów energetyzujących
- Alkoholu
- Soli kuchennej – ogranicz jej spożycie do 1 łyżeczki na dobę



## Czym to zastąpić?

- Wędliny, kiełbasy, parówki itp. zastąp mięsem gotowanym lub pieczonym (najlepiej z indyka lub kurczaka)
- Jedz warzywa zawierające naturalne azotany, takie jak seler, sałata, buraki, szpinak, rukola, kapusta pekińska, kapusta włoska, kalarepa, por, pietruszka
- Jedz owoce jagodowe: borówki, czarne porzeczki, truskawki, maliny, aronię
- Podczas gotowania używaj ziół i przypraw – pomoże to ograniczyć ilość soli kuchennej

