

Zalecenia żywieniowe

dla osób z **nadciśnieniem tętniczym**
i wysokim ryzykiem **sercowo-naczyniowym**

z przykładowym jadłospisem



1

Ogranicz sól



Pamiętaj, że **skład produktów spożywczych** z tej samej grupy może znacznie się różnić, dlatego czytaj etykiety.



Wyeliminuj z diety produkty spożywcze zawierające duże ilości soli:

- ✗ wędliny, pasztety
- ✗ produkty wędzone (także ryby)
- ✗ sery żółte
- ✗ zupy i sosy w proszku
- ✗ konserwy
- ✗ kwaszone ogórki i kapustę
- ✗ chipsy, paluszki, krakersy, solone orzeszki.

Nadmiar sodu w diecie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego oraz chorób sercowo-naczyniowych. Ogranicz solenie potraw podczas przygotowywania posiłków, a także nie dosalaj dań na talerzu. Stosuj przyprawy ziołowe (bazylia, majeranek, tymianek, oregano, pieprz, słodka papryka) i korzenne (imbir). Uważaj na gotowe mieszanki przypraw – niektóre zawierają znaczne ilości soli.

2

Wybieraj zdrowe tłuszcze

Unikaj tłustych produktów zwierzęcych ze względu na dużą zawartość m.in. nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Chude mięso jedz jednak z umiarem, przynajmniej dwa razy w tygodniu zastąp je potrawą z nasion roślin strączkowych (soja, groch, fasola, soczewica, ciecierzycy).

Wyklucz z diety:

- ✗ tłustą wieprzowinę i wołowinę
- ✗ tłusty drób (kaczka, gęś, skóra drobiowa)
- ✗ podroby
- ✗ tłuste wędliny, kiełbasy
- ✗ słoninę, boczek
- ✗ masło, śmietanę, majonez, żółtko jaj.

Wybieraj:

- ✓ mięso kurczaka, indyka
- ✓ chudą wieprzowinę i wołowinę
- ✓ cielecinę, mięso królika
- ✓ chude wędliny.

Stosuj oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy czy oliwę z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego) będące źródłem kwasów tłuszczowych, które stabilizują ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejszają poziom cholesterolu.

Włącz do diety orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały), pestki słonecznika i dyni. Produkty te pomogą normalizować ciśnienie tętnicze krwi.

Do smarowania pieczywa używaj margaryn miękkich (tzw. kubkowych).



3

Sięgaj po produkty bogate w magnez

Pestki dyni i słonecznika, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzycy, soja), otręby pszenne, kasza gryczana i kakao są bogate w magnez, który powoduje rozkurcz naczyń krwionośnych, dzięki czemu sprzyja obniżaniu ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto zapobiega wystąpieniu zaburzeń rytmu serca.

4

Spożywaj 2–3 razy w tygodniu ryby morskie

Tłuste ryby morskie (łosoś, niesolony śledź, sardynki, dorsz, makrela, halibut) zawierają cenne kwasy omega-3, które korzystnie wpływają na pracę układu krwionośnego: hamują powstawanie zakrzepów, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, wpływają na wzrost poziomu we krwi tzw. dobrego cholesterolu (HDL), obniżając równocześnie poziom tzw. złego cholesterolu (LDL).

5

Codziennie jedz dużo warzyw i owoców

Warzywa i owoce powinny się znaleźć w każdym posiłku. Są skarbnicą witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Wybieraj te bogate w potas, który reguluje ciśnienie tętnicze krwi.

Z warzyw polecane są:

- ✓ brokuły
- ✓ brukselka
- ✓ jarmuż
- ✓ natka i korzeń pietruszki
- ✓ koperek
- ✓ boćwina
- ✓ chrzan
- ✓ pomidory.

Z owoców polecane są:

- ✓ awokado
- ✓ banany
- ✓ suszone owoce (zwłaszcza morele, daktyle, figi, rodzynki, śliwki).



6

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe



Pieczynko razowe, graham, grube kasze (jęczmienna i gryczana), płatki zbożowe, ryż brązowy, makaron razowy – to produkty polecane m.in. ze względu na zawartość składników mineralnych, witamin, a także błonnika pokarmowego, który normalizuje ciśnienie tętnicze i obniża poziom cholesterolu we krwi.

7

Nie zapominaj o **chudym mleku** i jego **przetworach**

Produkty takie jak mleko (0%), kefiry (0%), jogurty naturalne (0%), maślanki naturalne i twarogi chude są najlepszym źródłem wapnia, który jest potrzebny do prawidłowego utrzymania kości.

