

ÉTRENDI TANÁCSOK

hipertóniásoknak

Megszívlelendő tanácsok



hipertóniásoknak

Lektorálta: Cseri-Holzmann Brigitta dietetikus

ReceptDoki



*„Gyógyszered legyen az ételed,
s ételed legyen a gyógyszered”*

Hippokratész



www.receptdoki.hu

Online szakácskönyv cukorbetegnek és hipertóniásoknak

Egészséges táplálkozásról napjainkban

Rohanó világban élünk, mindenki arról panaszkodik, hogy nincs ideje és pénze az egészséges életmódhoz, az egészséges táplálkozáshoz. De vajon mindez pénz és idő kérdése? Mindannyian elfogadjuk, hogy az egészséges táplálkozás és a rendszeres, örömteli testmozgás segít egészségünk megőrzésében. A táplálék minősége és összetétele alapvetően meghatározza az életünk minőségét is, az egyes tápanyagok hiányos vagy túlzott bevitele egyaránt hozzájárulhat a különböző betegségek kialakulásához. Ügyeljünk a mennyiségre is, vagyis arra, hogy egyensúlyban legyen a megevett/ bevitt energia (kalória) a felhasznált kalóriával, amelynek eredményeképpen energia-egyensúly alakul ki, tehát nincs sem hízás, sem fogyás. Rendszeres fizikai aktivitással és kiegyensúlyozott táplálkozással a kívánatos testtömeg elérhető és megtartható, ami igen fontos a szívünknek is.

De mit tehetünk, ha már kialakult a hipertónia betegség? Akkor is érdemes az életmódváltozásra hangsúlyt fektetni, hiszen a táplálkozással, mozgáshiánnyal összefüggő kockázati tényezők tovább súlyosbíthatják állapotunkat, az életmódváltozás pedig enyhítheti betegségeinket. Elkezdni sosem késő! Kiadványunkban elméleti és gyakorlati tanácsokkal szeretnénk segíteni az egészségesebb életet élők egyre bővülő taborát.

**Szívlelje meg:
Egyes tápanyagok hiányos
vagy túlzott bevitele egyaránt
hozzájárulhat különböző betegségek
kialakulásához.**

Az egészséges életmódot sosem késő elkezdni

Az egészségesebb étkezés és a testmozgás nagyban hozzájárul a magas vérnyomás megelőzéséhez vagy karbantartásához. Ha Ön már vérnyomáscsökkentő készítményt szed, életmódváltással nagymértékben segítheti a gyógyszeres kezelés hatékonyságát, megelőzheti a magas vérnyomás későbbi szövődményeinek kialakulását.

Táplálkozási ajánlások magas vérnyomás esetén

1. **Ajánlás:** bőséges zöldség, főzelék, és gyümölcsfogyasztás minden nap
2. **Ajánlás:** a konyhasóbevitel csökkentése 5 g/nap mennyiségre
3. **Ajánlás:** az ideális testsúly megtartása, a túlsúly és elhízás esetén fogyás
4. **Ajánlás:** az alkoholfogyasztás mérséklése, abbahagyása

**Szívlelje meg:
Az egészséges életmód része
a rendszeres orvosi vizsgálat,
még akkor is,
ha egészségesnek érzi magát.**

Fogyasztandó és kerülendő élelmiszerek

Cél	Növelni kell	Csökkenteni, kerülni kell
• Vérnyomás csökkentése, normalizálása	• Fizikai aktivitás • Zöldség-, főzelékfélék gyümölcsök • Teljes kiőrlésű gabonafélék • Sovány tej és tejtermékek • Tengeri halak (?)	• Só • Alkohol • Édességek, cukorban gazdag táplálékok, italok • Telített zsírok=állati eredetű zsírok • Zsírforrások

Konyhai műveletek

- Valamennyi konyhai művelet megengedett, ám a zsírszegény ételkészítési módokat kell előnyben részesíteni: a sütés, grillezés is kevés zsiradékon történjen.
- A konyhasó, a konyhasós fűszerkeverékek, ételízesítők helyettesítésére használjunk friss vagy szárított zöldségeket.

