Spank

NADCIŚNIENIE POD KONTROŁA

Dieta DASH dla seniora – praktyczny przewodnik



Zdrowe ciśnienie bez leków głodówki

Spis treści

O autorce

Słowo wstępne od Alicji

Ciśnienie a dieta — co mówi nauka?

Dieta DASH — co to i dlaczego działa?

Sód — ile jest za dużo? Konkretne liczby

Produkty bogate w potas i magnez — tabela

Co jeść — lista z zalecanymi porcjami dziennymi

Czego unikać — gotowe sosy, wędliny i ich zamienniki

Zioła zamiast soli — 15 propozycji

14-dniowy plan żywienia DASH

Przepisy niskosodowe

Styl życia wspierający prawidłowe ciśnienie

FAQ — 10 pytań o nadciśnienie i dietę

Podsumowanie

Dalsze kroki

Ważna informacja

O autorce

Alicja Wardzała jest dyplomowanym dietetykiem specjalizującym się w żywieniu osób 60+. Pracuje z seniorami, którzy chcą poprawić swoje wyniki zdrowotne, odzyskać energię i cieszyć się długowiecznością w pełni zdrowia. W DietaSeniora.pl łączy najnowsze badania naukowe z praktycznym, codziennym podejściem do jedzenia — takim, które naprawdę da się wprowadzić w życie.

ROZDZIAŁ 4

Produkty bogate w potas i magnez — tabela

Potas i magnez to minerały, które aktywnie obniżają ciśnienie. Większość Polaków ma ich za mało w diecie.

Zalecane dzienne spożycie:

- Potas: 3500-4700 mg dziennie (wiele osób spożywa ok. 2500 mg)
- Magnez: 320-420 mg dziennie (ok. 60% Polaków ma niedobór)

Tabela — najlepsze źródła potasu i magnezu

Produkt	Porcja	Potas (mg)	Magnez (mg)
Pestki dyni	30 g (garść)	226	156
Szpinak gotowany	100 g	466	79
Fasola biała gotowana	100 g	561	63
Soczewica gotowana	100 g	369	47
Ziemniak pieczony ze skórą	150 g	897	43
Banan	1 sztuka (120 g)	422	32
Awokado	Pół sztuki	487	29
Łosoś pieczony	100 g	628	27
Jogurt naturalny	200 g	338	24
Pomidor	1 duży	427	17
Bataty (słodkie ziemniaki)	150 g	694	43
Kasza gryczana	100 g (ugotowana)	320	231
Kakao naturalne (1 łyżka)	7 g	112	52
Orzechy włoskie	30 g	125	45
Migdały	30 g	200	76
Morele suszone	50 g	755	21
Burak	150 g	390	24
Jarmuż	100 g	228	33
Makrela pieczona	100 g	312	32
Mleko 2%	250 ml	375	25

Wniosek praktyczny: Codzienne menu bogate w warzywa strączkowe, ciemnozielone warzywa liściaste, orzechy, ryby i ziemniaki ze skórą naturalnie dostarcza potasu i magnezu potrzebnych do regulacji ciśnienia.

ROZDZIAŁ 8

14-dniowy plan żywienia DASH

Poniższy plan stosuje wszystkie zasady diety DASH: bogate w potas i magnez, ubogie w sód, pełne błonnika i zdrowych białek.

Zawartość sodu: ok. 1500-2000 mg dziennie

Kaloryczność: ok. 1600-1900 kcal dziennie

Dzień 1

Śniadanie

Płatki owsiane górskie (40 g) ugotowane na mleku 2%, z bananem, łyżką siemienia lnianego i garścią orzechów włoskich (niesolonych). Herbata z imbirem.

Wskazowka Ali

Banan i owsianka to duet stworzony dla naczyń krwionośnych — potas z banana i błonnik rozpuszczalny z owsianki razem obniżają ciśnienie. Zamiast cukru dodaj cynamon — on sam w sobie daje słodycz i korzystnie wpływa na metabolizm glukozy.

II śniadanie

Jogurt naturalny (150 g) z garścią borówek i łyżką pestek dyni (niesolonych).

Wskazowka Ali

Borówki to moje ulubione "lekarstwo" na naczynia krwionośne — antocyjany zawarte w tych małych owocach robią naprawdę dużo dobrego. A pestki dyni to numer jeden jeśli chodzi o magnez w przekąskach. Prosta kombinacja, a serce i naczynia dziękują.

Obiad

Zupa: barszcz czerwony czysty (burak, marchew, pietruszka, seler — bez kostki rosołowej, z czosnkiem i majerankiem). Drugie danie: pieczona pierś z kurczaka z rozmarynem i czosnkiem (120 g), kasza gryczana (5 łyżek), szpinak podduszony z czosnkiem i oliwą.

