Plan Diety DASH przy Nadciśnieniu

Dla Seniora



Zdrowa dieta DASH dla seniora

Spis treści

Dla kogo

Cele żywieniowe

Zasady planu

Dzienny limit sodu — co to znaczy w praktyce?

Zioła zamiast soli — pełna lista

Plan na 7 dni

DZIEN 1 — Poniedziałek

DZIEN 2 — Wtorek

DZIEN 3 — Sroda

DZIEN 4 — Czwartek

DZIEN 5 — Piatek

DZIEN 6 — Sobota

DZIEN 7 — Niedziela

Lista zakupów (na cały tydzień)

Produkty zakazane (wysoka zawartość sodu)

Wskazówki praktyczne

Kiedy konsultacja?

Suplementacja (zalecana przy nadciśnieniu)

Dla kogo jest ten plan?

Ten plan żywienia jest przeznaczony dla osób 60+, które:

• Mają zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze (ciśnienie powyżej 140/90 mmHg)

• Przyjmują leki hipotensyjne lub chcą wspomóc ich działanie dietą

• Chcą zmniejszyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu

• Szukają diety o sprawdzonej skuteczności — dieta DASH jest jedną z najlepiej udokumentowanych dietetycznie metod obniżania ciśnienia

Ważne: Dieta DASH wspomaga leczenie, ale nie zastępuje leków przepisanych przez lekarza. Jeśli stosujesz inhibitory ACE (np. ramipril, perindopril) lub diuretyki oszczędzające potas, skonsultuj ilość pokarmów bogatych w potas z lekarzem.

Cele żywieniowe

• Kaloryczność: 1700–1900 kcal dziennie

• Sód: maksymalnie **1500–2000 mg dziennie** (1 płaska łyżeczka soli to ok. 2300 mg sodu — a więc mniej niż łyżeczka dziennie!)

• Potas: 3500–4700 mg dziennie (banany, ziemniaki, pomidory, fasola — naturalny regulator ciśnienia)

• Magnez: 320–420 mg dziennie (orzechy, ziarna, zielenina — rozkurcza naczynia krwionośne)

• Wapń: 1200 mg dziennie (nabiał, sardynki, brokuły — nie tylko dla kości)

• Błonnik: 30 g dziennie

• Tłuszcze nasycone: poniżej 6% kalorii dziennie

Zasady planu

1. **Drastyczne ograniczenie soli** — maksymalnie 1 g soli w gotowaniu dziennie, reszta smaku pochodzi z ziół i przypraw

2. **Zioła zamiast soli** — pełna lista poniżej

3. **Dużo warzyw i owoców** — minimum 8–10 porcji dziennie (bogactwo potasu i magnezu)

4. **Nabiał niskotłuszczowy** — jogurt, kefir, twaróg, mleko (wapń rozkurcza naczynia)

DZIEN 1 — Poniedziałek

SNIADANIE ok. 400 kcal

Owsianka z bananem i orzechami



- Płatki owsiane górskie: 60 g
- Mleko 2%: 200 ml
- Banan: 1 sztuka (120 g) — bogactwo potasu (ok. 450 mg)
- Orzechy włoskie: 20 g — magnez i omega-3
- Cynamon: szczypta
- Bez soli, bez cukru

Białko 14 g | Węglowodany 64 g | Tłuszcze 12 g | Potas ~780 mg

Wskazowka Ali

Banan to jeden z najlepszych naturalnych pomocników przy nadciśnieniu. Potas w bananie dosłownie "wypłukuje" nadmiar sodu z organizmu, obniżając ciśnienie krwi.

II SNIADANIE ok. 220 kcal

Jogurt naturalny z pestkami dyni

- Jogurt naturalny 2%: 200 g — wapń (220 mg)
- Pestki dyni: 20 g — magnez (ok. 80 mg)
- Jagody: 60 g

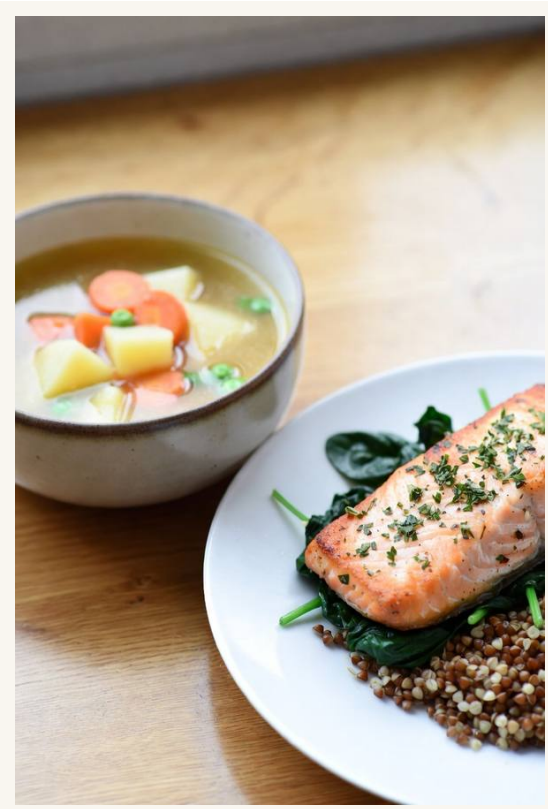
Białko 10 g | Węglowodany 24 g | Tłuszcze 8 g

Wskazowka Ali

Pestki dyni to fantastyczne źródło magnezu — 30 g pestek pokrywa prawie połowę dziennego zapotrzebowania na ten minerał. Magnez rozkurcza ściany naczyń krwionośnych.

