

Klinička bolnica Dubrava
Odjel prehrane
E mail: prehrana@kdb.hr
Tel: 01 290 33 25

Hipertenzija i dijetoterapija

Tijekom prošlog desetljeća epidemiološka i klinička istraživanja pokazala su da unos namirnica koje sadrže više kalija i preporuke za dijetnu prehranu, temeljene na **dijeti DASH**, imaju važnu ulogu u snižavanju arterijskog tlaka.

Poznato je da ako reduciramo unos kuhinjske soli na prosječno **3 grama u danu**, možemo sniziti arterijski tlak za **1 - 2 mmHg**, a time smo smanjili i rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti i smrtnosti.

Znanstvenici preporučuju **DASH** dijetu koja je primjer pravilne prehrane kod liječenja arterijske hipertenzije. Slična je mediteranskom načinu prehrane koji se temelji na:

- svježem voću i povrću,
- cjelovitim žitaricama,
- mahunarkama,
- orašastim plodovima i sjemenkama,
- mliječnim proizvodima sa sniženim postotkom mliječne masnoće,
- mesu peradi i ribi.

Crveno meso, zasićene masnoće (čvarci, špek, maslac, punomasni mliječni proizvodi, kokosovo i palmino ulje, svinjska mast) i šećer potrebno je konzumirati u manjim količinama.

Što trebamo izbjegavati ako imamo hipertenziju?



Slika 1. Namirnice koje je potrebno izbjegavati kod hipertenzije

Klinička bolnica Dubrava

Odjel prehrane

E mail: prehrana@kdb.hr

Tel: 01 290 33 25

Pokušajte se držati sljedećih preporuka

- ❖ Smanjite unos soli; izbjegavajte namirnice bogate sa soli i ne dosoljavajte hranu
- ❖ Promijenite prehrambene navike
- ❖ U prehranu uvedite 5-6 obroka; konzumirajte svježe voće i povrće barem 3 puta u danu
- ❖ Održavajte poželjnu tjelesnu masu. Gubitak tjelesne mase dovodi do sniženja krvnog tlaka i prevenira razvoj arterijske hipertenzije. Također može poboljšati djelovanje antihipertenzivnih lijekova pa samim time smanjuje rizik od ostalih kardiovaskularnih bolesti.
- ❖ Uvedite tjelesnu aktivnost. Bolesnicima s arterijskom hipertenzijom preporuča se najmanje 30 minuta umjerene, ali dinamične tjelesne aktivnosti (brzo hodanje, trčanje, bicikliranje ili plivanje), 5 do 7 dana u tjednu.
- ❖ Izbjegavate konzumaciju alkohola. Muškarci koji imaju visoki krvni tlak trebali bi ograničiti unos alkohola na maksimalno 200 mL/dan (1 čaša), a žene na 100 mL (1/2 čaše)/dan.
- ❖ U cilju očuvanja krvnih žila nepoželjna je konzumacija cigareta
- ❖ Cvijet soli i himalajska sol imaju veći udio minerala, no ne možemo ih smatrati zamjenom za sol jer sadrže jednaku količinu natrija kao kuhinjska sol

Kako u 10 koraka smanjiti unos soli

Smanjite dosoljavanje hrane prilikom kuhanja obroka. Sol i vegetu zamijenite s aromatičnim biljem i začinima

Kupovne pekarske proizvode bogate sa soli zamijenite s domaćim kruhom. Potražite pekarske proizvode sa smanjenim udjelom soli

Suhomesnate proizvode zamijenite s niskomasnim mliječnim proizvodima ili domaće pripremljenim namazima

Gotove industrijske juhe iz vrećica zamijenite s domaće kuhanom juhom

Smanjite ili izbacite slane grickalice kao što su čips, štapići i pereci. Umjesto njih konzumirajte orašaste plodove

