



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ

Діагноз «артеріальна гіпертензія» ставиться, коли середні значення (розраховані на основі щонайменше двох вимірювань, проведених щонайменше у два різні візити) **дорівнюють або перевищують 140 мм рт.ст. для систолічного артеріального тиску та/або 90 мм рт.ст. для діастолічного артеріального тиску**. Пацієнтам, у яких показники артеріального тиску дорівнюють або перевищують 180 мм рт.ст. для систолічного артеріального тиску та/або 110 мм рт.ст. для діастолічного артеріального тиску, діагноз «гіпертензія» ставиться вже під час першого візиту, якщо високі показники не зумовлені іншими факторами, наприклад, стресом, тривогою, болем або впливом алкоголю.

## Дієта

Зміна способу життя, в тому числі дієти, є одним з обов'язкових елементів терапії гіпертонії. Вона не замінює фармакологічне лікування, але може затримати прогресування захворювання і підвищити ефективність фармакотерапії. В терапії гіпертонічної хвороби рекомендовані дієтичні моделі на основі **дієти DASH** (англ. *Dietary Approaches to Stop Hypertension*) та **середземноморської дієти**. Вони передбачають обмеження солі, тваринних жирів і простих цукрів при одночасному збільшенні в раціоні кількості цільнозернових злаків, овочів і фруктів.

При цьому дієта повинна бути індивідуально підібрана з урахуванням потреб пацієнта. З цією метою можна залучити дієтолога для підтримки зміни харчових звичок.

1



## Основні рекомендації щодо харчування

Споживайте менше 5 г солі ( $\leq 2$  г натрію) на день:

- не соліть продукти та страви на тарілці - використовуйте свіжі або сушені трави (наприклад, базилік, естрагон, імбир, чебрець);
- уникайте продуктів з високим ступенем обробки, наприклад, фаст-фуду та продуктів швидкого приготування, а також солоних закусок, таких як чіпси, солоні горіхи та палички
- обмежте споживання м'ясних та рибних консервів, копчених та в'ялених м'ясних виробів;
- обмежте споживання переробленого м'яса та сирів: жовтого сиру, плавленого сиру, бринзи, сиру з пліснявою;
- консервовані продукти обирайте лише зрідка, а перед вживанням зливайте рідину та промивайте їх під проточною водою;
- квашені овочі містять велику кількість солі - їжте їх зрідка, а частіше віддавайте перевагу свіжим та замороженим овочам;
- готуйте зернові продукти (наприклад, крупи, рис, макарони) та картоплю в несолоній воді;
- звертайте увагу на вміст натрію в мінеральній воді, яку ви купуєте;
- уважно читайте етикетки продуктів та обирайте продукти зі зменшеним вмістом солі/натрію або взагалі без нього;
- уникайте продуктів з додаванням натрію у вигляді: солі, бензоату натрію, глутамату натрію, аскорбату натрію, фосфату натрію, кальцієво-натрієвої солі, сахарину натрію.

1

**Зменшення споживання харчової солі на 4,4 г на день може знизити артеріальний тиск у здорових людей на 4,2/2,1 мм рт.ст., а у людей з діагнозом «гіпертонія» - на 5,4/2,8 мм рт.ст.**

Споживайте достатню кількість **овочів і фруктів**, які є джерелом харчових волокон, вітамінів та антиоксидантних і гіпотензивних компонентів (калій, флавоноїди, нітрати). Їжте овочі якомога частіше (**мінімум 400 г/день**), бажано, щоб вони з'являлися в більшості прийомів їжі протягом дня. Фрукти їжте в меншій кількості (**200-300 г/день**), оскільки вони містять більше простих цукрів. Перевагу слід надавати таким ягодам, як малина, чорниця, лохина, чорна смородина, полуниця і чорноплідна горобина.

2

Збільште споживання **калію** - інгредієнта, який сприяє зниженню артеріального тиску. Калій в основному міститься у фруктах і овочах, таких як банани, авокадо, помідори і картопля, а також у таких продуктах, як какао, мигдаль, курага, соя і сочевиця.

