



## **ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ**

- Στόχος είναι η μειωμένη πρόληψη αλατιού (χλωριούχου νατρίου), η μείωση του σωματικού βάρους και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Παράλληλα απαιτείται υγιεινή διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και πτωχή σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη .
- Πάνω από το 75% του καταναλισκόμενου αλατιού σε δίαιτες Δυτικού τύπου βρίσκεται σε επεξεργασμένες τροφές.
- Οι παρακάτω αλλαγές επιφέρουν μείωση των τιμών αρτηριακής πίεσης κατά μέσο όρο 5-10mmHg ενώ μειώνουν 14% το θάνατο από εγκεφαλικά και 9% τους θανάτους από καρδιαγγειακά επεισόδια.

Οι βασικοί άξονες της διαίτας για μείωση της αρτηριακής πίεσης συνοψίζονται ως εξής:

### **1. Μείωση σωματικού βάρους:**

Στόχος η διατήρηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) <25kg/m<sup>2</sup> .

*Υπολογισμός BMI = Βάρος σε Kgr / (Υψος σε m)<sup>2</sup> , π.χ. για άνδρα βάρους 100kg και ύψους 1,9m το BMI= 100/ 1,9<sup>2</sup> = 100 / 3,61= 27,7 kg/m<sup>2</sup>*

### **2. Δίαιτα τύπου DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)**

ενδεικτικά για μια δίαιτα 2000 θερμίδων αυτό σημαίνει:

<b>Τύπος φαγητού</b>	<b>Ποσότητα (μερίδες - servings)</b>
Σιτηρά και παράγωγα (ψωμί, μακαρόνια)	7 – 8
Φρούτα	4 – 5
Λαχανικά	4 – 5
Γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά	2 – 3
Ψάρι, άπαχα πουλερικά και κρέας	2 ή λιγότερο
Όσπρια, ξηροί καρποί	4 – 5 ανά εβδομάδα
Γλυκά	Περιορισμένη

*Μερίδα (serving) : 30gr για κρέας – γαλακτοκομικά / 1 φέτα ψωμί ή 1/2 φλυτζάνι μακαρόνια ή 1 φλυτζάνι δημητριακά / 1/2 φλυτζάνι λαχανικά / ένα μικρό φρούτο ή 1/2 φλυτζάνι κομμάτια φρούτου ή 100gr χυμός.*

### **3. Μειωμένη πρόσληψη άλατος**

Περιορίστε κατά το δυνατόν τις επεξεργασμένες τροφές και το αλάτι στο μαγείρεμα (στόχος η ημερήσια κατανάλωση <3.8gr αλατιού). Εφαρμόστε δίαιτα τύπου DASH.

### **4. Αυξημένη πρόσληψη καλίου**

Δίαιτα DASH πλούσια σε φρούτα και λαχανικά με στόχο πρόληψη 4,7 gr καλίου/ημέρα.

### **5. Μείωση κατανάλωσης οινοπνευματωδών**

Για γυναίκες 1 και για άνδρες μέχρι 2 αλκοολούχα ποτά την ημέρα. Προτιμήστε το κρασί.