

DIETA DASH



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) to rekomendowany model żywienia w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego.

Na czym polega dieta DASH?

Dieta DASH charakteryzuje się dużym spożyciem warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów, ryb, niskotłuszczowych produktów mlecznych z jednoczesnym ograniczeniem spożycia sodu, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz tłuszczów ogółem.

Warzywa i owoce

Stanowią podstawę diety DASH. Są głównym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego.

Warzywa i owoce należy spożywać codziennie, minimum 400 g warzyw oraz 100-200 g owoców. Zaleca się uwzględnianie warzyw w każdym posiłku, najlepiej w formie surowej.

Pamiętaj, im większa różnorodność spożywanych warzyw i owoców, tym większy potencjał przeciwzapalny diety.



Nasiona roślin strączkowych

Nasiona roślin strączkowych (soczewica, soja, fasola, ciecierzycza, groch, bób) to źródła białka, błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych oraz związków antyoksydacyjnych. Uwzględniaj je przynajmniej 3-4 razy w tygodniu.

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe stanowią źródło energii oraz błonnika pokarmowego. W diecie DASH zaleca się różnorodne produkty pełnoziarniste. Pieczywo i makarony razowe, ryż brązowy, grube kasze.

Nabiał

W diecie DASH należy wybierać niskotłuszczowe produkty mleczne. Stanowią one źródło pełnowartościowego białka oraz wapnia, który przyczynia się m.in. do prawidłowego działania układu krążenia.

Mięso

Cechą charakterystyczną diety DASH jest ograniczenie spożycia mięsa i przetworzonych produktów mięsnych. Pozwala to na zmniejszenie udziału nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczu ogółem.

Wybieraj chude gatunki mięs, przygotowywane w odpowiedni sposób tj.: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie czy pieczenie.

Ryby, owoce morza

Ryby, zwłaszcza tłuste ryby morskie, stanowią ważny składnik diety DASH. Są one źródłem kwasów omega-3, które przeciwdziałają występowaniu chorób układu krążenia.

Uwzględniaj w diecie produkty z tej grupy przynajmniej dwa razy w tygodniu.



Orzechy, nasiona, pestki

Orzechy to źródło dobrych tłuszczów, białka, witamin i składników mineralnych. Przykładowo orzechy włoskie wzbogacają dietę w kwasy omega-3, laskowe w żelazo, migdały w magnez, orzechy brazylijskie są dobrym źródłem selenu, natomiast pistacje - witaminy B6. Wartościowe są również nasiona (np. len) oraz pestki dyni czy słonecznika.

Zaleca się ok. 4-5 porcji na tydzień (porcja to ok. 30-40 g). Są doskonałe jako samodzielna przekąska czy deser. Dodatek orzechów czy nasion wzbogaci gotowe dania o smak i wartość odżywczą. Niezalecane jest spożywanie orzechów solonych, z dodatkiem cukru lub w panierkach.

Sól kuchenna

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 4 g (w przybliżeniu odpowiada to jednej niepełnej łyżeczce). Jak zatem w praktyce obniżyć zawartość sodu w diecie? Do doprawiania potraw zamiast soli stosuj naturalne zioła i przyprawy ziołowe np.: majeranek, tymianek, estragon, pietruszka, lubczyk, kminek, cząber, rozmaryn, oregano, bazylija, kurkuma, kolendra. Doprawiaj dania sokiem z cytryny, dodatkiem cebuli lub czosnku. Ograniczaj spożycie produktów wędzonych, wędlin, serów, potraw w słonych marynatkach i zalewach. Zrezygnuj ze słonych przekąsek (chipsy, paluszki). Nie dosalaj już gotowych potraw.

W diecie DASH zaleca się ograniczenie cukru, słodczy, słodkich napojów, produktów typu fast food.

Stosowanie diety DASH ma udowodnione korzystne działanie w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego. Wprowadzenie zasad diety DASH w codziennym żywieniu sprzyja zachowaniu prawidłowej masy ciała, zapobiega miażdżycy, cukrzycy, poprawia profil lipidowy. Poprzez duży potencjał przeciwzapalny wspomaga również nasze dobre samopoczucie.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:

mgr Alicja Widera - dietetyk, konsultacje: mgr Ewa Głońska-Strączek, mgr Jolanta Czerwińska, mgr Anna Serwecińska, dr n.med. Wojciech Sakiewicz

Bibliografia:

- 1., „Dietetyka. Kompendium.” Lucyna Ostrowska PZWL Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.*
- 2., „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” Ciborowska H., Ciborowski A. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2021.*
- 3., „Żywnienie w chorobach serca”. Michał Czaplą, Piotr Jankowski. PZWL Wydawnictwo Lekarskie. Warszawa 2022.*

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.