3

Відповідно до моделі дієти DASH, обмежте споживання продуктів, що містять **насичені жирні кислоти**. Обирайте нежирні сорти м'яса та нежирні молочні продукти, що містять до 2% жиру. Замінійте м'ясо двічі на тиждень рибою і принаймні раз на тиждень - бобовими. Обмежте червоне м'ясо до 350-500 г на тиждень, а перероблене м'ясо (м'ясні нарізки, ковбаси, паштети, субпродукти тощо) - до якомога меншої кількості.

4

Відповідно до моделі дієти DASH, збільште споживання продуктів, що містять **ненасичені жирні кислоти** (омега-3, омега-6 і омега-9). Щоб забезпечити їх достатню кількість у своєму раціоні, їжте морську рибу (лосось, оселедець, скумбрію) щонайменше двічі на тиждень. Обирайте рослинні жири - оливкову, рапсову, лляну олію. Додавайте їх у холодному вигляді до салатів або інших страв. Для приготування їжі використовуйте рафіновані рослинні олії (наприклад, універсальну рапсову). Горіхи, насіння, та авокадо також є джерелами ненасичених жирних кислот. Варто включити в свій раціон волоські горіхи, 30 г на день яких здатні підвищити еластичність судин.

5

2



## Основні рекомендації щодо харчування

**6** Випивайте щонайменше **1,5-2 літри рідини на день**. Замініть підсолоджені напої рідинами без додавання цукру, особливо водою, а також легкими настоями чаїв і трав. Однак уникайте вживання настоїв на основі лакриці, які можуть спричинити затримку води і натрію в організмі та збільшити втрату калію. Бажано регулярно забезпечувати організм водою, споживаючи рідину невеликими порціями протягом дня.

**7** Якщо у вас надмірна вага або ожиріння, намагайтеся поступово знижувати масу тіла - це може мати переваги для здоров'я, в тому числі покращити показники артеріального тиску. **Зниження ваги на 5 кг асоціюється зі зниженням артеріального тиску на 4,4/3,6 мм рт.ст.**

**8** Якщо ви розглядаєте альтернативну дієту, проконсультуйтеся зі своїм дієтологом та/або лікарем загальної практики щодо цього наміру. За даними Американського коледжу кардіологів, низьковуглеводні дієти, такі як палео, дієта Аткинса та кетогенні дієти, можуть підвищувати смертність і ризик фібриляції передсердь. З іншого боку, дієти з високим вмістом білка, через підвищений вміст натрію і фосфатів, можуть спричинити погіршення або пошкодження функції нирок. Це, в свою чергу, збільшує ризик затримки води та підвищення артеріального тиску. Довгострокових досліджень, які б оцінювали ефективність і безпеку дієт з високим вмістом жирів і білків та інтервального голодування, немає. Тому слід дотримуватися обережності при їх застосуванні, особливо при супутніх хронічних захворюваннях, включаючи гіпертонію.

## Фізична активність

Фізична активність має багато переваг для пацієнтів з гіпертонією:

- 1**
- допомагає контролювати масу тіла, знижує артеріальний тиск і рівень холестерину в крові;
  - запобігає ускладненням, таким як артеріосклероз, стенокардія, інфаркт міокарда та інсульт;
  - покращує якість життя, пов'язану зі здоров'ям;
  - знімає стрес
  - зменшує прогресування захворювання;
  - знижує серцево-судинну смертність.

**2** Забезпечте регулярну фізичну активність. Якщо до цього часу ви були малоактивні, поступово збільшуйте її. Відрегулюйте тип вправ, їх тривалість і частоту відповідно до своїх можливостей. Бажано проконсультуватися з фахівцем з фізичної активності або фізіотерапевтом. Рекомендується приділяти щонайменше 30 хвилин помірним фізичним навантаженням (наприклад, ходьба, біг, їзда на велосипеді або плавання) щодня.

**3** Виконуйте спонтанні фізичні вправи. Прості повсякденні дії, такі як активна хатня робота, також мають переваги для здоров'я. Вплив фізичних вправ на організм може відрізнятися у випадку різних людей і від виду активності. Однак пам'ятайте, що будь-яка фізична активність краще, ніж відсутність активності.



