



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Sposób żywienia w przypadku nadciśnienia tętniczego wspiera leczenie farmakologiczne oraz pomaga opóźnić postęp choroby. Przedstawione zalecenia mają również zastosowanie w **profilaktyce nadciśnienia**.

Nadciśnienie towarzyszące zaburzeniom metabolicznym jest zjawiskiem bardzo częstym i przyczynia się do rozwoju **chorób układu sercowo-naczyniowego**.

Zalecany model żywienia opiera się na zasadach **diety DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)** oraz **diety śródziemnomorskiej**.

W profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego zaleca się:

- redukcję nadmiernej masy ciała oraz utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
- ograniczenie produktów przetworzonych oraz węglowodanów prostych, opieranie diety na **węglowodanach złożonych** i świeżych produktach nieprzetworzonych
- ograniczenie **tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans**, przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej podaży **tłuszczów jedno- i wielonienasyconych**
- ograniczenie **sodu do ok. 2 g na dobę**
- zapewnienie odpowiedniej podaży **potasu**
- spożywanie **300–400 g warzyw i owoców dziennie**, najlepiej do każdego posiłku
- obecność w diecie **chudych produktów mlecznych**
- regularną **aktywność fizyczną**
- ograniczenie **spożycia alkoholu** oraz **rzucenie palenia**

Dieta DASH

Opiera się na kompozycji jadłospisu w taki sposób aby dana grupa produktów pojawiała się z określoną częstotliwością.

Grupa produktów	Liczba porcji dziennie (dla diety 2000kcal)	Przykład porcji
Produkty zbożowe	7–8	1 kromka chleba; 30 g płatków owsianych; ½ szklanki gotowanego ryżu, kaszy lub makaronu
Owoce	4–5	1 średni owoc; ½ szklanki owoców mrożonych; ¼ szklanki owoców suszonych
Warzywa	4–5	½ szklanki warzyw gotowanych; 1 szklanka warzyw liściastych
Produkty mleczne (chude)	2–3	1 szklanka mleka; 1 szklanka jogurtu; 40 g sera



Grupa produktów	Liczba porcji dziennie (dla diety 2000kcal)	Przykład porcji
Chude mięso, drób i ryby	≤ 2	90 g porcji mięsa lub ryby (np. indyk, kurczak, łosoś)
Orzechy, nasiona, rośliny strączkowe	4–5 porcji tygodniowo	40 g orzechów; 15 g nasion; ½ szklanki ugotowanych strączków
Tłuszcze	2–3	1 łyżeczka margaryny, oleju lub oliwy
Słodycze	okazjonalnie	—

Udowodniono, że stosowanie diety DASH przynosi efekty już po **około 2 tygodniach** – zaobserwowano obniżenie zarówno **ciśnienia skurczowego**, jak i **rozkurczowego**.

Inne modele żywieniowe wykazujące korzystny wpływ na nadciśnienie tętnicze to **dieta śródziemnomorska** oraz **dieta wegetariańska**.

Produkty zalecane i niezalecane

Opracowano na podstawie:

„Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym”, NCEZ / NIZP PZH, 2025.

Grupa produktów	Liczba porcji dziennie (dla diety 2000kcal)	Przykład porcji
Warzywa i owoce	– Świeże warzywa: brokuły, kalafior, marchew, papryka, pomidory, cukinia, ogórki, sałaty, szpinak, jarmuż. – Owoce: jabłka, gruszki, owoce jagodowe, cytrusy. – Warzywa gotowane na parze, pieczone.	– Warzywa marynowane, kiszonki wysokosodowe. – Owoce w syropie, dżemy dostadzane, słodzone soki.
Produkty zbożowe	– Chleb razowy, graham, żytnio-razowy. – Kasza gryczana, pęczak, bulgur, brązowy ryż. – Płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty.	– Pieczywo białe (pszenne bułki). – Ciasta, drożdżówki, słodkie pieczywo. – Białe makaron i biały ryż (w nadmiarze).

Grupa produktów	Liczba porcji dziennie (dla diety 2000kcal)	Przykład porcji
Mięso, ryby, nabiał, strączki	– Chude mięso: drób bez skóry, indyk. – Ryby, szczególnie tłuste morskie: łosoś, makrela, śledź. – Strączki: soczewica, fasola, ciecierzycyca. – Nabiał niskotłuszczowy: jogurt naturalny, kefir, mleko 1,5–2%.	– Tłuste mięsa: boczek, karkówka, baranina. – Wędliny wysoko przetworzone: parówki, kiełbasy, nsalami. – Tłuste sery i sery topione.
Tłuszcze	– Oleje roślinne: oliwa, olej rzepakowy, olej lniany. – Orzechy, bpestki, nasiona. – Awokado.	– Tłuszcze zwierzęce: smalec, tłuste mięsa. – Smażone potrawy, fast-foody.
Sól / sól	– Ograniczona sól, używanie ziół zamiast soli. – Świeże produkty, potrawy niesolone. – Sól potasowa	– Dosalanie potraw. – Konserwy, dania instant, zupy w proszku. – Chipsy, paluszki, solone przekąski. – Gotowe sosy, marynaty, sery żółte wysokosodowe. Sos sojowy.
Cukry i słodcyce	– Ograniczenie cukru. – Owoce suszone niesłodzone (okazjonalnie). – Słodziki: ksylitol, erytrytol, stewia	– Słodzone napoje, jogurty smakowe. – Ciasta, batoniki, czekolada mleczna. – Produkty z syropem glukozowo-fruktozowym.
Alkohol i używki	– Umiarkowany alkohol lub rezygnacja. – Ograniczenie kawy, jeśli podnosi ciśnienie. – Unikanie napojów energet.	– Nadużywanie alkoholu. – Mocna kawa w dużych ilościach. – Energy drinki. – Palenie tytoniu.
Styl życia (dodatkowo)	– Dieta DASH, dieta śródziemnomorska. – 4–5 posiłków dziennie, regularność. – Picie 1,5–2 l wody dziennie. – Aktywność fizyczna 30 min dziennie. – Stały rytm okołodobowy	– Nieregularne posiłki. – Siedzący tryb życia. – Przejadanie się i późne kolacje.



Bibliografia

- 1) Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej / Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH. (2025). Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym. Warszawa: NCEŻ PZH.
- 2) Grzymisławski, M. (red.). (2025). Dietetyka kliniczna. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Przygotowanie : Dział Żywnienia – dietetyk mgr Aleksandra Wiśniewska

