

Laisvūnė Petkevičienė

Sergančiųjų hipertonine liga maitinimasis



Vilniaus kolegijos
Sveikatos priežiūros fakultetas



Nacionalinė
dietetikos federacija

2013

UDK 616.12-08:615.875
Pe218

Recenzentas

Prof. habil. dr. Algimantas Irnius

Už finansinę paramą dėkoju farmacijos bendrovei
BERLIN-CHEMIE, MENARINI Group.

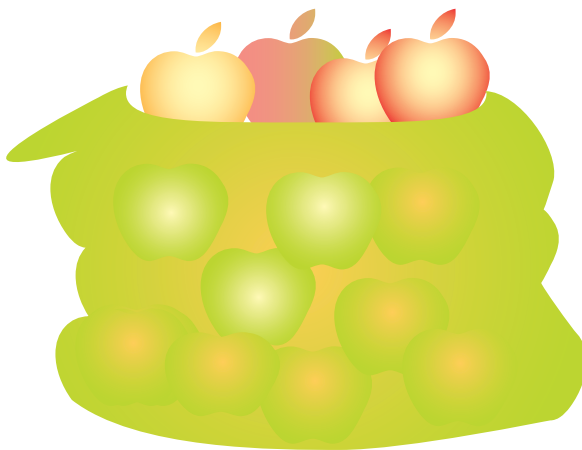


ISBN 978-609-446-050-0

© Laisvūnė Petkevičienė, 2013
© Dailininkas Rimantas Tumasonis, 2013

Turinys

Įvadas	5
Hipertenzija – sveikatos problema	6
Rizikos veiksniai ir jų reguliavimas	7
Dietos tikslinimas ir pritaikymas	10
Nutukusiųjų maitinimasis	10
Dietos pritaikymo hipertenzijai stabdyti aprašymas	19
Rekomendacijos hipertenzinės ligos prevencijai	27
Priedai	29
Literatūra	48





Įvadas

Požiūris į maitinimąsi sudaro žmogaus pasaulėžiūros dalį, nusako jo būdo bruožus, parodo socialinę padėtį. Tinkamas maitinimasis gali ne tik apsaugoti nuo daugelio ligų, bet ir padėti jas gydyti. Kiekvienas vaistas turi šalutinį poveikį, o tinkamai tikslinta ir individualiai pritaikyta dieta gali suderinti visas sutrikusias organizmo funkcijas. Adekvatus ir tinkamas maitinimasis yra labai svarbi sąlyga sergančiajam sveikti ir gyvenimo kokybei gerinti.

Maistas turi poveikį kraujo spaudimo didėjimui. Tinkamai parngtas maitinimosi planas ir fizinis aktyvumas gali mažinti ir apsaugoti nuo kraujospūdžio didėjimo.

Leidinyms skiriamas sergančiųjų hipertenzine liga saviugdai ir savišvietai tinkamo maitinimosi klausimais bei visiems besidominantiems tinkamu maitinimusi.

Doc. dr. Laisvūnė Petkevičienė



Hipertenzija – sveikatos problema

Hipertenzija (padidėjęs kraujospūdis) gali atsirasti dėl daugelio priežasčių. Ji gali būti pirminė ir antrinė – sergant inkstų, endokrininės sistemos ligomis ar esant nėščiųjų preeklampsijai. Kraujospūdis taip pat didėja ir su amžiumi. Dažnai hipertenzija esti besimptomė ir vadinama „tyliąja žudike“.

Hipertenzija yra neišgydoma, bet ją galima kontroliuoti įvairiais gyvenimo tarpsniais. Tinkamai parinkti medikamentai, aktyvi gyvensena ir dietos pokyčiai dažnai padeda išvengti kraujospūdžio didėjimo arba padeda jį gydyti.

Simptomai, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį:

Pajutus šiuos simptomus būtina kreiptis į gydytoją.

Dėl padidėjusio kraujospūdžio gali atsirasti širdies nepakankamumas, išsivystyti širdies kraujagyslių liga (KŠL), ištikti insultas.