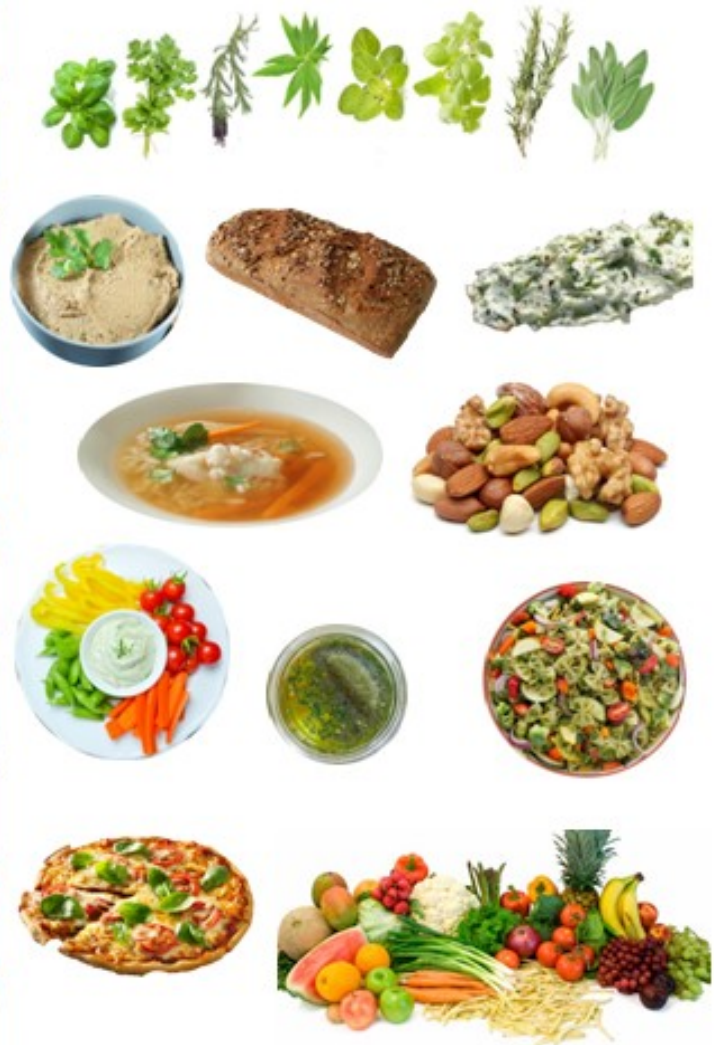
Tvrde i dimljene sireve zamijenite sa svježim posnim sirom ili sirnim namazom smanjenog udjela masnoće

Gotove umake (kečap, senf, majonezu i dresing za salatu) zamijenite vlastitim umakom

Izbacite iz prehrane gotova jela iz vrećice poput tagliatela ili bolonjez umaka. Umjesto gotovih jela napravite tjesteninu sa šalšom ili povrćem.

Brzu hranu („junk food“) poput hamburgera, pizze, lisnatog tijesta s hrenovkom zamijenite obrokom pripremljenim kod kuće

Ukiseljenu konzerviranu hranu zamijenite sa svježim povrćem i salatama



Orašasti plodovi i sjemenke

Orašasti plodovi i sjemenke povoljno utječu na zdravlje kardiovaskularnog sustava. Orahe i bademe dodajte u žitarice, voćne salate ili iskoristite kao dresing za salatu i kuhano povrće. Lanene sjemenke pomiješajte u frappe od voća, salatu pospite suncokretovim i bućinim sjemenkama.

Klinička bolnica Dubrava
Odjel prehrane
E mail: prehrana@kdb.hr
Tel: 01 290 33 25

Kako možemo zamijeniti sol

Kako bi poboljšali okus hrane, zamijenite sol s prirodnim biljem i začinima. Dodatna prednost bilja i začina je da sadrže snažna protuupalna svojstva koja sprečavaju zgrušavanje krvnih pločica, smanjuju ukupni kolesterol i krvni tlak. Kako bi očuvali hranjive tvari i svježinu bilja, osušene začine držite u hermetički zatvorenoj staklenci i van dometa izravne sunčeve svjetlosti. Svježe začine najbolje je dodati jelu na pola ili pred kraj kuhanja.



Cimet

Cimet je jedan od najaromatičniji začina koji jelu daje prepoznatljiv miris te slatkast, mirisan i ljutkast okus. Cimet dodajte u voćne salate, kompote i čajeve, kolače i druge slastice.



Kurkuma

Kurkuma ima dominantnu žutu boju, karakterističan miris koji podsjeća na naranču te gorak, intenzivan i oštar okus. Stavite kurkumu u juhe, preljeve i umake. Dodajte je mahunarkama, palenti, riži, tjestenini, krumpiru, mesu i ribi te voću poput ananasa i kokosa.