## Інші елементи способу життя

- 1 **Значно скоротіть, а краще взагалі виключіть алкоголь зі свого раціону.** Напої, що містять алкоголь, характеризуються сильним гіпертензивним ефектом. Крім того, алкоголь знижує ефективність фармакотерапії, підвищує ризик інсульту, серцевих аритмій, в тому числі фібриляції передсердь.
- 2 Відмовтеся від куріння. Відмова від куріння знижує кров'яний тиск і зменшує ризик серцевого нападу та інсульту.
- 3 Шукайте найкращий спосіб боротьби зі стресом. Корисними можуть бути техніки релаксації, засновані на усвідомленості та медитації, дихальні вправи або йога. Якщо стресові ситуації загострюють вашу тривогу і страхи, зверніться до фахівця з психічного здоров'я.
- 4 Переконайтеся, що ви отримуєте достатню **кількість якісного сну** (7-9 годин на добу). Намагайтеся лягати спати і вставати в один і той же час (у тому числі у вихідні дні). За годину до сну не користуйтеся електронними пристроями (телефоном, планшетом, комп'ютером, телевізором), що полегшить вам засинання.










#### Бібліографія:

1. Тикарські А., Філіпяк К. Я., Янушевич А., Литвин М., Наркевич К., Прейбіш А., Остальська-Новіцка Д., Широцка К., Костка-Єзьорний К. (ред.) Принципи контролю артеріальної гіпертензії - 2019. Гіпертензія на практиці 2019; 5(1): 1-86.
2. Гжимиславські М. (ред.): Клінічна дієтологія. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2019.
3. Чапля М., Янковські П. (ред.): Харчування при серцевих захворюваннях. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Варшава, 2022.
4. Рекомендації ESC/ESH щодо лікування артеріальної гіпертензії (2018). Польська кардіологія 2019; 77(2): 71– 159. DOI: 10.5603/KP.2019.0018.



## Рекомендовані та не рекомендовані продукти при гіпертензії

Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Овочі</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі та заморожені</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• консервовані та мариновані овочі в обмеженій кількості (капуста, огірки)</li> <li>• овочі з жирними соусами і заправками</li> </ul>
<b>Фрукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі та заморожені</li> <li>• сухофрукти в помірній кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цукати</li> <li>• фрукти в сиропі</li> </ul>
<b>Зернові продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• борошно грубого помелу</li> <li>• цільнозерновий хліб та хліб Грегема</li> <li>• натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні</li> <li>• пшеничні, житні, вівсяні висівки</li> <li>• крупи: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа</li> <li>• рис: бурий, дикий, червоний</li> <li>• макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рафіноване борошно</li> <li>• хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки)</li> <li>• сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі)</li> <li>• каші з дрібною крупою: кускуса, манки, кукурудзяної крупи</li> <li>• білий рис</li> <li>• світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові</li> </ul>
<b>Картопля</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варена</li> <li>• запечена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом</li> <li>• смажена</li> <li>• картопля фрі, чіпси</li> <li>• деруни картопляні смажені у маслі</li> </ul>
<b>Молоко та молочні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• молоко зі зниженою жирністю (до 2%),</li> <li>• молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 2 % жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко)</li> <li>• нежирний та напівнежирений сир</li> <li>• сир моцарелла легкий</li> <li>• бутербродні сири (в помірній кількості)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• незбиране молоко</li> <li>• згущене молоко</li> <li>• вершки, кавові вершки</li> <li>• фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти</li> <li>• сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брі, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне</li> </ul>
<b>Яйця</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлети, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жиру)</li> <li>• яйця з майонезом</li> </ul>
<b>М'ясо та м'ясні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик</li> <li>• нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) в помірних кількостях</li> <li>• нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка</li> <li>• жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, саламі, сальтисон, бекон, мелені шинки)</li> <li>• м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси</li> </ul>
<b>Риба, рибні продукти та морепродукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирна і жирна морська та прісноводна риба (наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оселедець та інша риба в солоному маринаді, копчена риба, рибні консерви, ікра</li> </ul>
<b>Насіння бобових та продукти з них</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби</li> <li>• пасти з насіння бобових</li> <li>• соєве борошно, соєві напої без додавання цукру,</li> <li>• соєві продукти: тофу, темпе</li> <li>• макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)</li> </ul>



