

## **ZALECENIA ŻYWIENIWE W OKRESIE POSZPITALNYM DIETA NISKOSODOWA**

Zalecenia żywieniowe:

1. Celem diety jest ograniczenie sodu, zaleca się ograniczenie dosalania potraw. Sól kuchenną należy zastąpić solą potasową oraz łagodnymi przyprawami np. majeranek, bazylię, estragon, zieloną pietruszkę, koperek i czosnek, który wpływa korzystnie na obniżenie ciśnienia.
2. Tłuszcz jest bardzo ważny w zdrowej diecie, ale w odpowiednich ilościach i nie każdy. W codziennej diecie należy uwzględnić tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek i olej rzepakowy, z wyłączeniem tych tropikalnych (olej kokosowy i palmowy). Zdrowych tłuszczów dostarcza nam również ryby, zwłaszcza morskie. Dużą zawartość dobrych dla naszego zdrowia tłuszczów znajdziemy również w orzechach, których warto zjeść każdego dnia ok 30g.
3. Należy ograniczyć mięso, zwłaszcza czerwone (wieprzowina, wołowina, cielęcina), szczególnie jeżeli jest wysoko przetworzone. Warto włączyć do diety jaja, nasiona roślin strączkowych oraz ryby, które również są bogatym źródłem białka
4. Z żywienia warto wykluczyć napoje podnoszące ciśnienie: kawę naturalną, mocną herbatę, cola, napoje energetyczne.
5. Zalecane techniki kulinarne stosowane do obróbki termicznej są: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii lub pergaminie
6. Nie zaleca się produktów bogatych w sól i zawierających sól kuchenną, jak: słone paluszki, chipsy, chrupki, krakersy, wędzone mięso, wędliny, produkty marynowane, kiszone, konserwy, potrawy typu fast food
7. Zalecane jest spożywanie większej ilości warzyw i owoców w postaci surowej, zwłaszcza bogatych w potas, jak: banany, brzoskwinie, czarne porzeczki, brukselka, czosnek, nać pietruszki, szpinak, pomidory, ziemniaki. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i/lub owoce, należy pamiętać jednak o proporcjach ¼ warzywa, ¼ owoce.
8. Dobrze na obniżenie ciśnienia wpływa również zwiększenie podaży błonnika w diecie przez spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych tj. chleb razowy i graham, pełnoziarniste makarony, grube kasze, otręby, płatki zbożowe.
9. Każdego dnia warto wypić kefir, maślanekę czy jogurt naturalny, ponieważ zawierają pełnowartościowe białko i wapń oraz bakterie probiotyczne, które są bardzo ważne dla naszego zdrowia
10. Zaleca się również wdrożenie aktywności fizycznej, która wpływa korzystnie na uregulowanie ciśnienia