



## Dijetoterapija hipertenzije

*Povišeni krvni tlak (140/90 mmHg i više) naziva se hipertenzijom. Tijelo ne podnosi dobro povišeni krvni tlak i s vremenom može doći do brojnih komplikacija. Promjene u načinu života važne su za snižavanja povišenog krvnog tlaka, ali i veću uspješnost u liječenju mnogih drugih kroničnih nezaraznih bolesti. Kako bi vrijednosti krvnog tlaka bile niže potrebno je povećati razinu tjelesne aktivnosti te jesti pravilno i zdravo. Ukoliko imate višak kilograma treba postepeno smanjiti i održati normalnu tjelesnu masu. Bilo bi poželjno prestati pušiti i ne konzumirati alkoholna pića.*

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

### Jednostavni savjeti za poboljšanje prehrane

- Svaki dan započnite s čašom vode i kvalitetnim obrokom.
- Radije jedite nekoliko puta na dan nego 1 ili 2 obilna obroka. U danu bi trebali imati 3 glavna obroka i 2 međuobroka.
- Izbjegavati razna gazirana i negazirana pića koja sadrže veliku količinu šećera. Neka voda bude Vaš omiljeni napitak.
- Umjesto grickalice i slatkiša na stolu držite voće, orašasto voće i sjemenke. Jedite ih u umjerenim količinama kao međuobrok.
- Što češće jedite juhe od povrća. S mesnih juha skinite svu vidljivu masnoću.
- Crveno meso jedite najviše 2-3 puta mjesečno. Piletinu i puretinu jedite najviše nekoliko puta tjedno. S mesa skinite kožu i svu vidljivu masnoću.
- Ribu jedite 2-3 puta tjedno.
- Kao dio ručka i večere svakodnevno uvrstite svježe sezonsko povrće na salatu.
- Mahunarke su, u kombinaciji s cjelovitim žitaricama, kvalitetan izvor bjelanjčevina. Pokušajte ih jesti barem 2 puta tjedno.
- Koristite manje tanjure za jelo i samo si jednom izvadite hranu koju mislite pojesti.
- Smanjite unos soli, umjesto soli koristite začine i začinsko bilje.
- Jedite polako i smireno, uživajte i razmišljajte o hrani koju jedete.

### Primjer jelovnika

8.00 Zajutrak
Čaj s limunom, zobena kaša na jogurtu s cimetom i mljevenim sjemenkama lana i orasima, šljive
10.00 Doručak
Kivi i lješnjaci
13.00 Ručak
Juha od leće i mrkve, kuhani oslić, blitva s krumpirom
16.00 Užina
Marellica i kefir
19.00 Večera
Integralna tjestenina u umaku od povrća s puretinom, miješana salata sa svježim sirom

Ako pušite savjetujte se s Vašim liječnikom o prestanku pušenja. Pušenje oštećuje krvne žile. Svaka cigareta povisuje krvni tlak još nekoliko minuta nakon što je popušena. Prestanak pušenja ima i mnoge druge dobrobiti važne za očuvanje zdravlja. Nemojte odustati ako ne uspijete iz prve prestati pušiti, pokazalo se je da je nekim osobama potrebno više pokušaja kako bi se zaista uspjelo.

Za smanjenje krvnog tlaka važno je smanjiti unos soli. Ukupni dnevni unos soli trebao bi biti manji od 5 grama (1 žličica). Soljenku maknite sa stola. Postepeno smanjite unos soli. Što češće koristite začine i začinsko bilje. Probajte nove začine i začinsko bilje. Pripazite na hranu koja sadrži velike količine soli kao što su: industrijski miješani začini, kocke za juhu, juhe „u vrećici“, dimljene šunke, kobasice, hrenovke, slanine, masni sirevi, sirni namazi, paštete, mesni naresci, ukiseljeno povrće, kruh i pekarski proizvodi. kukuruzne pahuljice, konzervirana riba te mnogi drugi gotovi pekarski proizvodi.

Započnite s promjenama već danas.  
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.

