

DIETA PRI POVIŠANEM KRVNEM TLAKU

Shujševalna dieta je predpogoj za zdravljenje povišanega pritiska. S pravilno prehrano boste zmanjšali previsoko in vzdrževali primerno telesno težo. Povišana telesna teža je samostojni dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih zapletov. Hujšanja se lahko lotite sami, tako da zmanjšate kalorični vnos, kar dosežete z uživanjem malo manjše količine hrane in z zamenjavo živil (pijete nesladkane pijače, solato zabelite z jogurtovim namesto majoneznim prelivom, jejte sveže sadje namesto peciva in kompotov, izogibajte se raznim omakam, kremnim juham in industrijsko pripravljenim živilom, hrano manj zabelite in pripravite na bolj zdrav način (dušenje, kuhanje, pečenje na žaru), jejte več solate in sveže zelenjave). Pri hujšanju vam bo v veliko pomoč tudi povečana telesna dejavnost. Če pri tem niste uspešni, se o hujšanju posvetujte z vašim zdravnikom ali dietetikom.

Bolnik, ki ima normalno telesno težo, ne potrebuje strogih dietnih predpisov, priporočeno pa je, da uživa zdravo uravnoteženo prehrano. Potrebna je samo zmerna uporaba soli, ki pa ne prekorači slanosti normalne prehrane.

Če ni določenih kontraindikacij, se bolniku s hipertenzijo čaju, kavi in alkoholu (vinu, pivu) v zmernih količinah ni potrebno odpovedati.

Dovoljena živila pri strogi neslani dieti: govedina, teletina, ovčatina, svinjina, perutnina, neslane ribe, jetra, krompir, svež grah, paradižnik, zelena solata, kumare, neslan kruh, riž, testenine brez soli, mleko do 200 g, rumenjaki (beljak samo enkrat na dan), olje, maslo brez soli, margarina brez soli, smetana (do 50 g na dan), vse pijače brez soli, vse začimbe brez soli.

Prepovedana živila pri strogi neslani dieti: konzerve, suho slano meso, suhe slane ribe, sokovi, mehkužci, konzervirana zelenjava, kislo zelje, kislina repa, korenje, koleraba, buče, špinata, redkev, radič, soljen kruh, soljene testenine, slano pecivo, slani siri, mleko, mlečne pijače, jajčni beljak, slane maščobe, mast, margarina, smetana, vse pijače in začimbe, ki vsebujejo natrij, pecilni prašek, paradižnikov sok, pice, juhe.

PRIMER JEDILNIKA Z MALO SOLI

OBROKI	Stroga neslana dieta 0,25 – 1,25 g soli/dan		Zelo stroga neslana dieta manj kot 0,5 g soli
	Izbiramo manj slana živila in med kuhanjem ne solimo.		Izločimo vsa slana živila.
ZAJTRK	Ovseni kosmiči Mehko kuhano jajce Čaj z mlekom	Neslan kruh Žitna kava z mlekom Maslo	Sadni sok Kuhan riž s sirupom
MALICA	Kos sadja	Kos sadja Neslani orehi	Kuhan riž Kos sadja
KOSILO	Zelenjavna juha z rižem Pečen zrezek Dušen grah Pire krompir Neslan kruh Sadje	Zelenjavni sok Zelenjavno-mesna enolončnica Sadna solata Kruh	Sadni sok Kuhan riž z zelenjavo Sadje Pečeno jabolko
MALICA	Čaj z mlekom Kruh	Žitna kava Neslani keksi	Sadje Praženi mandeljni
VEČERJA	Paradižnikova juha Pečeno kurje bedro	Zelenjavno-mesna solata Čaj	Kuhan riž Sadna solata Zelenjavna juha z rižem
DODATKI	Neslan kruh Sadje	Razne solate Sadni sokovi	Sadje, riž

Dieta s približno 2-4 g soli na dan:

1. Pri pripravi hrane dodajamo le zmerno količino soli (1-2 g).
2. Iz dnevne prehrane izključimo vsa slana živila: šunko, prekajene salame, klobase, konzerve; slane orehe, slano pecivo; kisló zelje, kisló repo; slane vrste sirov, arašidno maslo itd.
3. Izključimo tudi vse slane omake, industrijsko pripravljene jedi in polizdelke ter začimbe: glutamat, česen, kečup, worcestersko in sojino omako, razne solatne prelive, olive.

Več nasvetov in navodila za pripravo hrane dobite v knjigi: Rakovec, P., Bizjak, M., Verhovec, M. **Dieta za hujšanje, zmanjšanje holesterola in krvnega tlaka**. Ljubljana: Domus, 1999.