

Dieta w leczeniu nadciśnienia tętniczego

Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) jest skuteczną strategią zapobiegania i leczenia nadciśnienia tętniczego. Dieta ta jest bogata w owoce i warzywa (odpowiednio 5 i 4 porcje dziennie) oraz produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu (2 porcje dziennie), a jednocześnie zawiera niskie ilości tłuszczów nasyconych i cholesterolu oraz stosunkowo niski poziom tłuszczów ogółem.

W pierwotnym badaniu klinicznym DASH, przeprowadzonym w latach 90. XX wieku, uczestnicy przydzieleni do diety DASH przez 8 tygodni osiągnęli większe obniżenie ciśnienia tętniczego (średnio o 5,5 mm Hg skurczowego i 3,0 mm Hg rozkurczowego) w porównaniu z grupą kontrolną stosującą typową amerykańską dietę. Dieta DASH zapewnia optymalne stężenia potasu, magnezu i wapnia, oraz zawiera duże ilości błonnika i białka.[1]

Mechanizmy fizjologiczne odpowiedzialne za działanie hipotensyjne diety DASH obejmują wpływ na kontrolę ciśnienia tętniczego, tolerancję glukozy, stan zapalny, stres oksydacyjny, wchłanianie tłuszczów i adipogenezę. Badania obserwacyjne wykazały, że większe przestrzeganie diety DASH wiąże się ze zmniejszeniem śmiertelności ogólnej oraz z redukcją zachorowalności na choroby sercowo-naczyniowe, chorobę wieńcową, udar mózgu i choroby metaboliczne, takie jak cukrzyca. Badania kontrolowane wykazały również korzystny wpływ na parametry metaboliczne, w tym poziomy insuliny, hemoglobiny glikowanej, cholesterolu całkowitego i LDL, a także redukcję masy ciała.

Aktualne wytyczne kliniczne podkreślają, że modyfikacje stylu życia, w tym dieta DASH i ograniczenie sodu, stanowią terapię pierwszego rzutu w nadciśnieniu tętniczym. Połączenie diety DASH z niskim spożyciem sodu zapewnia znacznie większe obniżenie ciśnienia tętniczego niż każda z tych interwencji stosowana osobno.

Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

Ograniczenie sodu: Optymalne spożycie sodu wynosi poniżej 1500 mg/dobę, choć każde zmniejszenie jest korzystne - redukcja o 1000 mg sodu powoduje obniżenie skurczowego ciśnienia tętniczego o około 3 mm Hg. Zaleca się spożywanie świeżych produktów zamiast przetworzonych, unikanie żywności o wysokiej zawartości sodu (pizza, burgery, kanapki, zupy, konserwy), czytanie etykiet żywności oraz stosowanie ziół, przypraw lub substytutów soli wzbogaconych w potas.

Zwiększenie spożycia potasu: Badania kliniczne wykazały, że suplementacja potasu (około 60 mmol/dobę) znacząco obniża ciśnienie tętnicze. Preferowane jest zwiększenie spożycia produktów bogatych w potas (owoce i warzywa) ze względu na dodatkowe korzyści zdrowotne. Należy jednak zachować ostrożność u pacjentów z przewlekłą chorobą nerek lub przyjmujących leki zaburzające wydalanie potasu.

Wzorzec żywieniowy: Dieta powinna być bogata w pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, rośliny strączkowe, ryby, oliwę z oliwek, owoce, orzechy, nasiona i zioła, z wykluczeniem spożyciem alkoholu. Należy ograniczyć czerwone i przetworzone mięso, słodzone napoje i żywność, tłuszcze nasycone i cholesterol.

Redukcja masy ciała: Utrata masy ciała powinna być stopniowa (1-2 kg tygodniowo), łącząc ograniczenie kalorii z aktywnością fizyczną. Każdy kilogram utraconej masy ciała powoduje obniżenie skurczowego ciśnienia tętniczego o około 1 mm Hg.

Aktywność fizyczna: Zaleca się umiarkowaną do intensywnej aktywność aerobową przez 40 minut 3-4 razy w tygodniu lub co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo.

Każda z tych interwencji może obniżyć średnie skurczowe ciśnienie tętnicze o około 5 mm Hg u osób z nadciśnieniem i o 2-3 mm Hg u osób bez nadciśnienia. Większe obniżenie ciśnienia jest możliwe u osób z wyższym wyjściowym ciśnieniem, gdy interwencje są łączone.

Piśmiennictwo:

1. Diets. Yannakoulia M, Scarmeas N. The New England Journal of Medicine. 2024;390(22):2098-2106. doi:10.1056/NEJMra2211889.
2. Treatment of Hypertension: A Review. Carey RM, Moran AE, Whelton PK. JAMA. 2022;328(18):1849-1861. doi:10.1001/jama.2022.19590.
3. Hypertension in Adults: Initial Evaluation and Management. Clarke SL. American Family Physician. 2023;108(4):352-359.
4. Weight-Loss Strategies for Prevention and Treatment of Hypertension: A Scientific Statement From the American Heart Association. Hall ME, Cohen JB, Ard JD, et al. Hypertension (Dallas, Tex. : 1979). 2021;78(5):e38-e50. doi:10.1161/HYP.0000000000000202.
5. Effects on Blood Pressure of Reduced Dietary Sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet. Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al. The New England Journal of Medicine. 2001;344(1):3-10. doi:10.1056/NEJM200101043440101.
6. Primary Prevention of ASCVD and T2DM in Patients at Metabolic Risk: An Endocrine Society* Clinical Practice Guideline. Rosenzweig JL, Bakris GL, Berglund LF, et al. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. 2019;104(9):3939-3985. doi:10.1210/jc.2019-01338.

