



DIÉTA MAGASVÉRNYOMÁS BETEGSÉGBEN

DIÉTA MAGASVÉRNYOMÁS BETEGSÉGBEN

A magasvérnyomás-betegség (hipertónia) kezelésében a diétának fontos, meghatározó szerepe van.

A nem gyógyszeres kezelés a következő beavatkozásokból áll:

- Elhízás esetén testtömeg csökkentés (fogyókúra),
- Csökkentett nátrium- (só)-tartalmú diéta,
- Alkoholtilalom,
- Rendszeres mozgás, (torna),
- Stresszhatások kezelése,
- A dohányzás abbahagyása

Az étrendi kezelés alapja a csökkentett energiatartalmú fogyókúrás diéta és a csökkentett nátrium-, elsősorban sótartalom.

A csökkentett energiatartalmú (6,3 MJ), azaz 1500 Kcal / nap) diéta minden elhízott hipertóniás esetében igen hatásos beavatkozás.

A diéta másik sarkköve a nátrium- ill. konyhasó-szegénység, melynek hatásossága a hipertónia kezelésében hosszú ideje ismert.

A nátrium-szegény étrendnek három fokozatát különböztetjük meg :

1. Szigorú nyersanyag-válogatással konyhasó hozzáadása nélkül 250mg-1000mg Na adása naponta.
2. Nyersanyag-válogatással, konyhasó hozzáadása nélkül 1000-2000mg Na adása naponta.
3. Az ételek só nélkül készülnek és kézi sózásra 3-5g konyhasót adunk naponta.

A magasvérnyomás-betegségben a nátriumszegény diétának hasonló hatása van, mint a vízajtó gyógyszereknek, mindkét kezelés fokozza a vizelettel történő nátrium- és folyadékürítést, és megszünteti a hipertóniára jellemző fokozott nátrium-visszatartást a szervezetben.

A nátrium-szegény diétát csak akkor lehet pontosan megvalósítani, ha az élelmiszereket és az ételkészítéshez használt élelmi anyagokat megmérjük, a tápanyagtáblázatban kikeressük a nátriumtartalmat, és ennek segítségével kiszámítjuk az egyes étkezések, valamint az egész napi étrend nátriumtartalmát

Egy másik fontos táplálkozási tényező a kálium.

Az egészséges táplálkozásban a nátrium-kálium arány 1-nél kisebb, de a magyar lakosság táplálkozásában átlagosan 2,5, azaz túlzottan sok a nátrium, és ahhoz képest kevés a kálium. Megfelelő mennyiségű kálium hatására csökken a nagy nátriumbevitel vérnyomásemelő hatása, az elégtelen káliumbevitel eredményeként viszont fokozódik.

Az elegendő káliumbevitel hatására ráadásul csökken a magasvérnyomás-betegség szövődményeinek veszélye. Figyelembe kell venni azonban, hogy *a káliumbevitel csak akkor növelhető, ha a vese jól működik* (ezt a kezelőorvostól kell megkérdezni), és az alkalmazott gyógyszerek közt nincs kálium-visszatartó vízajtó (pl. AMILORID).

A növényi eredetű táplálékok káliumban gazdagok, az állati eredetűek szegényebbek. A rendszeres zöldség-, főzelék-, valamint gyümölcs-, továbbá burgonyafogyasztással elegendő kálium jut a szervezetbe, ráadásul ezek nátriumtartalma kisebb, mint az állati eredetű táplálékoké. Jelentős mennyiségű kálium van a gabonafélékben, és igen nagy a szárazhüvelyesek káliumtartalma (száraz bab, lencse, sárgaborsó, valamint a szója).

A nátriumszegény diétát sokan íztelennek tartják, és ezért nem követik az orvos, dietetikus javaslatait. Ezen lehet segíteni azáltal, hogy növeljük a diétában a friss zöldségfélék, gyümölcsök mennyiségét és a változatosságot. Az ételek készítésénél ízathangolást is végezhetünk, úgy, hogy az étrendben az ételek ízét édes-savanykás íz irányába toljuk el. *Használható fűszerek* : fahéj, köménymag, majoranna, kapor, petrezselyem zöldje, édesnemes-fűszerpaprika, gyömbér, borsikafű, szerecsendió, rozmaring, fehérbors.

A sószegény étrendben nem használhatók : Na-tartalmú tartósítószeres és konyhasóval gyártott vagy tartósított élelmiszerek, pl. főzelékkonzervek, savanyúságok, savanyított káposzta, kovászos uborka, húskészítmények, hentesárúk, halkonzervek, füstölt húsok, sajtok, juhtúró, sós péksütemények, ételízesítők.