Unikaj tłustych serów (sery żółte, pleśniowe, topione) i innych tłustych wyrobów mlecznych z uwagi na dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych.



8

Ograniczaj **alkohol**



9

Wyklucz z diety cukier i słodyczne

Cukier nie dostarcza żadnych składników odżywczych, jest tylko źródłem kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może prowadzić do cukrzycy i otyłości (czynniki wysokiego ryzyka sercowo-naczyniowego), a także spowodować wzrost stężenia trójglicerydów we krwi (zwiększa ryzyko chorób układu krążenia).

Ogranicz w swojej diecie cukier, wyroby cukiernicze oraz wszelkie słodyczne (np. ciasteczka, cukierki, wafelki, batony). Uważaj również na słodkie napoje. Mogą zawierać nawet kilka łyżeczek cukru w jednej porcji!



Uprawiaj w domu [stewię](#)
i dodawaj listek do herbaty
zamiast cukru.



10

Gotuj (także na parze), **duś**, **piecz** zamiast smażyć

Porcja smażonego mięsa lub ryby zawiera czasami dwa razy więcej tłuszczu niż ta sama porcja duszonego lub gotowanego produktu.

Ogranicz jedzenie dań typu fast food oraz produktów smażonych w głębokim tłuszczu z uwagi na obecność szkodliwych kwasów trans.



Stosowanie odpowiednich **technik kulinarnych** ułatwi osobom z nadwagą i otyłością normalizację masy ciała.



Zaproponowany jadłospis jest skierowany do osób z nadciśnieniem tętniczym oraz osób z wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym bez towarzyszących chorób nerek, wątroby, tarczycy oraz jelit. W sugerowanych posiłkach ograniczono ilość sodu, cholesterolu, nasyconych kwasów tłuszczowych, zwiększono natomiast udział błonnika pokarmowego. Jadłospis opracowano dla osób o małej aktywności fizycznej. Dostarcza on ok. 1700 kcal.

Celem diety jest normalizacja masy ciała, profilu lipidowego i poziomu cukru we krwi. Należy jednak podkreślić, że dieta powinna być ustalana indywidualnie z uwzględnieniem występujących u pacjenta czynników ryzyka. Kaloryczność oraz proporcje składników można modyfikować w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej. W razie wątpliwości dobór kaloryczności warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA

KCAL



energia

1670 kcal

białko

80 g

węglowodany ogółem

230 g

tłuszcz całkowity

45 g

nasycone kwasy
tłuszczowe

9 g

cholesterol

106 mg

błonnik pokarmowy

25 g

I śniadanie

OWSIANKA Z BANANEM I RODZYNKAMI:

mleko 0% (1,5 szklanki), płatki owsiane (3 łyżki),
banan (1 duża sztuka), rodzynki (garść)



II śniadanie

KANAPKI ZE SCHABEM PIECZONYM I POMIDOREM:

bułka grahamka (1 sztuka), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka),
pieczony schab (2 plasty), pomidor (1 średnia sztuka)

JABŁKO (1 średnia sztuka)

HERBATA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



Obiad

ZUPA KREM Z SOCZEWICY z łyżką oliwy z oliwek (średni talerz)

KASZA JĘCZMIENNA Z GULASZEM I SURÓWKĄ: kasza jęczmienna
(ugotowana, 1,5 szklanki), klopsiki drobiowe (3 sztuki),
brukselki (ok. 10 sztuk), całość posypana natką pietruszki.



Kolacja

KOKTAJL MLECZNY Z OWOCAMI: jogurt naturalny (1,5 szklanki),
truskawki świeże lub mrożone (garść), pestki słonecznika,
posiekane orzechy włoskie (2 łyżki)

PUMPERNIKIEL (2 cienkie kromki)

WODA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



DZIEŃ

2

I śniadanie

KANAPKI Z TWAROGIEM I WARZYSWAMI: chleb mieszany (3 średnie kromki), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), twaróg chudy (3 plastry), rzodkiewki (3 sztuki), papryka czerwona (1/3 średniej sztuki), ogórek świeży (1 sztuka)
KAWA Z MLEKIEM 0%



II śniadanie

KEFIR Z PŁATKAMI ZBOŻOWYMI I OWOCAMI: kefir 0% (1,5 szklanki), płatki owsiane (2 łyżki), borówka amerykańska (garść)



