



ΩΝΑΣΕΙΟ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ



Οι οδηγίες και οι παρατηρήσεις του βιβλίου βασίστηκαν στις ακόλουθες πηγές:

1. Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία
2. Ελληνική Εταιρεία Διατροφής και Τροφίμων

© 2003 Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο, εν όλω ή εν μέρει ή και περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή, του παρόντος έργου με οποιoδήποτε μέσο ή τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό και ηχογραφήσεως ή άλλως πως σύμφωνα με τους Ν. 2387/1920, 4301/1929, τα Ν.Δ. 3565/56, 4254/62, 4264/75, Ν. 100/75 και τους λοιπούς εν γένει κανόνες Διεθνούς Δικαίου, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια από το ΩΚΚ.



Οι οδηγίες διατροφής αποτελούν μέρος της συνολικής αγωγής υγείας που πρέ-

πει να ακολουθείτε, και έχουν σκοπό να σας εξασφαλίσουν την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής με όσο γίνεται μικρότερη απόκλιση από τις συνήθειές σας. Η διατροφή που σας συστήνουμε είναι υγιεινή αλλά και γευστική, ώστε να είναι δυνατή η χρόνια τήρησή της. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες που ακολουθούν και μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για οποιαδήποτε ερώτηση ή απορία σας δημιουργηθεί.

Το Τμήμα Διατροφής του Ω.Κ.Κ.
Τηλ.: 210 94 93 000

(Οι ίδιες διατροφικές οδηγίες απευθύνονται και σε άτομα με έμφραγμα, καθώς και άτομα που έχουν κάνει αγγειοπλαστική...)



ο αλάτι (Χλωριούχο Νάτριο) είναι η κύρια πηγή Νατρίου στη διατροφή μας.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι τα επίπεδα του Νατρίου αυξάνονται:

- Με την προσθήκη αλατιού στο τραπέζι ή στο μαγείρεμα
- Με την κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε Νάτριο (Πίνακες I & II).

Η υπερβολική πρόσληψη Νατρίου με οποιονδήποτε από τους τρόπους που προαναφέρθηκαν προκαλεί υπέρταση και αυξάνει τον κίνδυνο για Ισχαιμική Καρδιοπάθεια. Γι' αυτό σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει το Νάτριο της καθημερινής σας διατροφής να είναι λιγότερο από 1,5g/ημέρα.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης είναι:

- Η παχυσαρκία
- Το αλάτι (επιτραπέζιο ή στο μαγείρεμα)
- Τα κορεσμένα λίπη (ζωικά λίπη)
- Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας
- Το οινόπνευμα

ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΙΕΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΕΞΗΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ:

- Διατηρήστε ή μειώστε το σωματικό σας βάρος αν είστε άτομο παχύσαρκο.
- Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα (άθληση, περίπατος).
- Αποφεύγετε την προσθήκη αλατιού στο μαγείρεμα και την προσθήκη από την αλατιέρα.
- Αποφεύγετε τα αλκοολούχα ποτά.
- Αποφεύγετε τα αλμυρά τρόφιμα (ελιές, αλλαντικά, κονσέρβες, έτοιμες σάλτσες).
- Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε Κάλιο, στην περίπτωση που ο γιατρός σας έχει δώσει διουρητικά χάπια (Πίνακας II).

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΒΑΣΙΚΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΟ (100 g)	ΝΑΤΡΙΟ (mg)	ΚΑΛΙΟ (mg)
Γάλα φρέσκο πλήρες	50	150
Γάλα σκόνη πλήρες	440	1270
Γάλα σκόνη αποβουτυρωμένο	550	1650
Γιαούρτι στραγγισμένο	71	150
Βούτυρο αλατισμένο	870	15
Φυστικοβούτυρο	350	700
Μαργαρίνη αλατισμένη	800	5
Ψωμί άσπρο φρυγανισμένο	640	130
Μπισκότα τύπου "cream crackers"	610	120
Πιτυρούχα σκευάσματα	1670	1070
Corn Flakes	1160	99
Κρέας κονσέρβα (Λάντσεον μπη)	1050	140
Κρέας κονσέρβα (Κορν μπήφ)	950	140
Σαλάμι	1850	160
Λουκάνικα	1100	190
Συκώτι (τηγανητό)	190	300
Ψάρια καπνιστά	1200	360
Τυρί επαλειφόμενο	1170	150
Τυρί Camembert	1410	110
Τυρί φέτα	1260	70
Τυρί Danish Blue	1420	190
Ξηροί καρποί ανάλατοι	4	470
Ξηροί καρποί αλατισμένοι	440	680
Κύβοι βοδινού	10300	730

Οι τροφές στις έντονα πορτοκαλί σειρές, είναι πλούσιες σε Νάτριο και πρέπει να αποφεύγονται.

ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ

ΤΡΟΦΙΜΟ (100 g)	ΝΑΤΡΙΟ (mg)	ΚΑΛΙΟ (mg)
Αχλάδι	2	130
Μήλο	2	120
Καρπούζι	4	120
Πορτοκάλι	3	200
Σύκο	2	270
Δαμάσκηνο	2	260
Λεμόνι (χυμός)	2	140
Μπανάνα	1	350
Πατάτες βραστές	3	330
Σκόνη Κακάο	950	1500
Λάχανο ωμό	7	280
Μαρούλι ωμό	9	240
Σπανάκι βραστό	120	490
Ντομάτα ωμή	3	290
Κρεμμύδι	10	140
Σκόρδο	18	373
Πιπεριές πράσινες ωμές	2	210
Μπάμιες	7	190
Φασόλια	28	850
Πράσο βρασμένο	6	280

Οι τροφές που αναγράφονται με έντονους χαρακτήρες είναι πλούσιες σε Κάλιο, ενώ ταυτόχρονα δεν περιέχουν πολύ Νάτριο.

