



## Δίαιτα & Αρτηριακή Πίεση

### Τι είναι η Υπέρταση;

Η αρτηριακή πίεση αποτελεί ένα μέτρο της δύναμης που χρησιμοποιεί η καρδιά για να ωθήσει το αίμα σε ολόκληρο το σώμα. Η μέτρηση της γίνεται με δύο νούμερα: η συστολική (μεγάλη) είναι η πίεση που καταγράφεται όταν η καρδιά “χτυπάει” και η διαστολική (μικρή) είναι πίεση όταν η καρδιά “ξεκουράζεται” μεταξύ δυο “χτύπων”. Και τα δύο νούμερα είναι σημαντικά. Η αρτηριακή πίεση είναι εξαιρετικά μεταβλητή και μπορεί εύκολα να ανέβει από το στρες, τη συναισθηματική κατάσταση, τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση, ακόμα και από την επίσκεψη στο γιατρό!

### Ποια είναι η φυσιολογική πίεση;

Φυσιολογική θεωρείται η συστολική πίεση μεταξύ 110 και 130 και η διαστολική μεταξύ 85 και 60. Μονάδα μέτρησης της πίεσης είναι τα χιλιοστά στήλης υδραργύρου και γράφονται ως εξής: mm Hg. Υπέρταση σημαίνει συστολική πίεση > 140 ή διαστολική > 90 ή όταν συμβαίνουν και τα δύο μαζί.

### Γιατί είναι η υπέρταση επικίνδυνη;

Η υψηλή αρτηριακή πίεση αυξάνει τον κίνδυνο για παθήσεις της καρδιάς, για εγκεφαλικά επεισόδια, νεφρική ανεπάρκεια και βλάβες στα μάτια. Αν η πίεση σας είναι πολύ υψηλή θα χρειαστεί να λάβετε φαρμακευτική αγωγή. Ταυτόχρονα όμως απλές αλλαγές στη διαίτα και στον τρόπο ζωής σας μπορούν να συμβάλλουν ουσιαστικά.

### Τι μπορώ να κάνω;

Μερικές σημαντικές αλλαγές είναι:

- Προσέξτε το σωματικό σας βάρος. Αν είστε υπέρβαρος/η χάνοντας μόλις το 5-10% του βάρους σας θα βοηθήσει αρκετά.
- Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα. Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας.
- Αν καταναλώνετε αλκοόλ, μετριάστε τις ποσότητες που πίνετε.
- Μειώστε το άγχος στην καθημερινότητα σας

### Καταναλώστε καθημερινά 4-5 μερίδες λαχανικ

1 μερίδα = 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας λαχανικών, 1 μικρό μπουλ σαλάτα, 150ml χυμού από λαχανικά

### Καταναλώστε καθημερινά 4-5 μερίδες φρούτων

1 μερίδα = 1 μέτριο φρούτο (μπανάνα, μήλο, πορτοκάλι), 2 μικρά φρούτα (δαμάσκηνα), 1 χούφτα πολύ μικρών φρούτων (σταφύλια, φράουλες, κεράσια), 1 φέτα πολύ μεγάλου φρούτου (καρπούζι, ανανάς), 1 κουταλιά της σούπας ξηροί καρποί, 150ml χυμού από φρούτα

### Καταναλώστε καθημερινά 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά

1 μερίδα = 1 ποτήρι 1.5% ή 0% λιπαρά, 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, 45 γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά

### Μειώστε το αλάτι < 6 γρ. την ημέρα

Το μισό από το αλάτι που τρώμε κρύβεται στα έτοιμα φαγητά, τα επεξεργασμένα τρόφιμα και στο delivery, οπότε πρέπει να περιορίσετε αυτές τις συνήθειες. Μη βάζετε επιπλέον αλάτι στη μερίδα του φαγητού που θα φάτε. Αν ένα τρόφιμο στα 100 γρ. έχει > 0.6 γρ. νατρίου (ή > 1.5 γρ. αλάτι), τότε πρέπει να το αποφύγετε.

### Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών

Καταναλώστε όσπρια, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής άλεσης, αλεύρι και ψωμί ολικής άλεσης

### Καταναλώστε ψάρια πλούσια σε ω-3

Καταναλώστε 1-2 μερίδες την εβδομάδα. Παραδείγματα είναι ο σολομός, οι σαρδέλες, το σκουμπρί, η ρέγγα, η πέστροφα. Νωπά, κατεψυγμένα και κονσερβάρια επιτρέπονται. Απαγορεύονται τα παστά.

### Περιορίστε το αλκοόλ

Καταναλώστε λιγότερο από 2-3 μονάδες αλκοόλ για τους άνδρες και 1-2 μονάδες για τις γυναίκες. 1 μονάδα = 200 ml μπύρας ή 25 ml ποτού. Ένα ποτήρι 175 ml κρασί είναι 2 μονάδες. 330ml μπύρας είναι περίπου 1.7 μονάδες. Φροντίστε 2 μέρες την εβδομάδα να μην καταναλώνετε καθόλου αλκοόλ.