



**SZÉCHENYI TERV**

**TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022**  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS  
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



# Magas vérnyomás



**Tudta-e Ön,  
hogy évente a  
világon 7 millió ember  
halálát okozza illetve  
1,5 milliárd ember életét  
nehezíti meg a magas  
vérnyomás?**

Magas vérnyomásról akkor beszélünk ha a systolés érték 140 Hgmm és a dyastolés érték 90 Hgmm felett van (WHO szerint).

A hypertonia kockázati tényező a szív- és érrendszeri betegségek (stroke, infarktusz, szívelégtelenség) valamint a vesebetegségek kialakulásában.



**Május 17.  
a Hypertonia  
Világnapja.**

A betegség gyakran társul elhízással, magas vérzsír értékekkel és cukorbetegséggel: halálos „négyes”.

Az étrendi kezelés lényege:  
Na-szegénység (sószegény diéta), K és Mg pótlás (zöldség-gyümölcs), omega-3 zsírsav bevitel növelése.

**A magas vérnyomás kezelésére nemzetközileg elfogadott, leggyakrabban alkalmazott az ún. DASH diéta:**

### ***Dietary Approaches to Stop Hypertension.***

- **sok zöldség, főzelék és gyümölcsféle**  
(magasabb K és Mg, alacsony energiatartalmúak)  
zöldség: 4-5 adag naponta ( 1 adag pl. 1 csésze nyers vagy ½ főtt zöldség)  
gyümölcs: 4-5 adag naponta (1 adag 1 csésze nyers vagy ½ csésze főtt, párolt, vagy 1 pohár lé)
- **mérsékelt tojás, tej és nem sóval tartósított tejtermékek**  
tejtermék: 2-3 adag naponta (1 adag pl. 1 csésze alacsony zsírtartalmú tej ill. 1 pohár joghurt, vagy 1 vékony szelet sajt)
- **kevés hús bevitel, húskészítmények kerülése**  
sovány húсок, fehér húсок, hal: 4-6 adag vagy annál kevesebb (1 adag pl. 1 tenyényi vékony szelet hús vagy hal, ill. 1 tojás)
- **kevesebb só fogyasztása 2,5 g só/nap**
- **kenyér, tésztafélék, rizs bevitel: 6-8 adag naponta**  
(1 adag pl. 1 vékony szelet barnakenyér, ½ csésze főtt rizs vagy tésztaféle)
- **olajos magvak: heti 4-5 adag (1 adag egy maréknyi)**
- **olajok, zsírok: 2-3 adag naponta** (1 adag pl. 1 teáskanál light margarin, 1 evőkanál light majonéz, 1 evőkanál növényi olaj stb.)

**Tudta Ön, hogy a magyar lakosság átlagos sófogyasztása 12 -13 g/nap, ami a WHO által egészségesegeknek ajánlott mennyiség (5g = 1 teáskanál) 2-2,5 szerese?**

**Tudta-e Ön hogy a tengeri só Na tartalma csak 10 %-kal kisebb mint az asztali sóé?**

***Na-szegény diétában a napi sófogyasztás ne haladja meg a 2,5 g-ot (1/2 teáskanál)***



### **Kifejezetten kerülendő élelmiszerek**

- füstölt húсок, füstölt halak
- húskészítmények (felvágottak, füstölt kolbász, szalámifélék, szalonna)
- mustár, Piros Arany stb.
- sózott péksütemények
- levesporok, leveskockák, vegeta, sótartalmú fűszerkeverékek,
- chipsek
- sóval konzervált főzelékfélék, készételek
- gyorséttermi ételek

## Milyen egyéb ásványi anyagok, vitaminok befolyásolják a vérnyomást?

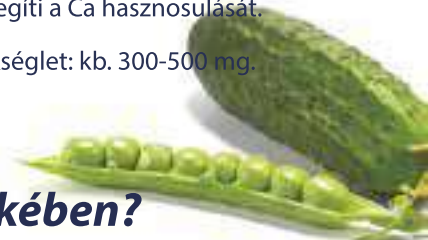
**Kálium:** A bevitt Na:K arány normál esetben 1:1, vízajtó kezelés esetén különösen fontos pótolnunk. Leginkább a zöldség és gyümölcsfélékben található, mint pl. burgonya, bab, lencse, borsó, spenót, banán, brokkoli, kelbimbó, szilva,ogyoró, mandula, aszalt gyümölcsök, füge, paradicsompüré. Főzés hatására a K egy része a főzővízbe kerül, érdemes ezt is felhasználni.