OBIAD ok. 560 kcal

Zupa jarzynowa z koperkiem (bez soli) + łosoś pieczony z kaszą gryczaną i szpinakiem



- Marchew: 2 sztuki, pietruszka: 1 sztuka, seler: kawałek, por: kawałek
- Ziemniaki: 100 g (potas!), cukinia: 100 g
- Wywar z warzyw (bez kostki bulionowej): 600 ml
- Koper świeży, pietruszka, tymianek — bez soli
- Łosoś filet: 150 g — omega-3 (1,8 g), potas
- Kasza gryczana: 50 g (sucha)
- Szpinak baby: garść
- Oliwa: 1 łyżka, sok z cytryny, koper

Białko 44 g | Węglowodany 54 g | Tłuszcze 16 g | Potas ~900 mg

Wskazowka Ali

Kluczowa zasada: wywar z warzyw, nie z kostki bulionowej! Kostka Rosół zawiera ok. 1000 mg sodu na 1 kostkę. Gotuj własny wywar lub używaj wody z gotowania warzyw.

PODWIECZOREK ok. 190 kcal

Smoothie z burakiem i marchewką

- Burak ugotowany: 100 g — azotany obniżające ciśnienie!
- Marchew: 1 sztuka (80 g)
- Pomarańcza: 1 sztuka
- Imbir: mała szczypta

> Zblenduj.

Białko 3 g | Węglowodany 42 g | Tłuszcze 1 g | Potas ~680 mg

Wskazowka Ali

Burak to naukowy hit w diecie przy nadciśnieniu. Zawarte w nim azotany zamieniają się w tlenek azotu, który rozszerza naczynia krwionośne. Regularne picie soku z buraka może obniżyć ciśnienie o 4–5 mmHg.

KOLACJA ok. 360 kcal

Sałatka z tuńczykiem i warzywami (bez soli)



- Tuńczyk w wodzie (puszka bez soli lub odsączony): 100 g
- Pomidor: 1 sztuka, ogórek: 1/2 sztuki, sałata: garść
- Awokado: 1/4 sztuki (potas!)
- Oliwa: 1 łyżka, sok z cytryny, pieprz, bazylia
- Chleb żytni razowy: 1 kromka (35 g)

Białko 22 g | Węglowodany 28 g | Tłuszcze 14 g | Potas ~620 mg

Wskazowka Ali

Cytryna to naturalny "wzmacniacz smaku" zamiast soli. Kilka kropel na sałatkę lub rybę — i danie smakuje intensywniej bez grama soli.

Lista zakupów na cały tydzień

Nabiał i jajka

• Mleko 2% — 2 litry
• Jogurt naturalny 2% — 5 opakowań
• Kefir naturalny — 1 litr
• Twaróg półtłusty — 250 g
• Serek wiejski — 1 opakowanie (150 g)
• Śmietanka 12% — 100 ml
• Jajka — 16 sztuk

Mięso i ryby

• Pierś z kurczaka — 300 g
• Filet z indyka — 350 g
• Udka z kurczaka — 200 g (do rosołu)
• Łosoś filet — 300 g
• Łosoś wędzony — 60 g
• Dorsz lub mintaj — 300 g

Warzywa

• Marchew — 10 sztuk, ziemniaki — 1 kg, bataty — 600 g
• Szpinak baby — 3 opakowania, brokuł — 2 sztuki
• Buraki — 8 sztuk, papryka czerwona — 3 sztuki
• Pomidory — 8 sztuk, ogórki — 4 sztuki
• Cukinia — 1 sztuka, pieczarki — 200 g
• Por — 1 sztuka, seler — 1 sztuka, pietruszka — 2 sztuki
• Czosnek — 2 główki, cebula — 4 sztuki, cebula dymka — 1 pęczek
• Fasola szparagowa — 200 g, awokado — 3 sztuki

Owoce

• Banany — 6 sztuk (ważne przy DASH!)
• Jabłka — 5 sztuk
• Kiwi — 4 sztuki, pomarańcze — 3 sztuki
• Maliny (świeże lub mrożone) — 200 g, jagody — 200 g
• Cytryna — 2 sztuki

Pieczywo i zboża

• Chleb żytni razowy — 1 duży bochenek
• Płatki owsiane górskie — 500 g
• Kasza gryczana — 400 g, kasza jaglana — 300 g, kasza pęczak — 400 g