WARTOŚĆ ODŻYWCZA



energia

1690 kcal

białko

85 g

nasycone kwasy
tłuszczowe

7 g

węglowodany ogółem

274 g

cholesterol

65 mg

tłuszcz całkowity

20 g

błonnik pokarmowy

20 g

Obiad

ZUPA JARZYNOWA zabelona jogurtem naturalnym (średni talerz)

PIEROGI Z JAGODAMI: pierogi (8 sztuk), jogurt naturalny do polania (4 łyżki)

SOK POMIDOROWY (1 szklanka)



Kolacja

KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ:

chleb żytni razowy (2 średnie kromki),

margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), szynka drobiowa (2 plastry)

SALATKA Z RUKOLI I BURACZKÓW (miseczka): rukola (2 garście), starte buraki (2 łyżki), pestki dyni (2 łyżki), musztarda (1 łyżeczka), olej rzepakowy (2 łyżki), sok z cytryny (1 łyżka)

HERBATA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



Jadłospis

DZIEŃ

3

I śniadanie

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO: chleb razowy (2 średnie kromki),
pasta z awokado (1/2 sztuki, awokado rozgniecione widelcem i przyprawione
przeciśniętym przez praskę małym ząbkiem czosnku i łyżeczką soku z cytryny)

MARCHEWKA SUROWA (1 średnia sztuka)

HERBATA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



II śniadanie

MAŚLANKA NATURALNA (małe opakowanie, 150 g)

BANAN (1 sztuka)





WARTOŚĆ ODŻYWCZA

energia	1700 kcal
białko	68 g
węglowodany ogółem	283 g
tłuszcz całkowity	42 g
nasycone kwasy tłuszczowe	8 g
cholesterol	150 mg
błonnik pokarmowy	34 g

Obiad

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW (średni talerz)

GULASZ DROBIOWY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I SURÓWKĄ: kasza jęczmienna (ugotowana, 1,5 szklanki), gulasz drobiowy (3 łyżki), surówka z białej kapusty z 2 łyżkami oleju rzepakowego (miseczka, 150 g)

GROSZEK ZIELONY Z MARCHEWKĄ (miseczka, 80 g)

SOK JABŁKOWY (1 szklanka)



Kolacja

SAŁATKA Z MAKARONU RAZOWEGO, ANANASA I TUŃCZYKA:

makaron razowy (ugotowany, 1 szklanka), tuńczyk (1/2 puszki), ananas świeży lub z puszki, odsączony z syropu (2 plastry), papryka czerwona (1/3 średniej sztuki), ciecierzycza z puszki (2 łyżki), posiekana natka pietruszki (2 łyżki), pieprz do smaku

HERBATA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



Jadłospis

DZIEŃ

4

— WARTOŚĆ ODŻYWCZA —

KCAL



energia

1684 kcal

białko

80 g

węglowodany ogółem

235 g

tłuszcz całkowity

60 g

nasycone kwasy
tłuszczowe

14 g

cholesterol

160 mg

błonnik pokarmowy

32 g

I śniadanie

KANAPKI Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ: chleb mieszany (2 średnie kromki), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), polędwica drobiowa (2 plastry)

MOZZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ: ser mozzarella (opakowanie, 120 g), pomidor (1 średnia sztuka), oliwa z oliwek (2 łyżki), świeża bazylia (4 liście)

KAWA Z MLEKIEM 0%



II śniadanie

MANDARYNKA (2 sztuki)

CIASTO DROŻDŻOWE (1 kawałek, 150 g)

HERBATA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



Obiad

ŁOSOŚ PIECZONY Z RYŻEM I WARZYWAMI: ryż brązowy (ugotowany, 1,5 szklanki), łosoś z piekarnika (150 g), gotowane brokuły (ok. 5 różyczek)

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ z łyżką oleju rzepakowego (miseczka)

WODA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



Kolacja

SALAATKA Z CIECIERZYCĄ: sałata zielona (ok. 6 liści), ciecierzycza (3/4 szklanki), jabłko (1 średnia sztuka), ogórek świeży (1 średnia sztuka), czosnek (1 ząbek), musztarda (1 łyżeczka)

Jabłko umyć, cienko obrać ze skórki. Razem z ogórkiem pokroić w kostkę, czosnek pokroić lub przecisnąć przez praskę. Połączyć wszystkie składniki, całość wymieszać, dodać do smaku trochę pieprzu.