Przykładowe jadłospisy diety DASH dla pacjenta z nadciśnieniem tętniczym

Dzienne zalecenia dotyczące porcji (dieta 2000 kcal).

Grupy produktów:

- Owoce: 4-5 porcji dziennie

- Warzywa: 4-5 porcji dziennie
- Produkty pełnoziarniste: 6-8 porcji dziennie
- Chude mięso, drób, ryby: maksymalnie 2 porcje dziennie (około 170 g)
- Produkty mleczne niskotłuszczowe: 2-3 porcje dziennie
- Orzechy, nasiona, rośliny strączkowe: 4-5 porcji tygodniowo
- Tłuszcze i oleje: 2-3 porcje dziennie
- Słodycze i cukier: maksymalnie 1 porcja dziennie
- Sód: poniżej 1500-2300 mg dziennie

Przykładowy jadłospis - Dzień 1

Śniadanie:

- Płatki owsiane (1 szklanka) ugotowane na wodzie
- Mleko odtłuszczone (1 szklanka)
- Banan (1 średni)
- Garść orzechów włoskich (30 g, bez soli)
- Herbata bez cukru

II Śniadanie:

- Jogurt naturalny niskotłuszczowy (150 g)
- Świeże jagody lub truskawki (1 szklanka)

Obiad:

- Pierś z kurczaka z grilla (100 g) bez skóry
- Brązowy ryż (1 szklanka ugotowanego)
- Mieszanka warzyw gotowanych na parze: brokuły, marchew, papryka (1,5 szklanki)
- Sałatka z pomidorów i ogórka z oliwą z oliwek (1 łyżeczka)

Podwieczorek:

- Jabłko (1 średnie)
- Migdały (20 g, bez soli)

Kolacja:

- Łosoś pieczony (100 g)
- Ziemniaki gotowane (2 Średnie)
- Szpinak duszony z czosnkiem (1 szklanka)
- Sałatka z zielonych liści z sokiem z cytryny
- Gruszka (1 Średnia)

Przykładowy jadłospis - Dzień 2

Śniadanie:

- Twarożek niskotłuszczowy (150 g)
- Pieczywo pełnoziarniste (2 kromki)
- Pomidor (1 Średni) i ogórek
- Pomarańcza (1 Średnia)
- Kawa bez cukru lub z mlekiem odtłuszczonym

II śniadanie:

- Smoothie: mleko odtłuszczone, szpinak, banan, jagody (1 szklanka)

Obiad:

- Indyk pieczony (100 g)
- Kasza gryczana (1 szklanka ugotowanej)
- Surówka z białej kapusty z marchewką (1 szklanka) z oliwą z oliwek
- Fasolka szparagowa gotowana (1 szklanka)
- Pieczywo razowe (1 kromka)

Podwieczorek:

- Kefir niskotłuszczowy (1 szklanka)
- Morele suszone (4-5 sztuk)

Kolacja:

- Dorsz pieczony z ziołami (100 g)
- Quinoa (1 szklanka ugotowanej)
- Pieczone warzywa: cukinia, bakłażan, papryka (1,5 szklanki) z oliwą
- Sałata zielona z pomidorkami koktajlowymi

Przykładowy jadłospis - Dzień 3

Śniadanie:

- Jajecznica z 2 białek i 1 całego jajka
- Pieczywo pełnoziarniste (2 kromki)
- Awokado (1/4 owocu)
- Pomidory (2 małe)
- Mleko odtłuszczone (1 szklanka)

II Śniadanie:

- Jabłko (1 Średnie)
- Orzechy laskowe (20 g, bez soli)

Obiad:

- Zupa jarzynowa na wywarze z warzyw (1,5 szklanki) bez soli
- Filet z kurczaka pieczony (100 g)
- Makaron pełnoziarnisty (1 szklanka ugotowanego)
- Sos pomidorowy domowy bez soli
- Sałatka z rukoli z oliwą

Podwieczorek:

- Jogurt naturalny niskotłuszczowy (150 g)
- Borówki (1 szklanka)

Kolacja:

- Kotlety z ciecierzycy (150 g) pieczone
- Bulgur (1 szklanka ugotowanego)
- Sałatka grecka bez fety: pomidory, ogórek, papryka, oliwki (garść), oliwa z oliwek
- Gruszka (1 Średnia)

Praktyczne wskazówki

Przygotowywanie posiłków:

- Gotuj bez soli - używaj ziół, przypraw, czosnku, cebuli, soku z cytryny
- Wybieraj Świeże lub mrożone warzywa zamiast konserwowych
- Piecz, gotuj na parze lub grilluj zamiast smażyć
- Czytaj etykiety - unikaj produktów z wysoką zawartością sodu (powyżej 200 mg na porcję)

Produkty do unikania:

- Przetworzone mięsa (wędliny, kielbasy, parówki)
- Gotowe zupy i sosy
- Fast food i pizza
- Słone przekąski (chipsy, paluszki)
- Słodzone napoje
- Konserwy (chyba że bez dodatku soli)

Porcje - jak je mierzyć:

- 1 porcja owoców = 1 Średni owoc lub 1/2 szklanki
- 1 porcja warzyw = 1 szklanka surowych lub 1/2 szklanki gotowanych
- 1 porcja produktów zbożowych = 1 kromka chleba lub 1/2 szklanki ugotowanych
- 1 porcja mięsa = 85-100 g (wielkość talii kart)
- 1 porcja nabiału = 1 szklanka mleka lub jogurtu
- 1 porcja orzechów = 30 g (mała garść)