

DIETA DASH

Zastosowanie i cel diety:

Nadciśnienie tętnicze jest przewlekłą chorobą, która prowadzi do rozwoju udaru mózgu, choroby niedokrwiennej serca oraz prowadzi do przedwczesnej śmierci. Dieta Dash odgrywa ogromną rolę w profilaktyce oraz leczeniu tej choroby. Dieta cechuje się niską zawartością tłuszczu w tym nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu, wysokim spożyciem warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych i nabiału o obniżonej zawartości tłuszczu.

Zadania diety:

- Zmiana złych nawyków żywieniowych.
- Obniżenie nadciśnienia tętniczego.
- Redukcja poziomu cholesterolu oraz trójglicerydów.
- Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych.
- Leczenie i profilaktyka nadwagi i otyłości.
- Regulowanie gospodarki insulinowej.

Charakterystyka diety:

- Ograniczanie spożycia soli do 5-6g (niepełna łyżeczka). Należy unikać wysoko przetworzonych produktów spożywczych – wędlin, dań gotowych, konserw, gdyż zawierają dużą ilość chlorku sodu w 100 gramach produktu.
- Należy spożywać 7-8 porcji produktów zbożowych z pełnego ziarna, które zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego wiążącego cholesterol i kwasy żółciowe oraz zawierają dużą ilość witamin z grupy B. Należy zamienić pieczywo i makarony pszenne na pełnoziarniste pieczywo, makarony, ryż oraz kasze.
- Zwiększenie spożycia warzyw i owoców do 4-5 porcji dziennie, najlepiej w postaci surowej. Warzywa i owoce zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego oraz witamin antyoksydacyjnych i mikroelementów w tym potas, który bierze udział w gospodarce wodno-elektrolitowej organizmu.
- Spożycie nasion roślin strączkowych i nasion innych roślin ze względu na zawartość magnezu, witamin oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Należy zwiększyć spożycie ryb morskich do około 300g dziennie, a tym samym zmniejszyć spożycie czerwonego mięsa. Ryby stanowią źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Redukują ciśnienie tętnicze krwi, mają właściwości przeciwzakrzepowe i stanowią ogromną rolę w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów. Ważne jest także, aby ryby były spożywane w postaci gotowanej lub duszonej. Należy unikać konserw rybnych oraz ryb wędzonych, gdyż zawierają dużą ilość sodu.
- Zaleca się spożywanie nabiału w ok. 3 posiłkach dziennie. Powinny być to produkty o obniżonej zawartości tłuszczu tj. chude mleko, jogurty naturalne, kefir oraz twaróg chudy lub półtłusty. Produkty te są bogate w białko oraz wapń.
- Spożywanie mięsa i jego przetworów powinno być ograniczone. Preferowane jest chude mięso drobiowe, podawane w postaci gotowanej lub duszonej. Unika się smażenia potraw.
- Ograniczenie spożycia cukrów prostych tzn. słodczy i napojów słodzonych.
- Zamiana tłuszczu zwierzęcych na tłuszcze roślinne takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy. Warto podawać je na zimno np. jako dodatek do sałatek lub warzyw.

Przykładowe jadłospisy

Śniadanie	Płatki owsiane na jogurcie naturalnym z jabłkiem
II Śniadanie	Serek wiejski z rzodkiewką, mandarynka
Obiad	Gulasz wołowy z makaronem pełnoziarnistym i surówką z kiszanej kapusty, szklanka soku z marchwi
Podwieczorek	Garść pestek z dyni
Kolacja	Kanapki z chleba razowego z dodatkiem łyżeczki margaryny, plasterkiem chudej wędliny drobiowej i pomidorem

Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleko 1,5% z malinami
II Śniadanie	Kromka chleba graham z pastą z awokado
Obiad	Zupa jarzynowa bez zasmażki, Ryż brązowy z pieczonym łososiem, i gotowanym brokułem
Podwieczorek	Banan
Kolacja	Kanapki z chleba graham z dodatkiem łyżeczki margaryny, serem twarogowym półtłustym oraz ogórkiem świeżym

Śniadanie	Płatki jęczmienne gotowane na chudym mleku z bananem i żurawiną
II Śniadanie	Kromka chleba graham z łyżeczką margaryny, szynką drobiową i sałatą zieloną
Obiad	Krem z dyni, kasza gryczana ze szpinakiem, pietruszką natką i prażonym słonecznikiem
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Sałatka z brokułem, jajkiem gotowanym, i pestkami dyni podawana z sosem czosnkowym na bazie jogurtu naturalnego

Śniadanie	Kanapki z chleba razowego z serem twarogowym chudym, szczypiorkiem i papryką
II Śniadanie	Jogurt naturalny z otrębami pszennymi i gruszką
Obiad	Zupa pomidorowa, Ryż pełnoziarnisty, pulpety z indyka, surówka z marchewki
Podwieczorek	Kefir z pietruszką natką i ogórkiem świeżym
Kolacja	Kanapki z pastą z tuńczyka, ogórek kiszony