Nėščiosioms kraujospūdis dažniausiai padidėja II nėštumo pusėje (paprastai po 20 savaičių), dažniau būna pirmakartėms, esant dauginiam nėštumui, mišrios nepakankamumui, jeigu šeimoje buvo sergančiųjų hipertenzine liga ar kitomis kraujagyslių ligomis.

- 
- galvos skausmai
 - galvos svaigimas
 - pablogėjęs regėjimas
 - susilpnėjusi atmintis
 - sulėtėjęs kvėpavimas
 - kraujavimas iš nosies
 - skausmas krūtinėje
 - virškinimo trakto sutrikimai

Rizikos veiksniai ir jų reguliavimas

Dietos ir gyvenenos pokyčiai yra labai svarbu esant padidėjusiam kraujospūdžiui. Hipertenzijos rizikos veiksniai gali būti reguliuojami ir nereguliuojami.

Nereguliuojami rizikos veiksniai:

- 👤 šeiminė anamnezė
- 👤 amžius

Reguliuojami rizikos veiksniai:

- 👤 antsvoris ar nutukimas
- 👤 sūraus maisto vartojimas
- 👤 alkoholio vartojimas
- 👤 fizinis pasyvumas

Taigi, aukštą kraujo spaudimą galėsite kontroliuoti, jei:

- 👤 pasieksite ir išlaikysite optimalų kūno svorį
- 👤 laikysitės adekvačios visavertės sumažinto druskos (natrio) kiekio dietos
- 👤 saikingai vartosite alkoholį
- 👤 kasdien būsite fiziškai aktyvus
- 👤 vartosite jums paskirtus vaistus



Problemos sprendimas


Mažinant kūno svorį, mažėja ir kraujo spaudimas, todėl rekomenduotina laikytis visavertės adekvačios subalansuotos dietos reikalavimų (žr. 1 priedą). Ypač gerai mažina kraujospūdį gausiai vartojamos daržovės ir vaisiai, sumažintas riebalų, ypač sočiųjų, ir druskos kiekis. Širdies ligų prevencijai patartina mažiau vartoti gyvūninių riebalų ir produktų, turinčių cholesterolio.

Antsvoris ar nutukimas

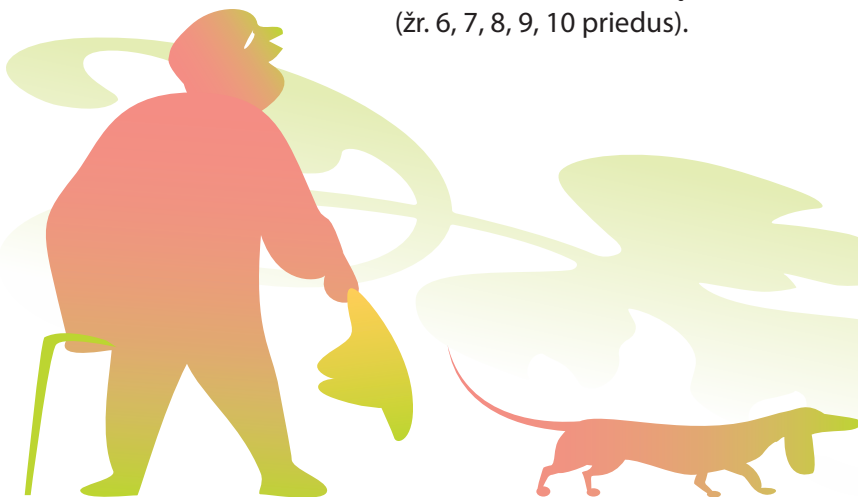
Būtina sumažinti kūno svorį mažiausiai 4,5 kg ar 5 % esamo kūno svorio. Laikytis sumažinto kalorijų ir riebalų kiekio dietos reikalavimų (žr. 2, 3, 4, 5 priedus). Pasiekę optimalų kūno svorį, stenkitės jį išlaikyti.