Wskazowka Ali

Szpinak to mój ulubiony "lek" na ciśnienie — magnez, potas i kwas foliowy w jednym liściu. A kasza gryczana jest moim pierwszym wyborem dla seniorów zamiast białego ryżu — bogata w rutynę, która bezpośrednio wzmacnia ściany naczyń krwionośnych.

Podwieczorek

Wskazowka Ali

Łosoś to obowiązek w diecie przy nadciśnieniu — kwasy omega-3 chronią naczynia, obniżają triglicerydy i mają udokumentowane działanie hipotensyjne. Zalecam minimum 2 porcje tygodniowo. Mrożony jest równie dobry jak świeży i znacznie tańszy.

Podwieczorek

Kefir (200 ml) z garścią malin.

Wskazowka Ali

Kefir zawiera probiotyki, które według najnowszych badań delikatnie, ale mierzalnie obniżają ciśnienie skurczowe. Jelita i serce są ze sobą połączone bardziej, niż myślimy. Maliny to dodatkowa porcja antocyjanów chroniących naczynia.

Kolacja

Jajecznica z 2 jaj (na oliwie) z papryką i pomidorem. 1 kromka pumpernikla.

Wskazowka Ali

Jajka 2-3 razy w tygodniu są jak najbardziej wskazane przy nadciśnieniu — to wartościowe białko bez soli. Papryka jest jednym z najbogatszych roślinnych źródeł witaminy C, która wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Smaż na oliwie — nie na maśle.

Dzień 3

Śniadanie

Koktajl: szklanka mleka 1,5% + banan + łyżka masła migdałowego + garść szpinaku + kostki lodu. Blenduj. Pieczywo chrupkie razowe z plasterkiem awokado.

Wskazowka Ali

Szpinak i awokado rano to maksymalna dawka potasu na dobry start dnia. Wiem, że brzmi dziwnie — szpinak w koktajlu? Zapewniam: nie poczujesz smaku, a zanim wyjdziesz z domu, Twoje naczynia dostaną to, czego potrzebują. Spróbuj przez tydzień i sprawdź ciśnienie.

II śniadanie

Jabłko pieczone z cynamonem i orzechami.

Wskazowka Ali

Cynamon ma delikatne działanie na ciśnienie i metabolizm cukru — to słodka przyjemność bez poczucia winy. Jabłko pieczone jest łatwiej strawne niż surowe, co jest ważne dla wielu seniorów. Piękna, ciepła przekąska szczególnie na chłodniejsze dni.

Obiad

Przepis 1: Domowy bulion warzywny (baza do wszystkich zup)



Czas: 90 minut | Porcje: ok. 2 litry

Składniki:

- 2 marchewki
- 2 gałązki selera naciowego
- 1 pietruszka (korzeń i nać)
- 1 por (biała część)
- 1 cebula
- 5 ząbków czosnku
- Garść suszonych grzybów (intensywny smak bez soli!)
- Liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty
- Łyżka oliwy
- 2,5 litra wody

Przygotowanie:

Warzywa grubiej pokrój. Podsmaż cebulę z czosnkiem na oliwie do złota. Dodaj wszystkie warzywa, zalej wodą, dodaj suszone grzyby i przyprawy. Gotuj na wolnym ogniu 60-90 minut. Przecedź. Gotowy bulion zamroź w porcjach (np. w pojemnikach na lód).

Wskazowka Ali

To fundament całego planu DASH. Zamrożony w kostkach lodu bulion to Twój "ekwipunek ratowniczy" na każdą zupę — zamiast kostki Winiary pełnej soli, sięgasz po kostkę lodu domowego bulionu. Przygotuj go w niedzielę raz na tydzień i poczujesz, jak bardzo upraszcza gotowanie bez soli przez całą resztę tygodnia.

Przepis 3: Hummus domowy (bez soli)



Czas: 10 minut | Porcje: 6 porcji jako dip

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy (odsączona i przepłukana — zmywa sól!)
- 2 łyżki tahini (pasta sezamowa)
- 2 ząbki czosnku
- Sok z 1 cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Łyżeczka kuminu (kminu)
- Pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kilka łyżek wody do konsystencji

Przygotowanie:

Zblenduj wszystkie składniki na gładką masę. Jeśli za gęsty — dodaj łyżkę wody. Podawaj z warzywami (marchewka, papryka, ogórek) lub jako pasta do chleba razowego. Przechowuj w lodówce do 5 dni.

Wskazowka Ali

Zrób od razu podwójną porcję — trzyma się w lodówce 5 dni. Hummus to najlepszy zamiennik masła i wędliny na kanapce jednocześnie. Przepłucz ciecierzycę z puszki dokładnie — zmywasz do 40% soli, która była w zalewie. Jeden prosty krok i masz zdrową pastę bogatą w potas i białko.