

Zalecenia dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym i niewydolności serca

PRAKTYCZNE INFORMACJE DLA LEKARZA POZ

Nadciśnienie tętnicze i niewydolność serca należą do jednych z najczęstszych chorób przewlekłych spotykanych w populacji dorosłej.

Leczenie

metody farmakologiczne

modyfikacja stylu życia



normalizacja
masy ciała



zaprzestanie
palenia tytoniu



zwiększenie
aktywności fizycznej



odpowiednia
dieta

Nadciśnienie tętnicze – rekomendacje

Dowodzone naukowo działanie hipotensyjne:

- dieta DASH (ang. *Dietary Approaches to Stop Hypertension*),
- dieta typu śródziemnomorskiego.

Założenia obu tych diet są podobne, a polskie i europejskie wytyczne nie wskazują na wyższość żadnej z nich, choć dieta DASH posiada **najsilniej udokumentowany wpływ na obniżanie ciśnienia tętniczego krwi**.

Zalecenia dietetyczne Narodowego Centrum Żywnościowego, kompatybilne z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, obejmują:

- ✓ **ograniczenie soli** – poniżej 5 g soli dziennie
- ✓ **spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców** – minimum 400 g/dzień warzyw; 200-300 g/dzień owoców (wysoka zawartość cukrów prostych)
- ✓ zwiększone spożycie produktów **bogatych w potas**
- ✓ **ograniczenie spożycia produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe** – maks. 350-500 g czerwonego mięsa tygodniowo, możliwie mało przetworów mięsnych; należy wybierać chude mięsa, zastępując je 2 x w tygodniu rybami i co najmniej 1 x w tygodniu strączkami
- ✓ zwiększenie spożycia produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe – **co najmniej 2 x w tygodniu należy spożywać ryby morskie; ponadto spożywać tłuszcze roślinne**

Nadciśnienie tętnicze – co z kawą i alkoholem?

Pomimo wielu mitów krążących wokół kawy, wytyczne nie odradzają spożywania tego napoju w nadciśnieniu tętniczym, wskazując, że **nie dowiedziono zwiększonego ryzyka rozwoju NT ani wyższych wartości ciśnienia tętniczego krwi** u osób pijących kawę.

Należy unikać spożywania napojów energetyzujących ("energetyków"), produktów spożywczych zawierających lukrecję oraz zawierających duże ilości fruktozy (tj. syrop glukozowo-fruktozowy).

Jednoznacznie zalecane jest ograniczenie spożycia alkoholu:



u mężczyzn do 2–3 standardowych jednostek alkoholu dziennie, ale nie więcej niż 14 jednostek na tydzień – przykładowo: jedno duże (500ml) 5% piwo nie częściej niż 5x w tygodniu. [Tu sprawdzisz, jak przeliczyć rodzaje alkoholu na jednostki.](#)



u kobiet do 1–2 standardowych jednostek alkoholu dziennie, ale nie więcej niż 8 jednostek na tydzień – przykładowo: jedno małe (330ml) 5% piwo nie częściej niż 5x w tygodniu.

Podkreślony jest bezwzględny zakaz upijania się i konieczność wyznaczenia w tygodniu dni wolnych od alkoholu.

Zalecenia dietetyczne w niewydolności serca



Zalecenia dietetyczne w przypadku niewydolności serca są mniej skonkretyzowane – w tej jednostce chorobowej rekomendacje mówią tylko o konieczności stosowania “zdrowej diety”.



Szczególny nacisk kładziony jest na **unikanie nadmiernej podaży wody i ograniczenie soli**, aby zapobiec retencji płynów w organizmie i pogłębieniu zastoju krwi w układzie krążenia.



Najnowsze rekomendacje ESC (ang. *European Society of Cardiology*) sugerują, że u pacjentów z ciężką HF/hiponatremią w celu zmniejszenia objawów można rozważyć **ograniczenie podaży płynów (łącznie z napojów i pokarmów) do 1,5-2 litrów dziennie**. Należy jednak zwiększyć ich podaż w okresach dużych temperatur/wilgotności otoczenia i/lub występowania nudności/wymiotów, aby uniknąć odwodnienia.



Spożycie soli – podobnie jak w nadciśnieniu tętniczym – **nie powinno przekraczać 5 g dziennie**.



Warto pamiętać, że nadciśnienie tętnicze jest jednak czynnikiem ryzyka rozwoju niewydolności serca, więc w praktyce **stosowanie diety śródziemnomorskiej i DASH może poprawić kontrolę również i tej choroby**.

Referencje

- <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krzenia/nadcisnienie-tetnicze-zalecenia-i-jadlospis/> (ostatni dostęp: 11.07.2024)
- Andrzej Tykarski, Filipiak, K. J., Andrzej Januszewicz, Litwin, M., Narkiewicz, K., Aleksander Prejbisz, Ostalska-Nowicka, D., Widecka, K., & Katarzyna Kostka-Jeziorny. (2019). Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym — 2019 rok. 5(1), 1–86.
- McDonagh, T. A., Metra, M., Adamo, M., Gardner, R. S., Baumbach, A., Böhm, M., Burri, H., Butler, J., Čelutkienė, J., Chioncel, O., Cleland, J. G. F., Coats, A. J. S., Crespo-Leiro, M. G., Farmakis, D., Gilard, M., Heymans, S., Hoes, A. W., Jaarsma, T., Jankowska, E. A., . . . Skibelund, A. K. (2021). 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. *European Heart Journal*, 42(36), 3599–3726. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab368>