

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ВИСОКОМУ АРТЕРІАЛЬНОМУ ТИСКУ\*

## Підвищення артеріального тиску

Зростання тиску крові у судинах є вкрай небезпечним та призводить до серйозних уражень внутрішніх органів. Більше того, 13 % усіх смертей на нашій планеті безпосередньо пов'язані з високим артеріальним тиском. В Україні понад 400 000 людей у 2012 році вмерло від ускладнень артеріальної гіпертензії.

Для попередження та лікування підвищеного артеріального тиску обов'язковими умовами є зміни способу життя. До найважливіших з них можна віднести нормалізацію ваги тіла, дотримання збалансованої дієти, відмову від алкоголю та паління, а також регулярні фізичні навантаження.

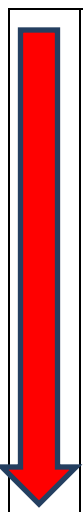

## Збереження нормальної ваги тіла

Люди із надмірною вагою тіла або ожирінням мають суттєво більший ризик підвищеного тиску, атеросклерозу та діабету. Нормальна вага визначається підрахунком індексу маси тіла. Він розраховується як вага у кілограмах розділена на квадрат зросту в метрах. Нормальний показник становить від 18,5 кг/м<sup>2</sup> до 25 кг/м<sup>2</sup>.

Для зменшення надмірної ваги слід обмежити кількість уживаної їжі та підвищити інтенсивність фізичного навантаження. Наявність ожиріння потребує невідкладної консультації з лікарем для визначення програми його ефективного лікування.

## Вплив харчування на артеріальний тиск

Розумні зміни у харчуванні можуть суттєво допомогти у контролі артеріального тиску. Певні харчові речовини спричиняють підвищення тиску, а інші, навпаки, зменшують його. Нижче перераховані головні зміни, які доцільно внести у Вашу щоденну дієту.

	<p><b>Зменшіть споживання солі</b></p> <p>Сіль – це найбільш потужна харчова речовина, що здатна збільшувати тиск. Це відбувається й в здорових людей, але особливо у хворих із артеріальною гіпертензією.</p> <p>Слід пам'ятати, що більшість солі надходить до організму із технологічно обробленими продуктами та ресторанными стравами.</p> <p>Для нормалізації артеріального тиску зменшення споживання солі є обов'язковою умовою. Слід прагнути споживати менше 3 г солі (пів чайної ложки) на добу якщо у Вас є підвищення артеріального тиску.</p> <p>Для людей із нормальним тиском максимальний рівень споживання солі</p>	<p><b>Їжте більше овочів та фруктів</b></p> <p>Достатнє споживання овочів та фруктів є самостійним ефективним способом контролю артеріального тиску в межах норми.</p> <p>Намагайтесь вживати понад 300 г овочів та понад 300 г фруктів незалежно від сезону.</p> <p>Морожені та консервовані овочі та фрукти є повноцінною альтернативою свіжим якщо не містять багато доданої солі та цукру.</p> <p>Овочевий та фруктовий сік, навіть 100%-ий не є повноцінною заміною цільним овочам і фруктам. Його споживання слід</p>	
---	---	---	---

	становить 5 г на добу.	обмежити однією склянкою на день. <b>Споживайте більше харчових волокон</b> Харчові волокна – це той особливий компонент рослинної їжі, який спричинює зниження артеріального тиску. Головним джерелом волокон є овочі, фрукти, цільні злаки, бобові та горіхи. Зробіть рослинну їжу домінуючою у власному раціоні харчування – виділіть для таких продуктів <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Вашої тарілки під час кожного прийому їжі.	
	<b>Максимально скоротіть вживання технологічно обробленої їжі</b> Такі харчові продукти – від ковбаси до цукерок – є головним джерелом некорисних речовин. Серед них сіль, цукор, насичений жир та <i>транс</i> -жир. Усі вони спричинюють підвищення артеріального тиску та рівня шкідливого холестерину в крові. Готуйте більшість страв самостійно із мінімальним додаванням солі, цукру та тваринного жиру.	<b>Забезпечуйте власну потребу в білку за рахунок риби, птиці та нежирних молочних і кисломолочних продуктів</b> Прагніть мати жирну морську рибу на столі щонайменше два-три рази на тиждень. Вона є головним джерелом Омега 3 жирних кислота та вітаміну D, які допомагають підтримувати здоров'я Вашого серця та судин. Віддавайте перевагу нежирним сортам птиці перед іншими видами м'яса. Вона містить найменшу кількість тваринного жиру при повноцінному вмісті всіх корисних харчових речовин. Обирайте молочні та кисломолочні продукти з мінімальним вмістом жиру ( $\leq 2,5\%$ ) та цукру. Споживайте такі продукти три рази на день для забезпечення потреби у важливих харчових речовинах.	
	<b>Обмежте споживання алкоголю</b> Споживання надмірної кількості алкоголю значно підвищує артеріальний тиск. Такі наслідки спостерігаються вже після двох порцій алкоголю (одна порція відповідає 150 мл вина або 50 мл горілки). Особливо високий ризик, не лише зростання тиску, але й виникнення ускладнень у вигляді інфаркту і інсульту, з'являється при споживанні п'яти та більше порцій алкоголю на день. Безпечна кількість алкоголю складає одна-дві порції для чоловіків та одну порцію алкоголю в день для жінок.		
	<b>Кофеїн</b> Споживання напоїв та продуктів із вмістом кофеїну може спричинювати зростання артеріального тиску та частоти пульсу. Зазвичай цей ефект є нетривалим та більш характерний для людей, які рідко споживають такі продукти та напої. Помірне споживання кави та чаю ( $\leq 2$ порцій на день) є безпечним для більшості людей із підвищеним артеріальним тиском.		

\*Рекомендації підготовлені Асоціацією дієтологів України відповідно до принципів доказової медицини.