07 listopada 2020

Wskazówki edukacyjne dla osób starszych z nadciśnieniem tętniczym

Czynniki ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego: nadmierne spożycie soli a zbyt niskie warzyw i owoców; nadwaga i otyłość (średni wzrost ciśnienia skurczowego o 4,5 mm Hg na każde 5 kg nadwagi); mało aktywny lub siedzący tryb życia (zwiększa 1,5-krotnie ryzyko pojawienia się nadciśnienia tętniczego; stałe spożywanie nawet umiarkowanych ilości alkoholu (spożywanie ponad 30 g etanolu na dobę zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia prawie trzykrotnie).

Modyfikacja stylu życia

1. Zmniejszenie nadwagi i utrzymanie prawidłowej masy ciała (obwód talii <88 cm u kobiet, <102 cm u mężczyzn, BMI <25 kg/m^2
2. Dieta śródziemnomorska
3. Zmniejszenie spożycia sodu do 5-6 g chlorku sodu
4. Ograniczenie spożycia alkoholu do <20-30 g etanolu dziennie u mężczyzn oraz 10-20 g u kobiet i osób o małej masie ciała
5. Odpowiednia aktywność fizyczna: regularne ćwiczenia aerobowe, np. szybki spacer 30-45 minut codziennie
6. Niepalenie tytoniu

Polska dieta jest bardzo bogata w sól. Ograniczenie soli w diecie nie jest zadaniem łatwym. Dużo soli dodaje się do pieczywa. Przetwory mięsne, żółte sery podobnie są bardzo słone. Wiele potraw mrożonych, konserwowanych, w puszkach jest niebezpiecznym źródłem nadmiaru sodu. Należy obalić błędne przekonania o bezkarnym spożywaniu sodu; opłukanie potrawy nie eliminuje z niej soli, dodanie słodkich lub pikantnych przypraw nie neutralizuje sodu, sprawia jedynie, że słony smak jest mniej odczuwalny. Spożycie soli można ograniczyć na przestrzeni np. tygodnia, miesiąca. Mdły smak potraw można poprawić niesłonymi przyprawami pikantnymi, ziołowymi, czosnkiem, sokiem z cytryny, octem winnym. Wystrzegać się należy mieszanek przyprawowych czy dodatków rosołowych, ponieważ ich bazą najczęściej jest sól. Kontrolę reżimu solnego ułatwia zabranie solniczki ze stołu. Warto wyrobić sobie nawyk zjadania chrupkich warzyw zamiast słonych i tłustych przekąsek. Można stosować sól o obniżonej zawartości sodu SALVITA, z dodatkiem potasu, która znakomicie zastępuje sól kuchenną, pozwala zachować smak potraw i trwałość produktów spożywczych, charakteryzuje się słonym smakiem o intensywności równej tradycyjnej soli.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Dieta śródziemnomorska jest to tzw. dieta naturalna. Nie jest to właściwie dieta odchudzająca, ale sposób odżywiania na całe życie. Charakterystyczną cechą jest ograniczenie spożycia mięsa oraz innych białek zwierzęcych i odżywianie się przede wszystkim produktami pochodzenia roślinnego: owocami, warzywami i nasionami zbóż. Dieta śródziemnomorska jest popularna w południowej Francji, we Włoszech i Hiszpanii. Położenie geograficzne tych krajów oraz ciepły i wilgotny klimat wpłynęły na nawyki żywieniowe ich mieszkańców. Dieta śródziemnomorska bazuje na dużych ilościach warzyw i owoców, pełnoziarnistym pieczywie, kaszach i makaronach. Ważne miejsce zajmują w niej ryby i owoce morza. Stosunkowo niewiele je się mięsa, zwłaszcza czerwonego (wołowina, baranina). Potrawy są często przyprawiane dużą ilością czosnku i cebuli, znanych ze swoich właściwości przeciwbakteryjnych i obniżających ciśnienie krwi. Dieta śródziemnomorska jest dla każdego, jednak szczególnie poleca się ją osobom ze skłonnością do nadciśnienia i z podwyższonym poziomem cholesterolu. Wydawać by się mogło, że dieta śródziemnomorska, ze względu na dużą zawartość węglowodanów (np. makaronu), nie pozwala schudnąć. Nie jest to jednak prawda. Makaron z warzywami, a nawet chudą rybą czy drobiem nie tuczy. Tuczące są tak naprawdę tłuste sosy, którymi polewa się makaron. Jednak żeby schudnąć, stosując tę dietę, trzeba przestrzegać kilku zasad. Najlepiej nie zjadać dziennie więcej niż 40 g tłuszczu i nie przekraczać 1200 kcal. Wówczas można stracić do 4 kg w ciągu miesiąca.

Co jeść, a czego unikać?

Jemy:

- **Ryby:** zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe.
- **Owoce i warzywa:** zawierają błonnik, sole mineralne, witaminy i dużo wody.
- **Rośliny strączkowe, ryż, makaron:**źródło białka, błonnika, soli mineralnych. Są jednak dość kaloryczne, dlatego nie należy jeść ich zbyt często i zawsze spożywać z dodatkiem warzyw.
- **Ciemne pieczywo:**zawiera dużo błonnika i minerałów.
- **Orzechy, suszone owoce:**charakteryzują się dużą zawartością witamin i minerałów, jednak nie należy jeść ich zbyt dużo ze względu na wysoką kaloryczność.
- **Wino wytrawne:**obniża poziom „złego” cholesterolu, pomaga utrzymać odpowiedni poziom „dobrego”. Nie wolno jednak spożywać więcej niż jedną szklankę do głównego posiłku.

Unikamy:

- **Mięsa:** czerwonego, białego tłustego (np. skóra z kurczaka), tłustych wędlin.
- **Białego pieczywa i słodyczy:** są bardzo kaloryczne, a ich wartość odżywcza jest niewielka.

Dieta śródziemnomorska – zasady

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- Unikać smażenia w wysokich temperaturach i nie używać powtórnie tej samej oliwy.
- Spożycie wędlin, nawet chudych, pełnego mleka i tłustych serów ograniczyć do minimum.
- Pić dużo niegazowanej wody mineralnej.

Przykładowy jadłospis na jeden dzień

- **Śniadanie:** 2 kromki chleba żytniego razowego cienko posmarowane margaryną, pół jajka na twardo, 2 plasterki chudej szynki, 100 g sałatki z pomidora i czosnku z dodatkiem niewielkiej ilości oliwy.
- **II Śniadanie:** Kubeczek jogurtu naturalnego, jedna brzoskwinia.
- **Obiad:** Szaszłyk z piersi kurczaka, cebuli i czerwonej papryki pokropiony odrobiną oleju, 30 g brązowego ryżu, 200 g surówki z sałaty, ogórka, kiełków soi i koperku.
- **Podwieczorek:**
- **Kolacja:** Kromka grahama z 2 plastrami szynki, 200 g sałatki z pomidora i papryki, plaster sera feta ze szczypiorkiem.

Piśmiennictwo:

1. Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A. (red.): *Geriatria z elementami gerontologii ogólnej.* VIA MEDICA, Gdańsk 2007.
2. *Interna Szczeklika mały podręcznik. Kompendium medycyny praktycznej*. Medycyna Praktyczna, Kraków 2014/2015.
1. Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red): *Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne.* Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT