

	Dokumentacja Systemu Zarządzania Jakością	ISO 9001:2015
	Program edukacyjny w zakresie żywienia dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym	
	Numer procedury: PJ71c /PL	Strona
		Wydanie

Opracował: Lider procesu	Sprawdził: Pełnomocnik ds. SZJ	Zatwierdził: Dyrektor
Data: 16.09.2025.	Data: 16.09.25	Data: 16.09.25
Podpis Beata Chrzypczak Pielęgniarka Oddziałowa Oddziału Chorób Wewnętrznych Samodzielnym Działem Diabetologicznym	podpis Halina Kądziora ds. Systemu Zarządzania Jakością	Podpis: Dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Lublinie Jarosław Ostrowski
EGZEMPLARZ ☐ rejestrowany Nr..... /podlega aktualizacji/ ☐ informacyjny /nie podlega aktualizacji/		

Obowiązuje od: 10.12.2009r.

Cel spotkania:

Zapoznanie z podstawami prawidłowej diety w nadciśnieniu tętniczym.

Cele szczegółowe:

1. Uczestnicy spotkania obliczają swoje BMI i oceniają jego wynik.
2. Uczestnicy wymieniają podstawowe zasady diety redukcyjnej.
3. Pacjenci zyskają świadomość korzyści wynikających z konieczności ograniczenia soli i cholesterolu w diecie.
4. Uczestnicy wyliczają produkty zalecamne i niewskazane dla nadciśnieniowców.
5. Pacjenci potrafią wymienić produkty zawierające znaczne ilości cholesterolu i podać ich zamienniki.

Metoda dydaktyczna:

wykład

Środki dydaktyczne:

Rysunki, plakaty, broszury

Zasady dydaktyczne:

przystępność, trwałość wiedzy i umiejętności, łączenia teorii z praktyką, pogłębności, systematyczności, świadomego i aktywnego uczestnictwa, kształtowania umiejętności i uczenia się, kontroli

Literatura dla uczestników:

broszury, książeczki

Metody kontroli:

test

Dieta osoby z nadciśnieniem tętniczym powinna mieć na celu:

- normalizację wagi ciała,

- Ograniczenie spożywania tłuszczu, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego
- ograniczenie spożycia soli kuchennej

Aby mówić o normalizacji wagi, należy sprawdzić czy jest ona prawidłowa. w tym celu należy posłużyć się wskaźnikami masy ciała BMI (tablica). każdy z uczestników spotkania mierzy swoje BMI.

1. Dieta powinna być dobrana indywidualnie, aby pokryć zapotrzebowanie na podstawowe składniki odżywcze.
2. Podczas leczenia dietetycznego należy regularnie zgłaszać się na wizyty kontrolne do lekarza.
3. Jadłospis powinien składać się z 4- 5 posiłków, spożywanych w regularnych odstępach czasowych co 3-4 godziny.
4. Ostatni posiłek należy spożywać 3 godziny przed snem.
5. Nie należy podjadać pomiędzy posiłkami.
6. Dieta nie powinna być ubogoenergetyczna, jej kaloryczność nie powinna być niższa niż 1200- 1000 kcal/ dobę. Należy zachować właściwe proporcje składników odżywczych (węglowodanów, białka i tłuszczu) .
7. Podczas leczenia dietetycznego wykluczyć napoje alkoholowe i słodkie.

CHARAKTERYSTYKA DIETY DLA WIEDZY PACJENTA:

Istotnym elementem dietoterapii osób z nadciśnieniem tętniczym jest ograniczenie spożycia soli kuchennej. Według przeprowadzonych badań spożycie soli kuchennej w posiłkach wpływa na występowanie choroby. Dowiedziono, że w krajach o wysokim spożyciu soli nadciśnienie tętnicze występuje częściej. W Polsce zjada się przeciętnie 8- 15 g soli dziennie, niektórzy zjadają jej nawet 30g. Jest to o wiele więcej niż wynika z zapotrzebowania naszego organizmu. Zaleca się, aby osoby z nadciśnieniem nie przekraczały ilości 5g dziennie, idealnie było by gdyby wartość ta wahała się w granicach 3-5g. należy usunąć solniczki ze stołu i ograniczyć sól w trakcie gotowania posiłków. Warto podkreślić, że w produktach spożywczych, które składają się na naszą codzienną dietę występuje znaczna ilość soli, która pokrywa minimalne zapotrzebowanie naszego organizmu. dlatego istotne jest unikanie dosalania. Dodatkowym argumentem przemawiającym za ograniczeniem soli kuchennej jest fakt, że leki przeciw nadciśnieniu działają skuteczniej- potrzebna jest mniejsza dawka leki, aby uzyskać oczekiwany efekt.

Początkowo ograniczenie soli może być trudne, jednak jest to kwestią przyzwyczajenia, które możemy zmniejszyć w ciągu kilku tygodni. Sól możemy zastąpić innymi

przyprawami i potrawy nie tracą na smakowitości. pomocne okazać się wtedy zioła w postaci świeżej lub suszonej, czosnek, chrzan, curry, przecier w proszku, sole warzywne, sól czosnkowa, potasowa, musztarda. Całkowite wyeliminowanie soli z diety może być jedynie niezasadne w przypadku osób starszych, należy ją ograniczyć, ponieważ sprzyja to utracie apetytu i niedożywieniu.

W leczeniu nadciśnienia jak i prewencji bardzo ważna jest właściwa podaż wapnia, magnezu i potasu, które działają stabilizująco na wartości ciśnienia. ważne jest aby w diecie występowały produkty mleczne o ograniczonej zawartości tłuszczu jak na przykład ser twarogowy półtłusty, jogurty naturalne, mleko 2%. Twarde sery z diety należy wyeliminować ze względu na zawartość soli oraz tłuszczu.

Bogate źródło magnezu i potasu stanowią warzywa strączkowe- fasola, groch, soczewica, soja, warzywa bulwiaste np. ziemniak oraz suszone owoce, ich spożycie kontrolować.

Dla osób z nadciśnieniem ważna jest zawartość sodu i chloru w kupowanej wodzie mineralnej. Godne polecenia są te których zawartość sodu w litrze wody nie przekracza 100 mg, oraz mniej niż 300 mg chlorków. w porównaniu woda wodociągowa zawiera około 200 mg na 1 litr.

Kolejnym aspektem diety w nadciśnieniu tętniczym jest ograniczenie spożycia cholesterolu. Prawidłowa wartość stężenia cholesterolu we krwi nie powinna przekraczać 200 mg/dl. substancja ta występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego - jajach, tłustych wędlinach, mięsie, podrobach, produktach mlecznych o wysokiej zawartości tłuszczu. takich jak śmietana, tłuste sery, masło. W obniżaniu poziomu cholesterolu pomocne będą produkty takie jak: warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, czy kasze. Zmniejszanie wartości cholesterolu zaczyna się od włączenia właściwej diety. Zaczynamy od ograniczenia produktów sprzyjających jego powstawaniu, a zwiększenia tych które jego wartości stabilizują. Spożywanie pięć razy dziennie warzyw i owoców jest najlepszą drogą do zmniejszenia spożycia tłuszczu. Wprowadzenie nowych nawyków żywieniowych, sprzyja utracie masy ciała. Czynnikiem jakim jest waga także wpływa na wartości ciśnienia. W przypadku osób z nadwagą lub otyłością zmniejszenie masy ciała o 5-10 % wyraźnie obniży wartość ciśnienia tętniczego. Osoby z prawidłową masą ciała również powinny ją utrzymywać. Regularna aktywność fizyczna także pozytywnie wpływa, przede wszystkim ze względu na wspomaganie utraty masy ciała. Wyśilek fizyczny do 3-4 godzin tygodniowo już po pierwszych miesiącach skutkuje obniżeniem ciśnienia tętniczego oraz ryzyka chorób sercowo- naczyniowych. Jednak przed rozpoczęciem aktywności należy skonsultować się z lekarzem.

TEST:

1. Prawidłowa wartość BMI:

- a. poniżej 16
- b. 18-24,9
- c. 26- 32,5

2. Prawidłowe spożycie soli kuchennej powinno wynosić:

- a. 6g
- b. 3-5 g
- c. 10g

3. Zamiast soli można użyć:

- a. curry
- b. musztardy
- c. maggi

4. Który z produktów zawiera najmniej cholesterolu:

- a. smalec
- b. ser żółty
- c. olej słonecznikowy

5. Woda mineralna osoby z nadciśnieniem powinna zawierać:

- a. ok. 200 mg sodu
- b. ok. 100 mg sodu
- c. ilość sodu jest bez znaczenia

ZALECENIA DOTYCZĄCE WYBORU PRODUKTÓW:

Wybieraj i kontroluj spożycie:

PRODUKTY ZBOŻOWE: razowy chleb, chleb graham, orkiszowy; kasze : gryczana, jęczmienna, jaglana; makaron bez jaj; płatki owsiane

PRODUKTY CUKIERNICZE: ciasto, torty, drożdżówki

PRODUKTY NABIAŁOWE: chude mleko, chudy jogurt, chude sery

MIEŚSO: chudy drób, kurczak, indyk, ryby, chuda wędlina: polędwica, wędlina drobiowa

ogranicz mięso wieprzowe tłuste, tłuste gatunki wędlin, parówki, serdelki i kielbasy cienkie, oraz tłusty drób- gęś, kaczke, podroby: wątroba, mózg, nerki, płuca, serca, kiskę paszтетową, kiskę wątronianą, salcesony. żółtka jaj nie więcej niż 2 razy w tygodniu.

warzywa i owoce około 1000g dziennie

tłuszcze wybieraj pochodzenia roślinnego: olej słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy,

oliwa z oliwek, z pestek winogron, Imniany- spożywaj 2 łyżeczki dziennie

UNIKAJ: masła, śmietany, boczku, smalcu, słoniny, alkoholu

Dokładniejsze informacje odnośnie diety możecie Państwo uzyskać u dietetyków szpitalnych.

Bibliografia do procedury PJ 71c \ PL:

1. G. Jurkowska, K. Łagoda. Pielęgniarstwo internistyczne. PZWL, Warszawa 2021
2. L. Kłosiewicz,- Latoszek, M. Jarosz. Otyłość: zapobieganie i leczenie.PZWL, Warszawa 2019
- 3.Z. Wieczorek-Chełmińska. Żywnienie w chorobach serca. PZWL, Warszawa 2003
- 4.A. Payra, H.M.Baker. Dietetyka i żywienie kliniczne. PZWL. Warszawa 2013
5. J. Kempisty, U. Chorzępa. Leczenie żywieniem. PZWL. Warszawa 2019