

# DIETA DASH

W dzisiejszym świecie coraz częściej występuje problem otyłości, nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii oraz hiperlipemii. Obecnie przeznaczana się coraz więcej środków finansowych na walkę ze skutkami tych schorzeń. Ocenia się, że w Polsce roczny koszt leczenia osób otyłych wynosi około 3 miliardy złotych. Bez wprowadzenia odpowiedniej profilaktyki koszty będą rosły o około 15% co 5 lat. Aby zniwelować koszty leczenia i zapadalność na wyżej wymienione schorzenia wystarczy wprowadzić do codziennej diety niewielkie zmiany, aby stan naszego zdrowia się poprawi. Zbawienne w skutkach są zalecenia diety DASH.

## Zastosowanie i cel diety

- Nadciśnienie tętnicze jest przewlekłą chorobą, która prowadzi do rozwoju udaru mózgu, choroby niedokrwiennej serca oraz prowadzi do przedwczesnej śmierci.
- Dieta Dash odgrywa ogromną rolę w profilaktyce oraz leczeniu tej choroby.
- Dieta cechuje się niską zawartością tłuszczu w tym nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu, wysokim spożyciem warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych i nabiału o obniżonej zawartości tłuszczu.

## Zadania diety

- Zmiana złych nawyków żywieniowych.
- Obniżenie nadciśnienia tętniczego.
- Redukcja poziomu cholesterolu oraz trójglicerydów.
- Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych.
- Leczenie i profilaktyka nadwagi i otyłości.
- Regulowanie gospodarki insulinowej.

## Charakterystyka diety

- Ograniczanie spożycia soli do 5-6g (niepełna łyżeczka). Należy unikać wysoko przetworzonych produktów spożywczych – wędlin, dań gotowych, konserw, gdyż zawierają dużą ilość chlorku sodu w 100 gramach produktu.
- Należy spożywać 7-8 porcji produktów zbożowych z pełnego ziarna, które zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego wiążącego cholesterol i kwasy żółciowe oraz zawierają dużą ilość witamin z grupy B. Należy zamienić pieczywo i makarony pszenne na pełnoziarniste pieczywo, makarony, ryż oraz kasze.
- Zwiększenie spożycia warzyw i owoców do 4-5 porcji dziennie, najlepiej w postaci surowej. Warzywa i owoce zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego oraz witamin antyoksydacyjnych i mikroelementów w tym potas, który bierze udział w gospodarce wodno-elektrolitowej organizmu.
- Spożycie nasion roślin strączkowych i nasion innych roślin ze względu na zawartość magnezu, witamin oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Należy zwiększyć spożycie ryb morskich do około 300g dziennie, a tym samym zmniejszyć spożycie czerwonego mięsa. Ryby stanowią źródło nienasyconych



kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Redukują ciśnienie tętnicze krwi, mają właściwości przeciwzakrzepowe i stanowią ogromną rolę w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów. Ważne jest także, aby ryby były spożywane w postaci gotowanej lub duszonej. Należy unikać konserw rybnych oraz ryb wędzonych, gdyż zawierają dużą ilość sodu.

- Zaleca się spożywanie nabiału w ok. 3 posiłkach dziennie. Powinny być to produkty o obniżonej zawartości tłuszczu tj. chude mleko, jogurty naturalne, kefir oraz twaróg chudy lub półtłusty. Produkty te są bogate w białko oraz wapń.
- Spożywanie mięsa i jego przetworów powinno być ograniczone. Preferowane jest chude mięso drobiowe, podawane w postaci gotowanej lub duszonej. Unika się smażenia potraw.
- Ograniczenie spożycia cukrów prostych tzn. słodczy i napojów słodzonych.
- Zamiana tłuszczu zwierzęcych na tłuszcze roślinne takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy. Warto podawać je na zimno np. jako dodatek do sałatek lub warzyw.

Stosowanie zaleceń diety DASH przez okres co najmniej 2 miesiące skutkuje obniżeniem wartości ciśnienia skurczowego nawet o 11 mmHg i rozkurczowego o 6 mmHg u osób z pierwotnym nadciśnieniem tętniczym. Obniżenie ciśnienia u osób z nierozpoznanym nadciśnieniem może wynieść analogicznie 6 i 3 mmHg. Dieta DASH oprócz obniżenia ciśnienia tętniczego krwi normalizuje poziom cholesterolu we krwi, a także chroni przed gromadzeniem się reaktywnych form tlenu oraz zapobiega uszkodzeniom oksydacyjnym.

### *Bibliografia:*

1. Gajewska D, Ździeborska M, Harton A, Myszkowska-Ryciak J. Ocena znajomości i przestrzegania zaleceń dietetycznych przez pacjentów z nadciśnieniem tętniczym pierwotnym. *Probl Hig Epidemiol*, 2013, 94 (2): 258-261.
2. Żylińska E, Kochmański M. Czy przez zmianę stylu życia można zapobiec rozwojowi pierwotnego nadciśnienia tętniczego?. *Studia medyczne*, 2008, 12: 49-56.
3. Kobus G, Łagoda K, Bachórzewska-Gajewska H. Niefarmakologiczne metody leczenia dzieci i młodych osób chorych na nadciśnienie tętnicze. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 2008, 4 (4): 163-167.
4. Grabowska H, Grabowski W, Grzegorzczak M, Flis A, Gaworska-Krzemińska A, Narkiewicz K. Wpływ diety na ryzyko rozwoju pierwotnego nadciśnienia tętniczego. Zalecenia dietetyczne stosowane w prewencji nadciśnienia tętniczego. *Problemy Pielęgniarstwa*, 2011, 19 (4): 538-544.
5. Grabowska H, Grabowski W, Grzegorzczak M, Gaworska-Krzemińska A, Narkiewicz K. Zastosowanie minimalnej interwencji w prewencji pierwotnej nadciśnienia tętniczego. *Problemy Pielęgniarstwa*, 2010, 18 (2): 243-247.
6. Kazimierski M., Reguła J. Ocena skuteczności interwencji żywieniowej opartej na zaleceniach diety DASH u osób z zaburzeniami lipidowymi. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 2017;8(3):97-102

