

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO
I PODROBY



indyk, kurczak, jagnięcina, cielęcina, chude wędliny (z indyka/kurczaka)

wołowina, wieprzowina, dziczyzna

przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne tłuste podroby (z glukozą, konserwantami, wzmacniaczami smaku w składzie), smażone mięso

RYBY
I PODROBY



dorsz, łosoś, okoń, dorada, śledź niesolony, makrela, sandacz, halibut, krewetki, ostrygi, mule

ryby i podroby rybne konserwowe, solone, smażone ryby

NABIAŁ



chude mleko krowie/kozie/owcze, jogurt, kefir, maślanka, chudy/półtłusty twaróg, napoje/mleka roślinne

jaja

tłuste sery żółte/pleśniowe, tłuste mleko krowie/kozie/owcze, tłusty twaróg, mascarpone, śmietana, sery topione, słodzone napoje mleczne

WARZYWA
I OWOCE



wszystkie świeże warzywa i owoce oprócz wymienionych w kolumnie "produkty niezalecane"

warzywa kiszone/marynowane (dosalane), owoce słodzone (dżemy, konfitury, etc.)

PRODUKTY
ZBOŻOWE



gruboziarniste kasze, pełnoziarniste pieczywo/makarony, ryż dziki/brązowy/czerwony, płatki owsiane, płatki gryczane, otręby

wafle ryżowe, pieczywo chrupkie

przetworzone produkty z pszenicy

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, etc.), margaryna miękka bogata w sterole i stanole roślinne, olej rybi

tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, słonina, boczek etc.)

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans)

ORZECHY I NASIONA



wszystkie orzechy i nasiona bez dodatków, zwłaszcza: pestki dyni, nasiona słonecznika, siemię lniane, chia, sezam, nasiona roślin strączkowych

orzechy i nasiona w panierkach/solone/ w polewach cukrowych

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe, kawa czarna

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna, wszelkie napoje alkoholone

PRZYPRAWY I SOSY



suszone i świeże zioła, imbir, kurkuma, cynamon, kardamon, kakao niesłodzone w proszku

sól potasowa/magnezowa

sól kuchenna, gotowe mieszanki przypraw z solą i cukrem w składzie, przyprawy typu "wegeta", ostre przyprawy, gotowe sosy/dressingi, ketchup, sos sojowy, ocet, maggi

INNE PRODUKTY



preparaty z błonnikiem pokarmowym, tofu, tempeh, seitan

gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski (z uwodornionymi/ utwardzonymi tłuszczami), buliony