Češnjak

Češnjak je namirnica vrlo snažnog mirisa i okusa. Njegova ljekovitost je nepromijenjena i nakon termičke obrade. Dodajte ga u juhe, marinade i umake, mesna i riblja jela, složence i variva. Poslužite ga uz kruh i tjesteninu ili posipajte po svježem i kuhanom povrću.

Klinička bolnica Dubrava
Odjel prehrane
E mail: prehrana@kdb.hr
Tel: 01 290 33 25

Kajenski papar i crvene čili papričice

Kajenski papar predstavlja kombinaciju narančasto-crvenih čili papričica mljevenih u fini prah. Karakterističnog je ljutog i prodornog okusa s intenzivnom oštrinom. Dodajte ga u juhe, marinade i umake, variva te u pripremi mesa i ribe.



Bosiljak

Bosiljak je sa svojom aromatičnom i osvježavajućom aromom nezamjenjiv u mediteranskoj kuhinji. Najbolje ga je koristiti u svježem obliku jer se sušenjem gubi miris i okus. Dodajte ga u juhe, pizzu, salate, umake i dresinge, variva. Izvrsno će pristajati uz tjesteninu, sireve, svježe povrće i mesna pečenja.



Ružmarin

Ružmarin ima jako aromatičan, opor i lagano gorak okus. Bogat je eteričnim uljima koja tijekom kuhanja daju mediteransku aromu. Dodajte ga u juhe, pirjana jela, jela s roštilja, marinade i paprikaše. Ružmarinom začinite pečeno meso i ribu, krumpir i povrće.

Mažuran

Mažuran je slatkast, mirisan i osvježavajući začim. Dodajte ga u namaze, umake, salate, uz meso i ribu, tjesteninu i povrće.

Origano

Origano ima slatkast, oštar i pomalo trpak okus. Dodajte ga u juhe, pizze, salate, talijanska, meksička i španjolska jela. Izvrsno će pristajati jelima s roštilja, mahunarkama, sirevima te u pripremi ribe i mesa.



Klinička bolnica Dubrava**Odjel prehrane**E mail: prehrana@kdb.hr

Tel: 01 290 33 25

Jelovnik kod arterijske hipertenzije

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Doručak	Jogurt s probiotikom -1,5 % m.m Namaz od slanotka Kruh sa sjemenkama Jabuka	Zobene pahuljice na mlijeku -1,5 % m.m s bobičastim voćem i cimetom	Čaj Namaz od posnog sira s mediteranskim začinima Kruh od mekinja Jabuka	Acidofilno mlijeko -1,5 % m.m Domaća pileća pašeta Kukuruzni kruh Naranča	Pšenične mekinje na mlijeku-1,5 % m.m s bananom i cimetom	Čaj Svježi posni sir s lanenim sjemenkama Graham kruh Jabuka	Jogurt light – 1,5 % m.m Žganci Kruška
Užina	Naranča	Jabuka	Voćna salata	Šaka oraha i badema	Bobičasto voće	Sok od rajčice	Naranča
Ručak	Juha od špinata Piletina s miješanim povrćem iz woka Salata od radiča	Varivo od graha, boba i junetine Salata od ribane cikle	Juha od rajčice Pečeni brancin Miješana salata s mladim krumpirom	Varivo od slanotka, leće i puretine Salata od ribane cikle	Juha od škarpine Pečene srdele Blitva lešo	Teleća juha Teletina na lešo Pečeni krumpir u ljusci Salata od radiča	Pileća juha Ražnjići od piletine i povrća Zelena salata s rajčicom
Užina	Šaka oraha i badema	Sok od rajčice	Banana	Kompot od jabuka s cimetom	Naranča	Banana	Šaka oraha i badema
Večera	Hladna salata od tunjevine i mahuna	Tjestenina s povrćem Zelena salata s rikolom i rajčicom	Pizza na zdravi način Salata od matovilca, ribane mrkve i celera	Pirjana integralna riža s povrćem Salata s pinjolima	Puretina sa žara Pečeno povrće Salata od kupusa, ribane mrkve i celera	Lazanje od tikvica Salata od ribane cikle	Puretina u kurkuma umaku Cous-cous Miješana salata s orašastim plodovima