



Mit ehet, akinek magas a vérnyomása? – Küzdjön ellene! A hipertónia, közismertebben a magas vérnyomás napjainkban sok embert érint. Kialakulásában a rossz táplálkozási szokások is nagy szerepet játszanak. Legnagyobb arányban az elhízás jellemzi a betegeket.

Ezért az alacsony energiatartalmú, sovány, zsírszegény húsok, húskészítmények, tejtermékek, a rostban gazdag ételek, élelmiszerek fogyasztása kiegyensúlyozott testsúlycsökkenést eredményez.

{jumi [reklam.php]}

Súlyosabb esetekben a konyhasófogyasztás mérséklésére is külön gondot kell fordítani. Mennyisége ne haladja meg a napi 2 grammot. Segítséget jelent a csökkentett nátriumtartalmú só és a zöld fűszerek bővebb használata.

Hipertónia esetén az orvos gyakran ír elő vizelethajtó készítményeket, ezért figyelni kell a kalcium és a magnézium pótlására. A zöldségek és gyümölcsök alacsony kalóriatartalmuk mellett ennek a célnak is tökéletesen megfelelnek.



Ételvezetési zavarok, például a kardiális ételvezetés zavarainak lehetőség alapján célszerű korlátozni a szilárd étel fogyasztását, például a szilárd étel helyett folyékony ételt ajánlani. A szilárd étel fogyasztásának korlátozása mellett a folyékony étel fogyasztásának korlátozása is szükséges lehet.