Sūrus maistas

Tai vienas iš rizikos veiksnių, didinančių kraujo spaudimą. Dietoje būtina mažinti druskos kiekį iki 5–6 g per dieną (nubrauktas arbatinis šaukštelis). To pasieksite mažiau berdami druskos į gaminamą maistą, mažiau vartodami apdoroto (gatavo) maisto. Venkite sūdytų, raugintų, konservuotų produktų. Laikytės sumažinto druskos kiekio dietos reikalavimų (žr. 6, 7, 8, 9, 10 priedus).



**Svorį
mažinkite
laipsniškai –
po 2–3 kg per
mėnesį ar 500 g
per savaitę**



Kalis, kalcis ir magnis

Gerai sveikatai palaikyti svarbu aprūpinti organizmą reikalingu kalio, kalcio ir magnio kiekiu pagal nustatytas normas per dieną (žr. 11 priedą).

Alkoholis

Mažinant išgeriamo alkoholio kiekį, greičiau mažėja kraujospūdis. Mažiau alkoholio patartina vartoti atsvario turintiems ar nutukusiems asmenims.

Fizinis aktyvumas

Aktyvi gyvensena turi tiesioginį poveikį kraujospūdžio mažinimui. Rekomenduotina mažiausiai tris kartus per savaitę iki 30–45 min. užsiimti aktyvia fizine veikla, o dar geriau – tą daryti kasdien.

**Venkite
priepuolinių
išgertuvių!**

Nerūkyti



Dietos tikslinimas ir pritaikymas

Dietos tikslinimo ir pritaikymo tikslas – esant antsvoriui ar nutukimui mažinti kūno svorį, reguliuoti kraujospūdį, mažinti druskos vartojimą ir riboti natrio kiekį dietoje, koreguoti skysčių kiekį, skatinti būti fiziškai aktyviam.

Nutukusiųjų maitinimasis

Kas žinotina apie nutukimą?

Nutukimas – tai būseną, kai žmogaus organizme susikaupia per didelis riebalinio audinio kiekis, o dėl to didėja ir kūno svoris. Svoris auga ne tik dėl riebalinio audinio didėjimo, bet ir dėl sąnarių bei kaulų pokyčių, kitų priežasčių (genetinių, medžiagų apykaitos, hormoninių, aplinkos veiksnių). Moterims svoris padidėja prieš menstruacijas dėl skysčių susilaikymo. Antsvorį ar nutukimą, atsiradusį dėl netinkamo maitinimosi ir fizinio pasyvumo, galima reguliuoti keičiant gyvensenos įpročius – reguliariai būnant fiziškai aktyviam, tinkamai maitinantis.

Jei žmogus gauna mažiau energijos nei suvartoja, svoris mažėja. Kai energijos gaunama daugiau nei suvartojama, ji ima kauptis organizme riebalų pavidalu. Dėl to per dieną suvalgomo maisto energinę vertę reikėtų mažinti 500–1000 kalorijų. Tokiais atvejais per savaitę suliesėjama apie 500–1000 g. Tai nėra staigus liesėjimas ir organizmas pamažu prisitaiko prie naujų sąlygų. Toks liesėjimas nekenkia sveikatai. Per keletą mėnesių kūno masė lėtai, bet ženkliai sumažėja. Rezultatas priklauso nuo valios ir kantrybės, suvokimo, kad liesėti būtina. Klaidinga manyti, kad tokia dieta greitai pasibaigs, kad visos skiriamos pastangos yra trumpalaikės. Iš tikrųjų liesėjimas yra ilgalaikis procesas norint gauti reikiamą rezultatą. Kartais tai užtrunka net kelerius metus. Nerealų liesėti tik kelias savaites, o po to grįžti prie senų maitinimosi įpročių, nes kūno masė vėl pradeda didėti.

Antsvoris nėra vien tik maitinimosi problema. Neatitikimas tarp gaunamos ir suvartojamos energijos gali atsirasti dėl įvairių prie-