



Άρθρο του **Ειδικού Παθολόγου Γεώργιου Κοψαύτη**

Η αύξηση της αρτηριακής πίεσης αποτελεί τον κύριο παράγοντα κινδύνου για νοσήματα όπως έμφραγμα μυοκαρδίου, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, απόφραξη αρτηριών των κάτω άκρων και ορισμένες μορφές χρόνιας νεφροπάθειας. Η αρτηριακή πίεση επηρεάζεται σημαντικά από την αλλαγή της διατροφής και του τρόπου ζωής. Όσον αφορά τις βασικές διατροφικές συστάσεις παρατίθενται παρακάτω 10 σημαντικές διατροφικές συμβουλές:

1. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση ποσότητας αλατιού.
2. Αποφεύγετε την κατανάλωση επεξεργασμένων, τυποποιημένων και κονσερβοποιημένων προϊόντων όπως έτοιμες σούπες, αλμυρά σνάκς, καπνιστά, παστά τρόφιμα, πατατάκια, καθώς και τις διάφορες έτοιμες σάλτσες μουστάρδα, κέτσαπ όπως επίσης τη μαγειρική σόδα και προϊόντα που περιέχουν νάτριο.
3. Προσθέστε στη μαγειρική σας μπαχαρικά, μυρωδικά, βότανα, λεμόνι, ξίδι, για τη βελτίωση της γεύσης των τροφίμων.
4. Προσθέστε στην καθημερινή σας διατροφή, τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο, καθώς συμβάλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης μέσω διάφορων μηχανισμών. Φρούτα όπως (μπανάνα, ξερά βερίκοκα, πορτοκάλι, αβοκάντο, μάνγκο, μήλο, αχλάδια, δαμάσκηνα, μανταρίνια, ροδάκινο και ανανάς κομπόστα κτλ.) και λαχανικά (μαγειρεμένο σπανάκι, αγκινάρες, καλαμπόκι ψητό, πατάτα ψητή, αρακάς, φρέσκιες τομάτες, μπάμιες, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, λαχανάκια βρυξελλών, παντζάρια, μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, καρότο, κρεμμύδι, ραδίκια κτλ.)

5. Η καθημερινή κατανάλωση γάλακτος και γιουρτιού με χαμηλά λιπαρά αποτελεί μια ακόμη παρέμβαση για την καταπολέμηση της υπέρτασης.
6. Ακολουθήστε μια διαίτα πλούσια σε φυτικές ίνες όπως «μαύρο» ψωμί και ζυμαρικά , δημητριακά all-brann, βρώμη, μούσλι, όσπρια, τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, ψωμί σικάλεως, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί, κτλ.
7. Μια μέτρια κατανάλωση καφέ 2 φλιτζάνια την ημέρα δεν φαίνεται να επηρεάζει την αρτηριακή πίεση υγιών ή υπερτασικών ατόμων. Όμως θα πρέπει να υπάρξει περιορισμός στην κατανάλωση καφέ, ροφημάτων και αναψυκτικών που περιέχουν καφεΐνη όπως (ρόφημα σοκολάτας, τσάι, coca-cola). Απλά δεν υπάρχει λόγος πλήρους αποχής από την κατανάλωση πηγών καφεΐνης.
8. Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ. Μικρές ποσότητες αλκοόλ (έως 2 ποτηράκια κρασί την ημέρα για τους άνδρες και 1 ποτηράκι για τις γυναίκες) μπορεί να έχουν ευεργετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση. Μεγάλες ποσότητες αλκοόλ σχετίζονται με κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, ενώ άτομα που ήδη έχουν υπέρταση τέτοιες ποσότητες αλκοόλ δεν επιτρέπουν στα αντιϋπερτασικά φάρμακα να δράσουν και επιπλέον αυξάνεται ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου.
9. Διαβάστε πάντα τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων έτσι ώστε να αποφύγετε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο ή αλάτι, σάκχαρα, κορεσμένα λιπαρά (κόκκινο κρέας, γλυκίσματα, λιπαρά κρέατα και αλλαντικά, πλήρη γαλακτοκομικά, βούτυρο) και να προτιμώνται τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο, μονοακόρεστα (π.χ. ελαιόλαδο, φυτικές μαργαρίνες) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (π.χ. τρόφιμα εμπλουτισμένα με ω3 και ω6 λιπαρά οξέα όπως γαλακτοκομικά και διάφορες μαργαρίνες, λιπαρά ψάρια όπως σολομός, ξιφίας, τόνος, σαρδέλα, πέστροφα) και χαμηλής περιεκτικότητας σε χοληστερίνη.
10. Καταναλώστε 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως για καλή ενυδάτωση του οργανισμού και καλή λειτουργία των νεφρών.
- Στην περίπτωση υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων είναι πολύ σημαντική η μείωση του βάρους τουλάχιστον κατά 5% μέσω ενός προγράμματος ισορροπημένης διατροφής και ήπιας άσκησης.

Κοψαύτης Γεώργιος
Ειδικός Παθολόγος