# Рекомендовані та не рекомендовані продукти при гіпертензії



Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Жири</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія</li> <li>суміші вершкового масла з рослинними оліями</li> <li>м'які маргарини</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>вершкове та топлене масло в обмеженій кількості</li> <li>сало, бекон, смалець</li> <li>тверді маргарини (пресовані)</li> <li>тропічні олії: пальмова, кокосова</li> <li>майонез</li> </ul>
<b>Горіхи, насіння</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>горіхи (наприклад, волоські, фундук, мигдаль)</li> <li>насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами</li> </ul>
<b>Цукор і солодощі, солоні закуски</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>темний шоколад мін. 70% какао</li> <li>Фруктові пюре, муси, сорбети без додавання цукру</li> <li>натуральний йогурт з фруктами, фруктовий йогурт без додавання цукру</li> <li>натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит)</li> <li>варення з низьким вмістом цукру</li> <li>желе та киселі без додавання цукру</li> <li>домашня випічка без додавання цукру</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий)</li> <li>мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агаві</li> <li>солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки)</li> <li>солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики)</li> </ul>
<b>Напої</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>вода</li> <li>напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чай, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао)</li> <li>овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості</li> <li>домашній несолодкий лимонад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>алкогольні напої</li> <li>підсолоджені газовані та негазовані напої</li> <li>енергетичні напої</li> <li>нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру</li> <li>питний шоколад</li> <li>настої на основі лакриці (солодки)</li> </ul>
<b>Спеції та соуси</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, прованські трави, куркума, кориця, імбир)</li> <li>суміші спецій без додавання солі</li> <li>домашні салатні заправки з лимона, невеликої кількості олії або йогурту, трав</li> <li>натрієва і калієва сіль в обмеженій кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>сіль (наприклад, кухонна, гімалайська, морська)</li> <li>суміші спецій з високим вмістом солі</li> <li>бульйонні кубики</li> <li>рідкі підсилювачі смаку</li> <li>готові соуси</li> </ul>
<b>Супи</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні</li> <li>заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>супи на жирному м'ясному бульйоні</li> <li>зі смаженою заправкою, забілені вершками</li> <li>супи швидкого приготування</li> </ul>
<b>Готові страви</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>заморожені фруктові та овочеві суміші</li> <li>суміші круп та бобових</li> <li>вівсяні пластівці швидкого приготування</li> <li>супи-пюре</li> <li>готові страви на сковороду з овочами</li> <li>безсольові овочеві пасти та пюре</li> </ul> <p>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб)</li> <li>заморожені піци, запіканки</li> <li>напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном</li> <li>страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи).</li> </ul>
<b>Технологічна обробка продуктів харчування</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте)</li> <li>смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль)</li> <li>запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді</li> <li>смаження без додавання жиру</li> <li>тушкування без смаження</li> </ul> <p>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>смаження у фритюрі</li> <li>тушкування з попереднім обсмажуванням</li> <li>запікання у великій кількості жиру</li> <li>панірування</li> </ul>





## Приклад якісного харчування при гіпертензії

### СНІДАНОК:

#### Омлет зі шпинатом

- шпинат
- рапсова олія
- часник
- яйце
- молоко
- базилік та орегано
- помідори черрі
- зелена цибуля

### 2-Й СНІДАНОК:

#### Йогурт з фруктами та горіхами

- натуральний йогурт
- малина
- волоські горіхи

### ОБІД:

#### Томатний суп-пюре

- стиглі помідори
- цибуля
- часник
- рапсова олія
- базилік
- зелень петрушки
- Індичка в трав'яній скоринці з крупою та салатом
- ніжка індички
- Прованські трави, чебрець, орегано, часник
- ячна крупа
- морква
- яблуко
- натуральний йогурт



### ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

#### Фруктовий мус

- банан
- ківі
- полуниця
- яблуко
- вівсянка

### ВЕЧЕРЯ:

#### Салат з яйцем

- житній хліб грубого помелу
- яйце
- мласкавець салатний
- редиска
- огірок
- зелена цибуля
- гірчиця
- лимонний сік
- мед
- оливкова олія

