Szent Damján Görögkatolikus Kórház
H-4600 Kisvárda, Árpád út 26. Tel.: (+36) 45-502-100, Fax: (+36) 45-415-252

Magasvérnyomás-betegségről beszélhetünk, ha a vérnyomás nyugalomban, 3 különböző (legalább egyhetes időközzel mért) értékének átlaga nagyobb, mint 139 systole vagy nagyobb, mint 89 Hgmm dyastole érték. Az érelmeszesedés szív- és keringési betegségek, valamint vesebetegségek egyik legfőbb és leggyakoribb rizikó tényezője. A magyar lakosság só fogyasztása 5x nagyobb, mint a javasolt mennyiség, ennek köszönhető a lakosság ¼-ét érinti hypertonia.

Rizikófaktorok: elhízás (főleg hasi típusú), 2-es típusú diabetes mellitus.

Jellemző tünetek:

- tarkótáji vagy fejtetői fejfájás, mely reggel a legerősebb, majd napközben enyhül
- orrvérzés

A diéta célja: a vérnyomás csökkentése, normalizálása, betegség létrejöttében szerepet játszó táplálkozással befolyásolható rizikófaktorok (pl.: elhízás, emelkedett vérzsírszint, magas só fogyasztás, hiányos kálium, magnézium és kalcium bevitel) korrigálása.

Étrend sajátosságai:

- az étrend alapja az egészséges táplálkozás (www.okostanyer.hu)
- vérnyomást növeli a bőséges nátrium-, alkohol- és bőséges fehérjefelvétel
- vérnyomást csökkenti a kálium-, kalcium- és a magnézium felvétel

Jelentős ásványianyag tartalmú nyersanyagok:

Magas káliumtartalmú:	száraz hüvelyesek, zöldségek (burgonya, paradicsom, sárgarépa), gombák, gyümölcsök (banán, rebarbara, szőlő, vörös ribizke), olajos magvak, tőkehúsok
Magas kalciumtartalmú:	tej és tejtermékek (zsírszegény készítmények), olajos magvak, száraz hüvelyesek
Magas magnéziumtartalmú:	száraz hüvelyesek, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonafélék

Magas konyhasó tartalmú élelmiszerek: mustár, paradicsompüré, ketchup, majonéz, zacskós levesporok, leves ízesítő porok, leveskockák, mártásporok, salátaöntetek, juhtúró, sajtok, húskészítmények, felvágottak, füstölt húsok, kolbászfélék, sózott rágcsálnivalók (pattogatott kukorica, chips, ropi), konzervek (olajos halak, készételek, zöldségkonzervek, savanyúságok, savanyú káposzta)

Kerülje készételek és a friss zöldségek utánsózását!

A diéta során fokozottan oda kell figyelni a **zsírszegénységre és a megfelelő mennyiségű só fogyasztására.**

Szent Damján Görögkatolikus Kórház
H-4600 Kisvárda, Árpád út 26. Tel.: (+36) 45-502-100, Fax: (+36) 45-415-252

Hogyan néz ki ez a gyakorlatban?

- baromfi húsoknál a bőr, sertés, marha stb. hús esetében zsíros részek eltávolítása
- a húskészítmények közül ajánlott a 20% alatti zsírtartalmú készítmény fogyasztása pl.: csirkemell sonka, Pick sertés párizsi, virsli
- tejből a 1,5%-os javasolt, tejtermékek közül előnyben kell részesíteni a fermentált tejtermékeket, mint pl.: natúr joghurt (Nádudvari joghurt), kefir, 12%-os tejföl, a sajtokból 20% alatti zsírtartalmúakat kell választani pl.: Light trappista, Tenkes, Óvári, Köményes sajt, sovány vagy fél zsíros tehéntúró
- Kenőzsiradékként használható a light margarinok (Delma light), ételkészítéshez ajánlott a növényi olajok pl. napraforgó, repce, olívaolaj
- Alkalmazható konyhatechnológiák: főzés, gőzben főzés, párolás, aromás párolás, sütőzacskóban, alufóliában sütés, teflonedény, grill, római tál,
- az ételek sűrítéséhez javasolt a diétás rántás, száraz rántás, kefires habarás, hintéssel, saját anyagával vagy burgonyával (diétás rántás: lisztet szárazon pirítjuk, majd hozzáadjuk a zsiradékot)
- Az ételek készülhetnek rétegezéssel, valamint tűzdeléssel pl.: zöldségekkel, gyümölcsökkel, gombával való tűzdelés
- Az ételek sótartalma csökkenthető: nyersanyag válogatással, magas sótartalmú ételek kerülésével, valamint az ételek természetes ízének elfogadásával
- Konyhasó és ételízesítő helyett használható friss és szárított fűszernövények használata (pl.: vasfű, borsikafű, bazsalikom, majoránna, rozmaring stb.)