

Η ελάττωση του σωματικού βάρους

στους υπέρβαρους υπερτασικούς είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος για τη μείωση της πίεσης χωρίς φάρμακα.

Ακόμα και **μικρή απώλεια βάρους** (π.χ. 5 κιλά) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της πίεσης αλλά και στη βελτίωση άλλων παραγόντων που οδηγούν σε καρδιαγγειακό επεισόδιο, όπως είναι η **χοληστερίνη** και το **σάκχαρο**.

Παρακάτω σας παραθέτουμε κάποιες διατροφικές συμβουλές.

1

Δίαιτα με πολλά φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά χωρίς λίπη, δηλαδή, διατροφή πλούσια σε **κάλιο** και **ασβέστιο**, μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση της πίεσης (γνωστή ως δίαιτα DASH).



2

Η μείωση της πρόσληψης αλατιού με το φαγητό μειώνει την πίεση κυρίως στους υπερτασικούς μεγαλύτερης ηλικίας.

Επιπλέον **ενισχύει την αποτελεσματικότητα** των αντιυπερτασικών φαρμάκων.



3

Αποφεύγετε την κατανάλωση επεξεργασμένων, τυποποιημένων και κονσερβοποιημένων προϊόντων (έτοιμες σούπες, αλμυρά σνακ, καπνιστά και παστωμένα τρόφιμα) καθώς και τις διάφορες έτοιμες σάλτσες (σόγια σος, μπάρμπεκιου σος, μουστάρδα, κέτσαπ) όπως επίσης τη μαγειρική σόδα και προϊόντα που περιέχουν **νάτριο**.



4

Προσθέστε στη μαγειρική σας **μπαχαρικά**, μυρωδικά, βότανα, λεμόνι, ξίδι, για τη βελτίωση της γεύσης των τροφίμων.



5

Ακολουθήστε μία δίαιτα πλούσια σε **φυτικές ίνες**, όπως ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης, δημητριακά all-bran, βρώμη, μούσλι, αρακάς, όσπρια, τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, ψωμί σικάλεως, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί, κτλ.



6

Προσοχή στην κατανάλωση **αλκοόλ**.



Μικρές ποσότητες αλκοόλ (έως 2 ποτηράκια κρασί την ημέρα για τους άνδρες και 1 ποτηράκι για τις γυναίκες) μπορεί να έχουν ευεργετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση.

Μεγάλες ποσότητες αλκοόλ σχετίζονται με κίνδυνο εμφάνισης **υπέρτασης**, ενώ σε άτομα που ήδη έχουν υπέρταση τέτοιες ποσότητες αλκοόλ δεν επιτρέπουν στα αντιυπερτασικά φάρμακα να δράσουν και επιπλέον αυξάνεται ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου.

7

Περιορισμός στην κατανάλωση καφέ, ροφημάτων και αναψυκτικών που περιέχουν καφεΐνη (όπως ρόφημα σοκολάτας, τσάι, coca-cola).

Μία μέτρια κατανάλωση καφέ **2 φλιτζάνια την ημέρα** δε φαίνεται να επηρεάζει την αρτηριακή πίεση υγιών ή υπερτασικών ατόμων. Άρα δεν υπάρχει λόγος πλήρους αποχής από την κατανάλωση πηγών καφεΐνης.



8

Το **σκόρδο** περιέχει μια ουσία (αλλικίνη) με αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες που μπορεί να επηρεάσει την αρτηριακή πίεση.

Όμως, τα πιθανά οφέλη αλλά και οι κίνδυνοι από τη μακροχρόνια κατανάλωση της ουσίας αυτής, είναι άγνωστοι.

9

Τα **πορτοκάλια** δεν αυξάνουν την πίεση.

Αντίθετα, περιέχουν **κάλιο** που είναι χρήσιμο στους υπερτασικούς, ιδίως σε αυτούς που παίρνουν διουρητικά φάρμακα.



10

Καταναλώστε

8-10 ποτήρια νερό
ημερησίως

για καλή ενυδάτωση του οργανισμού και καλή λειτουργία των νεφρών.

