

Naučite kako da oborite pritisak, to je moguće!

- Opustite se i smanjite napetost;
- Birajte mlečne proizvode sa sniženim procentom masti;
- Zavalite sveže voće i povrće;
- Pušenje je svtarno štetno, poverujte u to!
- Unos alkohola ima smisla samo kada je mali;
- So kvari ukus hrane, ubedite sebe u to;
- Ograničite unos suhomesnatih proizvoda;
- Zimnica, posebno slana nije za vas;
- Aditiv MSG (natrijum glutamat) podiže pritisak a ima ga u začinima;
- Neka gojaznost postane prošlost;
- Potražite savet dijetologa kako da zdravo i bez posledica smanjite telesnu težinu;
- Fizička aktivnost nije samo za mlade.



Visok krvni pritisak (Hipertensio arterialis) je bolest savremene civilizacije, a komplikacije koje nastaju, poput infarkta i šloga su najčešći uzrok smrti na našim prostorima.

U početnim fazama bolest je asimptomatska pa je samim tim i rana dijagnostika otežana. Ukoliko se slučajno i otkrije, zbog odsustva simptoma ne shvata se ozbiljno pa se i lečenje odlaže. Loša odluka!

Nelečenje, naoko bezazlene tegobe, pretvara se u surovu realnost moždanog udara, srčanog infarkta, bolesti bubrega...

Glavni faktori rizika za nastanak ove bolesti su: loša ishrana, sedetarni način života, pušenje, sklonost alkoholu, gojaznost, prenapetost. Eliminacija ovih faktora zahteva malo truda i dobre volje a korist po zdravlje srca i krvnih sudova je neprocenjiva.

Kako da odložite uzimanje lekova

Prvi korak u lečenju povišenog krvnog pritiska je promena stila života. Za bolesnika se pravi određeni režim ishrane, savetuje se kontrolisana fizička aktivnost, obavezno je smanjenje viška kilograma, prestanak pušenja, a ako je bolesnik pod stresom psihoterapija i vežbe relaksacije

znaju da budu od velike pomoći.

DASH-dijeta dobar savet za hipertenziju

DASH-dijeta ili Dietary Approaches to Stop Hypertension je režim ishrane kojim se postiže sniženje povišenog krvnog pritiska. Ona obiluje obezmašćenim mlečnim proizvodima, povrćem i voćem. Naučnici su utvrdili da su biljna vlakna, kalijum, kalcijum i magnezijum, kojima je ova ishrana posebno bogata, zaslužni za uspešnost diijete. Ujedno ovom dijetom dolazi do normalizacije holesterola i triglicerida u krvi, kao i do stabilizacije šećera.

Ne zaboravite ribu!

Znamo da je dobro imati je na svom jelovniku ali se na nju ipak zaboravlja. O tome da je jedete bar dva puta nedeljno gotovo da nema govora, iako postoji značajna količina dokaza o tome da riba u ishrani utiče na snižavanje krvnog pritiska. Za to su odgovorne omega-3-masne kiseline.

U lakšim oblicima hipertenzije male doze ribljeg ulja mogu dovesti do normalizacije krvnog pritiska dok kod težih oblika mogu pojačati delovanje lekova - beta blokatora. Preporuka je najmanje tri obroka masne morske ribe nedeljno (losos, skuša, tuna, sardela i haringa). Potrebna količina omega-3 masnih kiselina je 2000 mg dnevno a nju obezbeđuje 100g skuše, 120g lososa ili 200g sardela. Maslinovo ulje takođe snižava krvni pritisak. Koristite nerafinisano kao preliv u salatama.

Vegetarijanci imaju bolji pritisak

Razlog leži u tome da vegetarijanci jedu velike količine voća i povrća a zna se da su ove namirnice bogate antioksidansima. Antioksidansi na zaobilazan način povećavaju prostaciklin koji širi krvne sudove, dovodeći do pada pritiska. Drugi razlog, ova hrana je bogata kalijumom, a on snižava tenziju. Čak nedovoljno unošenje kalijuma u organizam dovodi do zadržavanja natrijuma, koji je osvedočen krivac za skok pritiska. Hrana bogata kalijumom je sok od paradajza, svež paradajz, pečen krompir, dinja, avokado, blitva, breskva, kajsija, šljiva, nemasni jogurt, pasulj, losos, soja, banana i badem.

Beli luk je lek

Omiljeni narodni lek za visok krvni pritisak, osvedočeno efikasan, što je i naučno potvrđeno.

Beli luk (*allium sativum*, garlic) znatno snižava dijastolni (donji) krvni pritisak obolelih od srednje teške hipertenzije.

Koliko pojesti? Efekat se postiže sa nekoliko čenova dnevno, a ako ga redovno jedete njegov efekat postaje sve veći, što govori da on ima kumulativno dejstvo. Beli luk sadrži adenozin, on opusti glatke mišiće krvnih sudova, a njihovo širenje obara krvni pritisak. Adenozina ima i u crnom luku. Dejstvo svežeg luka je nešto jače ali ne treba zanemariti ni kuvani beli luk koji takođe snižava pritisak.

So ipak NE!

To je prvi savet, izbacite slanik sa stola! Dovoljno je slan hleb, sir, ponešto suhomesnatih i drugih namirnica koje kupujete. Smanjenje soli u ishrani može znatno da snizi krvni pritisak kod velikog broja bolesnika (30 – 50%). Natrijum iz soli može da ošteti krvne sudove mozga i dovede do moždanog udara bez predhodnog skoka krvnog pritiska. Neslana dijeta je obavezna kod bolesnika koji osim povišenog pritiska imaju problema sa bubrezima i srcem.

Kalcijum može, kod osoba kojima raste pritisak pri unosu slane hrane, da dovede do njegovog sniženja. S jedne strane kalcijum povećava izlučivanje natrijuma, koji povećava pritisak, a sa druge strane on smanjuje lučenje parathormona, koji takođe povećava pritisak. Kalcijuma ima u mleku i mlečnim proizvodima, pasulju, skuši i sardinama sa kostima, kelju, suvim smokvama, tofuu, soji, brokulima...

Kafa i alkohol traže oprez

Alkohol širi krvne sudove kod ne naviknutih na njega, što može da uslovi pad krvnog pritiska, ali ga veće količine progresivno i stalno povećavaju. Zabrana konzumiranja alkohola može da dovede do normalizacije pritiska.

Kofein prolazno povećava pritisak kod osoba koje povremeno piju kafu. Većini ljudi sa hipertenzijom kafa ne smeta, ali se ne preporučuje onima kojima pritisak znatno raste kada su pod stresom, jer oni imaju preteranu reakciju nadbubrežne žlezde na kofein, što podiže krvni pritisak.

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog savetovalište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30