**Szívlelje meg:
A megfelelő táplálkozás mellett
a testmozgás elengedhetetlen,
továbbá a magas vérnyomás
kezeléséhez hozzátartozik
a dohányzás abbahagyása is.**

A túlsúly a magas vérnyomás egyik legfontosabb kockázati tényezője

A különböző típusú autók működtetéséhez is megfelelő minőségű és mennyiségű „üzemanyagra” van szükség. Így van ez az emberek szervezetével is. Az energiát a megevett tápanyagokból, a bevitt energiából nyeri a szervezet. Eltérő az energiaszükségletünk, ha alszunk, vagy ha fizikai munkát végzünk, vagy ha sportolunk. Ha az elfogyasztott tápanyag energiája több, mint ami a szükségletet fedezi, akkor megbomlik az energia-egyensúly, és ez hízáshoz vezet. Ha a felhasznált energia több, mint az elfogyasztott, akkor testtömegcsökkenés, hétköznapi szóval fogyás következik be.

A testtömegcsökkentés egyik pillére, hogy ügyelünk arra, hogy mit és mennyit étkezünk, a másik alappillére pedig a rendszeres mozgás. Tíz kg fogyás 5-10 Hgmm-es vérnyomáscsökkenést eredményezhet. A konyhasóbevitel és a testtömeg együttes csökkentésével a hipertónia kialakulásának 20%-a megelőzhető.

**Szívlelje meg:
Az elfogyasztott és a felhasznált
kalória legyen egyensúlyban.**

www.receptdoki.hu

Online szakácskönyv cukorbetegeknek és hipertóniásoknak

Az elfogyasztott és a felhasznált kalóriák egyensúlyának példái

Elfogyasztott kalória	Felhasznált kalória
Székelygulyás csirkehúsból, barna kenyér, 350 kcal	Kb. 80 kg-os személy egy óra alatt 1200 métert úszik mellúszásban megállás nélkül
Bableves füstölt pulykacombbal, 380 kcal	Kb. 50 kg-os személy 5 órán át szellemi munkát végez ülve
Csirkepörkölt, zöldborsófőzelék, 440 kcal	Kb. 55 kg-os személy 4 órán át gépkocsit vezet folyamatosan
Főtt marhahús, vadas mártás, olasz spagetti tészta, 500 kcal	Kb. 75 kg-os személy 2 órányi háztartási munkát végez
Palócleves, almás palacsinta (2 db), 590 kcal	Kb. 65 kg-os személy 1 óra alatt 6 km-t sietősen gyalogol
Frankfurti leves, gyümölcsös tejberizs, 610 kcal	Kb. 90 kg-os személy 1 órán át aktívan gimnasztikázik
Sárgaborsó-főzelék, csirkevagdalt, alma, 660 kcal	Kb. 70 kg-os személy egy óra alatt 9 km-t fut
Halászlé, túrós tészta, 690 kcal	Kb. 80 kg-os személy 1 óra alatt 21 km-t tesz meg kerékpáron
Újházi tyúkleves, sertésjava Holstein módra, burgonyakrokkett, 2 db palacsinta, 4 dl rostos almálé, 2607 kcal	Kb. 75 kg-os személy Budapest-Aszód táv, azaz 42 km maratoni távot fut le 12 km/ó sebességgel (3 óra 30 perc alatt)

**Szívlelje meg:
Legnagyobb ellenfél a saját lustaság
és a rossz szokások**



*Indul a „ReceptDoki” program –
Online szakácskönyv cukorbetegeknek
és hipertóniásoknak*

www.receptdoki.hu

**Látogassa rendszeresen honlapunkat!
Folyamatosan töltünk fel új recepteket, tippeket,
hasznos tanácsokat.**

A "**ReceptDoki**" weboldalon arra szeretnénk rávilágítani, hogy a hipertóniában szenvedő beteg nincs "eltiltva" a magyaros ételek fogyasztásától, hasonlóan élvezheti a hazai konyha vagy más táj ételeit, hiszen a számukra ajánlott diétában a különböző komponensek csökkenthetők (pl. cukor, só) vagy éppen növelhetők (pl. rost).

Reméljük, hogy honlapunk is segít a "Majd segít a gyógyszer" tévhitet eloszlatni, és kedvet adunk az egészségesebb főzéshez, kisebb sófogyasztáshoz az Ön egészsége érdekében.