BUŁKA GRAHAMKA (1 sztuka)

SOK POMARAŃCZOWY (1 szklanka)



Jadłospis

DZIEŃ

5

KCAL



WARTOŚĆ ODŻYWCZA

energia 1685 kcal

białko 98 g

węglowodany ogółem 222 g

tłuszcz całkowity 38 g

nasycone kwasy
tłuszczowe 9 g

cholesterol 118 mg

błonnik pokarmowy 32 g

I śniadanie

OWSIANKA Z OWOCAMI: mleko 0% (1,5 szklanki),
płatki jęczmienne (3 łyżki), morele suszone (5 sztuk),
gruszka (1 średnia sztuka)



II śniadanie

TWARÓG Z WARZYWAMI: twaróg chudy (2 plastry),
ogórek świeży (1 średnia sztuka), papryka czerwona (1/2 sztuki),
marchewka surowa (1 sztuka)

BUŁKA GRAHAMKA (1 sztuka) **Z MARGARYNĄ MIĘKKĄ** (1 płaska łyżeczka)
KIWI (1 sztuka)



Obiad

ZUPA KREM Z POMIDORÓW z łyżką oleju rzepakowego (średni talerz)

PIERŚ INDYKA Z KASZĄ JAGLANĄ I JARMUŻEM: kasza jaglana (ugotowana, 1,5 szklanki),
kotlety z duszonej piersi indyka (2 sztuki), jarmuż gotowany z czosnkiem (miseczka)

WODA (1 szklanka)



Kolacja

KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY: chleb razowy (2 kromki),
pasta z soczewicy

SAŁATKA Z POMIDORA: pomidor (1 średnia sztuka),
posiekany szczypiorek (2 łyżki), oliwa z oliwek (2 łyżki)

HERBATA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



I śniadanie

KANAPKI ZE SCHABEM PIECZONYM: chleb mieszany (2 średnie kromki), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), schab pieczony (2 plastry)

MOZZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ: ser mozzarella (opakowanie, 120 g), pomidor (1 średnia sztuka), oliwa z oliwek (2 łyżki)

KAWA Z MLEKIEM 0%



II śniadanie

POMARAŃCZA (1 sztuka)

CIASTO DROŻDŻOWE (1 kawałek, 150 g)

HERBATA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



Obiad

DORSZ PIECZONY Z KASZĄ GRYCZANĄ I WARZYSZAMI:

kasza gryczana (ugotowana, 1,5 szklanki), dorsz z piekarnika (150 g), marchewka gotowana (miseczka), sałatka z selera i rodzynek (3 łyżki)

WODA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)





WARTOŚĆ ODŻYWCZA

energia	1690 kcal
białko	75 g
węglowodany ogółem	280 g
tłuszcz całkowity	55 g
nasycone kwasy tłuszczowe	13 g
cholesterol	150 mg
błonnik pokarmowy	30 g

Kolacja

JOGURT Z OWOCAMI, PESTKAMI SŁONECZNIKA I ORZECHAMI:
jogurt naturalny 0% (1 szklanka), jagody (2 łyżki), truskawki (kilka sztuk),
pestki słonecznika (1 łyżka), zmiśowane orzechy laskowe (1 łyżka)

PUMPERNIKIEL (2 cienkie kromki) Z MIODEM NATURALNYM (2 łyżeczki)



— WARTOŚĆ ODŻYWCZA —

energia

1710 kcal

białko

54 g

węglowodany ogółem

275 g

tłuszcz całkowity

45 g

nasycone kwasy
tłuszczowe

7 g

cholesterol

190 mg

błonnik pokarmowy

30 g

I śniadanie

KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY: chleb razowy (2 średnie kromki), margaryna miękka (1 płaska łyżeczka), pasta z soczewicy

JABŁKO (1 średnia sztuka)

HERBATA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



II śniadanie

KEFIR (1 szklanka)

WINOGRONA (kiść)



Obiad

ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI I KOPERKIEM (średni talerz)

ZIEMNIAKI Z SURÓWKĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ: ziemniaki (3 sztuki), surówka z kapusty pekińskiej z 2 łyżkami oleju rzepakowego (miseczka, 200 g), fasolka szparagowa (ok. 20 strąków, 150 g)

SOK JABŁKOWY (1 szklanka)



Kolacja

SAŁATKA Z RYŻU BRĄZOWEGO, TUŃCYKA I PAPRYKI:

ryż brązowy (ugotowany, 3/4 szklanki), tuńczyk (1/2 puszki), papryka czerwona (1/3 średniej sztuki), groszek zielony (2 łyżki), posiekana natka pietruszki (2 łyżki), pieprz do smaku

WODA Z CYTRYNĄ (1 szklanka)



