



Najważniejsze zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym

Optymalna dieta dla osób z nadciśnieniem tętniczym:
niskosodowa, z odpowiednią podażą wapnia, magnezu i potasu oraz błonnika pokarmowego.



01.

Zredukuj masę ciała jeśli masz nadwagę lub otyłość korzystając z pomocy dietetyka.



02.

Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka).

1 łyżeczka - Ilość ta obejmuje sól stosowaną podczas przygotowywania posiłków, dodaną w trakcie spożywania posiłków oraz sól zawartą już w produktach spożywczych.



03.

Spożywaj większe ilości warzyw i owoców, a zwiększysz spożycie **potasu**.



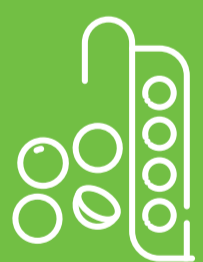
04.

Zwiększ spożycie mleka i produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu, ponieważ zawierają dobrze przyswajalny wapń.



05.

Zwiększ spożycie orzechów, nasion i pestek, ponieważ są dobrym źródłem magnezu.



06.

Wybieraj produkty bogate w błonnik pokarmowy, takie jak: pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe warzywa i owoce oraz nasiona roślin strączkowych.



07.

Maksymalnie ogranicz spożycie alkoholu!



08.

Jedz ryby morskie przynajmniej dwa razy w tygodniu.