



Dieta w nadciśnieniu tętniczym - co warto wiedzieć?

Nadciśnienie tętnicze to przewlekłe schorzenie układu krążenia, w którym wartość ciśnienia tętniczego stale przekracza 140/90 mm Hg. Odpowiedni styl życia i dieta są podstawowymi elementami profilaktyki i leczenia nadciśnienia — mogą obniżać ciśnienie, wspierać leczenie farmakologiczne i zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Podstawowe zasady żywienia

Ograniczenie spożycia soli

- Spożywaj **poniżej 5 g soli dziennie** (≤ 2 g sodu).
- Nie dosalaj potrawy na talerzu.
- Ogranicz produkty wysoko przetworzone, chipsy, solone orzeszki, konserwy, wędliny i sery wysokosłone.
- Czytaj etykiety i wybieraj produkty **o niskiej zawartości sodu**.
- Uważaj na gotowe mieszanki przypraw, które bazują na soli.
- Zamiast tego stosuj zioła i przyprawy, które podkreślają aromat potraw.

→ Ograniczenie soli jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na obniżenie ciśnienia tętniczego.

Warzywa i owoce – bogactwo potasu

- Spożywaj minimum **400 g warzyw dziennie** – jako podstawę każdego posiłku.
- Włącz do diety owoce, szczególnie owoce jagodowe - spożywaj je w mniejszych ilościach niż warzywa (200–300 g/dzień), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych.
- Produkty bogate w **potas**, takie jak pomidory, banany, ziemniaki czy zielone warzywa liściaste przyczyniają się do obniżenia ciśnienia.

Produkty mleczne

- Włącz **niskotłuszczowe produkty mleczne (max 2% tłuszczu)**, które dostarczają wapnia wspierającego układ krążenia.
- Ogranicz jednak sery twarde, sery topione, pleśniowe, wędzone czy sery solankowe – zawierają dużą ilość soli oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.





Czerwone mięso i przetwory

- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa do max **350–500 g tygodniowo**.
- Przetworzone mięso (wędliny, pasztety, kiełbasy) redukuj do minimum.
- Zastępuj mięso rybami i nasionami roślin strączkowych.

Tłuszcze i kwasy tłuszczowe

- Wybieraj źródła **nienasyconych tłuszczów**: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, orzechy, pestki, nasiona, awokado.
- **Ryby morskie (np. łosoś, makreła, śledź)** spożywaj co najmniej 2× w tygodniu - są źródłem omega-3, które korzystnie wpływają na naczynia krwionośne.

Model diety wspierający leczenie

Zalecane są wzorce żywieniowe oparte na **diecie DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension) oraz **diecie śródziemnomorskiej** oba modele mają silne udokumentowane działanie hipotensyjne i zdrowotne.

Tabela produktów – polecane / niepolecane

	Produkty zalecane	Produkty niezalecane – ogranicz/unikaj
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa kiszone i konserwowe (kapusta, ogórki) – w ograniczonych ilościach, warzywa smażone z dodatkiem tłustych sosów
Owoce	wszystkie świeże i mrożone, szczególnie owoce jagodowe	owoce kandyzowane i w syropach
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne (owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie), otręby, kasze (gryczana, jęczmienna, bulgur, komosa ryżowa), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) słodzone płatki śniadaniowe, drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasny makaron
Nabiał	produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, np. jogurty, chude mleko, kefir, sery twarogowe	pełnotłuste mleko, śmietana, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone, wędzone sery



Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: kurczak, indyk, królik, cielęcina, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka; tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki); konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i owoce morza	świeże ryby i owoce morza	śledzie i inne ryby w solonej zalewie, ryby wędzone
Tłuszcze	tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy lub inny roślinny, orzechy, nasiona, pestki, awokado	olej palmowy, olej kokosowy, margaryny twarde, tłuszcze zwierzęce, np. smalec
Napoje	woda, kawa, kawa zbożowa, herbata i napary ziołowe bez cukru, soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach	napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, syropy owocowe wysokosłodzone, napary na bazie lukrecji
Przyprawy	zioła świeże i suszone (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	sól (np. kuchenna, himalajska, morska), mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe płynne, przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
Inne		

Dodatkowe zalecenia

- Zadbaj o **prawidłową masę ciała** – jeżeli masz nadwagę lub otyłość stopniowo zmniejszaj masę ciała, co przyniesie Ci korzyści zdrowotne, w tym obniżenie ciśnienia tętniczego.
- Zwiększ **aktywność fizyczną** (np. spacer, marsz, pływanie) – każdego dnia zadbaj o minimum 30 minut umiarkowany wysiłek fizyczny.
- **Zrezygnuj z alkoholu i palenia tytoniu.**
- Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-9 godzin dziennie).

Podsumowanie

Dieta w nadciśnieniu tętniczym to nie tylko ograniczenie soli - to przede wszystkim:

- warzywa i owoce w każdym posiłku,
- produkty pełnoziarniste zamiast przetworzonych,



- zdrowe tłuszcze roślinne i ryby,
- ograniczenie nasyconych tłuszczów i produktów wysoko przetworzonych.

Zmiana nawyków żywieniowych może być skutecznym elementem, który wspiera leczenie i obniża ryzyko powikłań układu krążenia.

-
1. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej.** *Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym.* Dostęp online: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/nadcisnienie-tetnicze-zalecenia-i-jadlospis/>. Data dostępu: [18.02.2026r].
 2. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej.** *Produkty mleczne w dietoprofilaktyce nadciśnienia tętniczego.* Dostęp online: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/produkty-mleczne-w-dietoprofilaktyce-nadcisnienia-tetniczego/>. Data dostępu: [18.02.2026r].
 3. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej.** *Nadciśnienie tętnicze – zalecenia żywieniowe (PDF).* Dostęp online: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2023/07/zalecenia_dietetycy_nadcisnienie-tetnicze-15.12.2023.pdf. Data dostępu: [18.02.2026r].