Τα στοιχεία έχουν αντληθεί από το βιβλίο της Α. Τριχοπούλου "Πίνακες συνθέσεως τροφίμων και ελληνικών φαγητών", Αθήνα 1992.

ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ

- Επεξεργασμένα τρόφιμα που περιέχουν αλάτι ή άλλο άλας Νατρίου (κονσερβοποιημένα τρόφιμα, έτοιμες σούπες, έτοιμο ζωμό κρέατος, έτοιμες σάλτσες, μουστάρδα, τουρσιά)
- Αλλαντικά, λουκάνικα, καπνιστά κρέατα, καπνιστά ψάρια
- Τυριά επεξεργασμένα, τυριά τύπου Camembert, τυριά τύπου Cheddar, τυριά ροκφόρ, φέτα αλμυρή, καθώς και φαγητά που παρασκευάζονται με βάση αυτά
- Μαργαρίνη αλατισμένη, βούτυρο αλατισμένο, φυστικοβούτυρο
- Σοκολάτα ρόφημα
- Ψωμί άσπρο, μπισκότα εμπορίου, Corn Flakes, πατάτες τσίπς
- Ελιές αλατισμένες

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΦΟΒΑ

- Λαχανικά φρέσκα
- Φρούτα και φυσικούς χυμούς φρούτων
- Γάλα και γιαούρτι αποβουτυρωμένο (0% λιπαρά)
- Πατάτες βραστές - ψητές, ρύζι, μακαρόνια (ανάλατα)
- Όσπρια
- Ελαιόλαδο, σπορέλαιο, καλαμποκέλαιο...,
ελιές ανάλατες
- Κρέατα (κοτόπουλο και γαλοπούλα
χωρίς την πέτσα, μοσχάρι)
- Ψάρια
- Σπιτικές σούπες χωρίς αλάτι ή κύβους κρέατος
- Ξηρούς καρπούς ανάλατους
- Ψωμί μαύρο ή σίκαλης

ΜΑΓΕΙΡΕΨΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

Προτιμάτε τα φαγητά σας βραστά ή ψητά. Αποφεύγετε τα τηγανητά, τα τσιγαριστά και τις έτοιμες σάλτσες. Μην βάζετε αλάτι την ώρα του μαγειρέματος. Όποιος άλλος στην οικογένεια επιθυμεί αλατισμένο το φαγητό μπορεί να προσθέσει αλάτι στο πιάτο του.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ

Όταν αγοράζετε κάποιο τρόφιμο, πρέπει ως καταναλωτές να διαβάζετε την ετικέτα του. Δώστε μεγάλη προσοχή τόσο στην περιεκτικότητα του Νατρίου (Na) όσο και του αλατιού (NaCl) που περιέχεται σε αυτό.

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΤΗ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΌΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Όταν βρίσκεστε στη δουλειά, καλύτερα να τρώτε ένα σπιτικό σάντουιτς ή ένα φρούτο ή φυσικό χυμό φρούτου, αντί να καταναλώνετε έτοιμα προϊόντα για τα οποία δεν γνωρίζετε την ποιότητα του λίπους και την ποσότητα του αλατιού που περιέχουν.

Όταν θέλετε να φάτε έξω με παρέα, προτιμάτε στεγνά φαγητά π.χ. ψάρι ή κοτόπουλο σχάρας, σαλάτα και χόρτα με λεμόνι και χωρίς αλάτι.

ΑΝ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΕΧΕΤΕ ΚΑΙ ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ, ΤΟΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ, ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:

- Προσπαθείστε η διατροφή σας να είναι ισορροπημένη και να διακρίνεται από ποικιλία.
- Οι μερίδες σας να είναι μικρές. Χρησιμοποιήστε μικρότερα πιάτα για το γεύμα σας και το δείπνο από αυτά που συνηθίζει να χρησιμοποιεί η υπόλοιπη οικογένεια.
- Το δείπνο σας να είναι πιο ελαφρύ από το γεύμα σας (π.χ. σαλάτα, γιαούρτι με 0% λιπαρά, φρούτο).
- Στα ενδιάμεσα των γευμάτων σας προτιμάτε να τρώτε ένα φρούτο αντί να πίνετε ή να τρώτε τρόφιμα που παχαίνουν (γλυκά, αναψυκτικά, σοκολάτες, μπισκότα, καραμέλες).
- Να τρώτε αργά και να μασάτε καλά την τροφή σας.
- Να σηκώνεστε από το τραπέζι πριν ακόμη χορτάσετε.

ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΣ

Τώρα είστε έτοιμοι να κάνετε κάποιες αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες. Αυτό όμως **δε σημαίνει** ότι **δε μπορείτε** να απολαύσετε το φαγητό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κάνετε το φαγητό σας εύγευστο και ευχάριστο, χωρίς να υπάρχει αλάτι, όπως π.χ. στα χόρτα σας προσθέστε αρκετό λεμόνι, στη σαλάτα σας βάλτε ρίγανη, κρεμμύδι.

TÜV
AUSTRIA
HELLAS
EN ISO 9001:2008
No. 01033361



ΩΝΑΣΕΙΟ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΣΥΓΓΡΟΥ 356, 176 74 ΚΑΛΛΙΘΕΑ
ΤΗΛ: 210 94 93 000 • FAX: 210 94 93 199
<http://www.onasseio.gr>