# Preporučeno

# Umjereno

# Izbjegavati

Žitarice i proizvodi od žita	Što češće koristiti integralne žitarice. Zob, ječam, raž, pšenica, heljda, integralna riža, proso, palenta. Integralne tjestenine. Kruh od integralnog brašna.	Bijele/rafinirane žitarice (primjerice bijela riža, bijela tjestenina). Kruh od bijelog brašna.	Masni krekeri, lisnata tijesta, peciva i razni drugi pekarski i komercijalni proizvodi od bijelog brašna u koje se dodaju jaja, punomasno mlijeko i maslac.
Voće	Svježe sezonsko voće. Smrznuto voće.	Konzervirano, suho voće i marmelade.	Ušećereno voće. Prženo voće, voće pripremljeno s maslacem ili vrhnjem.
Povrće	Svježe sezonsko povrće. Smrznuto, pirjano ili kuhano povrće.	Konzervirano povrće (dobro isprati prije upotrebe).	Prženo i pohano povrće, povrće pripremljeno s maslacem, sirom, vrhnjem.
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi (manje od 2% mliječne masti), svježi posni sir, zrnati sir, skuta, sirutka.	Četvrt masni sirevi (15 - 25 % mliječne masti), mozzarella.	Punomasno mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, sirevi s visokim postotkom mliječne masti, mliječni sladoledi.
Meso, riba i morski plodovi	Bijelo pileće i pureće meso bez kože, sve vrste ribe osobito plava morska riba - srdela, papalina, skuša, lokarda...	Plodovi mora (školjke, rakovi i glavonošci), krta/mršava svinjetina, govedina, teletina, janjetina.	Prženo, pohano i meso pripremljeno s puno masti; masna svinjetina, govedina, teletina i janjetina, iznutrice, pileтина i puretina s kožicom, pržena riba.
Jaja	Bjelanjak jajeta.	Kuhana cijela jaja koristiti ne više od 5 komada tjedno, uključujući ona jaja koja se koriste i u pripremi drugih jela	Pržena jaja i jaja pripremljena s puno masti.
Mahunarke	Mahune, grašak, grah, leća, slanutak, bob, soja pripremljeni s malo ulja u obliku raznih maneštri, variva i salata.	Konzervirane mahunarke (dobro isprati prije upotrebe).	Mahunarke pripremljene u varivu sa zaprškom, masnim mesom i s puno masti.
Orašasto voće i sjemenke	Bademi, orasi, lješnjaci i sjemenke buće, sezama, lana, suncokreta...		Ušećereno i usoljeno orašasto voće i sjemenke.
Ulja i masti	Maslinovo i bućino ulje.	Suncokretovo, repičino i ostala netropska biljna ulja, meki margarin s nižim udjelom masti i bez trans masnih kiselina.	Životinjska mast, salo, slanina, maslac, vrhnje, tvrdi margarini s visokim udjelom masti, majoneza, palmino i kokosovo ulje.
Juhe	Juhe od povrća i juhe od krkog mesa pripremljene s malo ulja i s malom količinom soli.		Juhe pripremljene od masnog mesa ili koje sadrže puno životinjskih masnoća, krem juhe od povrća pripremljene s punomasnim mlijekom ili vrhnjem.
Napitci	Izvorska voda, nezaslađeni biljni i voćni čajevi.	Voćni i povrtni sokovi (samo ako je udio voća i povrća 100%), mineralna voda, kava (s obranim mlijekom).	Zaslađeni gazirani i negazirani napitci, zaslađeni vitaminski napitci u prahu, vino, pivo, žestoka pića.
Slatkiši		Smrznuti jogurt i domaći voćni sladoled pripremljeni od obranog mlijeka, voćni frape i voćna salata sa svježim sirom, tamna čokolada.	Industrijski proizvedeni keksi, kolači, mliječna čokolada, bomboni, pite, krofne i ostale proizvodi koji sadrže puno šećera, jaja, punomasnog mlijeka, margarina, maslaca, vrhnja ili kokosa.
Začini	Papar, češnjak, luk, paprika, kopar, peršin, koromač, mažuran, kim, lan, kardamon, korijander, kurkuma, muškadni oraščić, cimet, majčina dušica, kadulja, menta, đumbir...		Sol i sve industrijske mješavine začine.
Način pripreme hrane	Pirjanje u vlastitom soku, s malo vode i na malo ulja, kuhanje, kuhanje na pari, blanširanje.	Pečenje, ali pripaziti na količinu ulja koja se dodaje (koristiti vrećice za pečenje ili masni papir za pečenje).	Prženje i svi drugi postupci u kuhanju u kojima se dodaje puno masti odnosno ulja.

\* Hranu birati prema vlastitim sklonostima i mogućnostima. Ukoliko neke namirnice ne podnosite dobro, izaberite druge iz iste skupine koje Vam odgovaraju.

\* Nemojte zaboraviti: Niti s hranom u kategoriji Preporučeno ne treba pretjerivati!