**Magnézium:** antistressz elektrolit, napi szükséglet: 350-500 mg/nap. Megtalálható az olajos magvakban, szárazhüvelyesekben, teljes kiőrlésű gabonafélékben.

**Kalcium:** csontfelépítésben ill. a szívizom működésében van fontos szerepe. Napi szükséglet: 1200 mg. Legjelentősebb forrásai: tej és tejtermékek, húsok, szárazhüvelyesek, olajos magvak, tojás, paradicsom, savanyú káposzta, paraj, sóska, zöldpetrezselyem. A tej és tejtermékekben lévő D-vitamin segíti a Ca hasznosulását.

**C-vitamin:** érfalak állapotát javítja, antioxidáns hatású. Szükséglet: kb. 300-500 mg.

## Mit **tehet** és mit **ehet** vérnyomáscsökkentése érdekében?



- Tartsa be az étrendre vonatkozó tanácsokat! (Na-szegény, szükség esetén energiaszegény, omega-3 zsírsavban, K-ban és Mg-ban gazdag)
- Használjon Na - mentes sópótlókat, sómentes fűszerkeverékeket! Használjon több gyógynövény alapú fűszert: kaprot, petrezselymet, fahéjat, szegfűszeget, babérlevelet, köményt, szerecsendiót, fokhagymát, vörshagymát.
- Növelje az omega -3 zsírsav bevitelét, fogyasszon hetente kétszer halat, ételkészítéshez használjon olívaolajat, repace ill. lenmagolajat, ill. egyéb növényi zsiradékokat!
- Részeseítse előnyben az ételkészítés során a pírítást, párolást, teflonban ill. alufóliában sütést, grillezést!
- Naponta 4-5-ször étkezzen! Napi 2-2,5 l folyadékot fogyasszon!
- Végezzen rendszeresen testmozgást! Napi 30 perc intenzív mozgás vérnyomáscsökkentő hatással rendelkezik.
- Az alkohol vérnyomásemelő hatású, ezért csökkentse mennyiségét!
- A koffein emeli a vérnyomást, korlátozza mennyiségét napi két kávé vagy tea fogyasztására! (1 presszókávé koffeintartalma 60-85 mg között van)
- A kólaféléket, energitalokat iktassa ki az mindennapjaiból, nemcsak jelentős koffeintartalmuk, hanem magas energiatartalmuk miatt is.
- A nikotin szintén vérnyomásemelő hatással rendelkezik (éresszehúzó hatás), hagyja abba, de legalább mérsékelje dohányzását!
- Használjon csökkentett Na-tartalmú sót (pl. Vivega, Compex Só, Dia-Welness só, Redusalt, stb.)
- Ellenőrizze vagy ellenőriztesse rendszeresen vérnyomását!
- Kerülje a stresszt, ha ez nem megoldható próbálja ki a relaxációs technikákat.



**Életmód- és szemléletváltás**

**Retrospekció**  
(visszatekintés, mit csináltunk rosszul?)

**Tudatosság**

**Energia egyensúlyra való törekvés**

**MMM! szabály- minőség(étel), mennyiség(étel), mozgás**



# Néhány gyakrabban alkalmazott élelmiszer nátrium tartalma



Megnevezés	Nátrium mg/100 g
Tej (2,8%)	53
Joghurt, kefir	120
Túró (sovány)	20
Keményzsajt (zsíros)	800
Sajt (kenhető)	1200
Tejföl	35
Vaj	11
Búzaliszt (főző)	3
Rizs	6
Fehérkenyér	808
Félbarna kenyér	825
Kalács	682
Keksz (háztartási)	392
Kifli	345
Szárzetszta 2 tojasos	210
Zsemle	630
Csirkehús	50
Marhahús	100
Sertéshús	129

Megnevezés	Nátrium mg/100 g
Csabai kolbász	1605
Gépsonka	855
Májpástétom	970
Párizsi, krinolin	910
Sárgarépa	125
Zöldbab	1,3
Zöldborsó	7,1
Szárzabab	7,8
Lencse	10
Burgonya	4,5
Fejeskáposzta	23,4
Alma	3,9
Banán	22
Kajsziarack	6,1
Narancs	2,6
Őszibarack	3,6
Szőlő	2,3
Dió	10,5
Mogyoró	18

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszachenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.