

PRAVILNOM PREHRANOM PROTIV HIPERTENZIJE

Povišeni krvni tlak predstavlja jedan od čimbenika rizika za bolesti srca i krvnih žila i upravo je zato važno na vrijeme ga dijagnosticirati, liječiti i mijenjati životne navike. Nažalost, stresan način života, nezdravi način života s lošim prehranbenim navikama i nedostatkom tjelesne aktivnosti te pretilost uzrok su tome da gotovo čak 40 % populacije u Hrvatskoj ima arterijsku hipertenziju pri čemu su žene ugroženije od muškaraca. Ukoliko su loše prehrabene navike i pretilost uzrok povišenom krvnom tlaku, neophodno je smanjiti kalorijski unos putem hrane te smanjiti tjelesnu masu na optimalnu, mijenjati brojne navike poput dosoljavanja hrane, ne konzumirati puno kruha i pekarskih proizvoda za koje znamo da su značajan izvor soli. Već i gubitak od 10-ak kilograma može pridonijeti smanjenju krvnog tlaka pa neka vam to bude motivacija. Uz smanjenje mase, preporuča se uvođenje obavezne svakodnevne tjelesne aktivnosti u trajanju od najmanje 1 h dnevno što će uvelike doprinjeti boljoj regulaciji krvnog tlaka ali i samoj prevenciji. Kada govorimo o promjenama prehranbenih navika, svakako treba spomenuti DASH dijetu – dijetu za hipertenziju a koja se temelji na visokom unosu voća i povrća, nisko masnih mliječnih proizvoda te ograničenju unosa soli i suhomesnatih proizvoda. Što se tiče ove dijete, ona se pokazala veoma učinkovitom i njeni principi mogu postati cjeloživotni način prehrane. Kod osoba oboljelih od hipertenzije važno je ograničiti i unos elektrolita, poželjno je unositi adekvatnu količinu magnezija, kalija i kalcija, dok unos natrija treba ograničiti na maksimalno 5 g dnevno (1 čajna žličica). Banane, rajčice i zeleno lisnato povrće su namirnice koje su dobar izvor kalija pa ih je poželjno uvrstiti u svakodnevni jelovnik. Pozitivan učinak na povišeni krvni tlak ima i mediteranski način prehrane, baziran na unosu maslinovog ulja za koje je poznato da povoljno utječe na krvni tlak, unosu povrća i voća, cjelovitih žitarica. Budući da najveći dio kuhinjske soli unosimo putem procesirane hrane i pekarskih proizvoda, važno je sol deklarirati na namirnicama kako bi potrošač imao uvid u količinu soli prisutnu u pojedinom proizvodu i mogao odabrati onaj s manjim udjelom soli. Jako je važno naučiti čitati deklaracije jer nam one mogu pomoći u odabiru zdravijih namirnica prilikom kupovine. Važno je ograničiti i unos zasićenih masnoća te prednost dati unosu zdravih masnoća poput onih iz maslinovog ulja, bučinog ulja, orašastih plodova, sjemenki i ribe. Prema nekim istraživanjima unos omega 3 masnih kiselina iz navedenih izvora pomaže u regulaciji krvnog tlaka, pa je iste poželjno uvrstiti u jelovnik. Neka istraživanja su pokazala da češnjak ima zaštitni učinak na kardiovaskularne bolesti, pa ga svakako (ako već niste) počnite koristiti u svakodnevnoj

prehrani. Što se tiče izbora mesa, prednost dati unosu mesa peradi , plavoj sitnoj ribi, a od biljnih izvora proteina svakako konzumirati mahunarke (soja, grah, grašak, slanutak, soja, leća). Mlijeko i mliječni proizvodi trebaju biti zastupljeni u prehrani ali treba birati one s nižim postotkom mliječne masti. Klasične deserte zamijeniti sušenim voćem (ali birati ono nezašećereno), orašastim plodovima, a ukoliko se baš zaželite čokolade birajte onu s visokim udjelom kakaa (iznad 70,80% kakaa) i pojedite kockicu do dvije. Da bi tlak bio u normalnim vrijednostima neophodno se odreći ili barem smanjiti na minimalno namirnice kao što su crveno meso, s posebnim naglaskom na suhomesnate proizvode, slaninu, kobasice, salame, paštete, nereske , slane i tvrde sireve. Kruh i pekarske proizvode od bijelog brašna potrebno je zamijeniti kruhom od integralnih žitarica sa dodatkom sjemenki, ali treba pripaziti na količinu i konzumirati do 2 šnite dnevno. Nekim osobama kofein prisutan u kavi i gaziranim pićima koja ga sadrže podiže razinu tlaka pa je i tu potreban oprez. Grickalice su namirnice koje osim što su bogate soli, sadrže i puno zasićenih masnoća, pa ih je poželjno izbjegavati (ako baš ne možete odoljeti neka to bude rijetko i u količini koliko vam stane u šaku). Prilikom pripreme hrane, pripazite koliko soli dodajete, sol dodajte pred kraj kuhanja, a hrani koju kuhate radije dodajte različite začine - oni će uspješno zamijeniti sol. Također, kada kuhani obrok stavite na stol nikada nemojte hranu naknadno dosoljavati. Nemojte misliti ako ste dobili terapiju za tlak da to sada znači da ne trebate pripaziti na unos soli, dapače, terapija je puno učinkovitija ukoliko se mijenjaju prehrambene navike. Važno je u svakodnevnu rutinu uvrstiti i tjelesnu aktivnost, ona će nam pomoći u održavanju poželjne tjelesne mase a s druge strane biti dodatni „lijek“ za liječenje i prevenciju povišenog krvnog tlaka.