A nátriumszegény diéta bevezetése után néhány héttel az ízeket természetesnek fogjuk érezni és nem hiányzik a só. A túlzott sózásról való leszokáshoz szükség van önfegyelemre is. Gondoljuk el : **a hagyományosan táplálkozó magyar férfi négyszer, a nő háromszor több nátriumot fogyaszt a szükségesnél!** A nátriumszegény diéta csak visszaállítja a természetes és a szükségletnek megfelelő nátriumbevitelt.

ÉTRENDMINTÁK MAGASVÉRNYOMÁS-BETEGSÉGBEN SZENVEDŐK SZÁMÁRA

1.NAP

Reggeli:

Tea
Cukor 10g
Margarin 7g
Párizsi 50g
Sószegény kenyér 80g
Zöldpaprika 100g

Tízórai:

Alma 200g

Ebéd:

Paprikás szelet
Sovány sertéshús 70g
Fűszerpaprika
Étolaj 7g
Vöröshagyma, fokhagyma
Szerecsendió, pritamin

Tökfőzelék

Tök 250g
Étolaj 6g
Vöröshagyma, fűszerpaprika
Zöldpaprika, ecet, paradicsom
Tejföl 12%-os 20g
Liszt 10g
Körte 150g

Uzsonna:

Joghurthab 150g

Vacsora:

Túrós tészta
Liszt 80g
Tojás 1/4db
Étolaj 7g
Sovány túró 60g
Tejföl 20g
Limonádé
Citrom
Polisette

ENERGIAÉRTÉKE:

	6345 KJ
	1510 Kcal
<i>Fehérje:</i>	59,8g
<i>Zsír:</i>	46,3g
<i>Szénhidrát:</i>	213,6g
<i>Nátrium:</i>	683mg
<i>Kálium:</i>	1869mg
<i>Magnézium:</i>	230mg

ÉTRENDMINTÁK MAGASVÉRNYOMÁS-BETEGSÉGBEN SZENVEDŐK SZÁMÁRA

2.NAP

Reggeli:

Tejeskávé
cukor 10g
Margarin 7g
Sószegény sajt 15g
Sószegény kenyér 80g
Paradicsom 50g

Tízórai:

Málna 150g

Ebéd:

Kaporleves
Kapor
Étolaj 6g
Tejföl 12%-os 20g
Cukor 5g
Citrom
Liszt 5g

Fokhagymás szelet

Sovány sertéshús 70g
Fokhagyma, gyömbér
Liszt 5g
Étolaj 6g

Zöldséges rizs

Rizs 40g
Zöldborsó 50g
Gomba 20g
Petrezselyem, szerecsendió
Étolaj 6g

Fejessaláta

Ecet, édeske

Uzsonna:

Őszibarack 150g

Vacsora:

Meleg szendvics
Tojás 1/2db
Gomba 50g
Margarin 7g
Hagyma, pirítvánnyal
Fehér bors
Tejföl 20g
Őszibaracklé 250ml
Sószegény kenyér 100g

ENERGIAÉRTÉKE:

6380KJ

1520 Kcal

Fehérje: 60g

Zsír: 50g

Szénhidrát: 210g

Nátrium: 758mg

Kálium: 2537mg

Magnézium: 359mg

ÉTRENDMINTÁK MAGASVÉRNYOMÁS-BETEGSÉGBEN SZENVEDŐK SZÁMÁRA

3.NAP

Reggeli:

Sovány kefir 2dl
Margarin 5g
Sószegény kenyér 80g
Lekvár 30g

Tízórai:

Körte 150g

Ebéd:

Húsgaluska leves
 Sovány sertéshús 30g
 Vegyes zöldség 80g
 Sószegény kenyér 20g
 Tojás ¼ db
 Szerecsendió, borsikafű
 Vöröshagyma, fűszerpaprika
 Őrölt fehérbors
Szilvás gombóc
 Burgonya 100g
 Liszt 40g
 Tojás ¼ db
 Szilva 60g
 Cukor 15g
 Tejföl 12%-os 20g
 Étolaj 5g
 Őrölt fahéj

Uzsonna:

Tejeskávé
Tej 1,5%-os 2dl
Kávé, édeske
Sószegény kenyér 40g
Sovány sonka 20g
Zöldpaprika 50g

Vacsora:

Sült csirke
Csirke 100g
Étolaj 3g
Ízesítők
Sajtos spárga
Spárga 250g
 Sajt 10g
Tejföl 20g
Étolaj 7g
Szerecsendió
Citromfű
Borsikafű
Petrezselyem
Alma 200g

ENERGIAÉRTÉKE:

	7140 KJ
	1700 Kcal
<i>Fehérje:</i>	80,2g
<i>Zsír:</i>	49,2g
<i>Szénhidrát:</i>	228,4g
<i>Nátrium:</i>	1056mg
<i>Kálium:</i>	3218mg
<i>Magnézium:</i>	328mg