

1. Opis diety DASH

Dieta DASH (Dietary Approches to Stop Hypertension) jest dietą rekomendowaną w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia, sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych (obniżaniu stężenia cholesterolu), zmniejszaniu ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych, ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą.

2. Charakterystyka diety DASH

2.1. **Dieta DASH**, to zdrowy sposób żywienia i szansa na poprawę naszego zdrowia, a charakteryzuje się:

- a) dużą zawartością warzyw i owoców, a co za tym idzie dużą ilością błonnika pokarmowego,
- b) zwiększonym udziałem niskotłuszczowych produktów mlecznych, wapnia, potasu i magnezu,
- c) obniżoną zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczu ogółem i cholesterolu,
- d) w diecie tej zaleca się pełnoziarniste produkty zbożowe, większe spożycie ryb i drobiu, a także orzechów,
- e) natomiast ogranicza się spożycie czerwonego mięsa, słodczy i napojów zawierających cukier.

2.2. Korzyści wynikające z diety DASH:

- a) redukcja poziomu złego cholesterolu i trójglicerydów we krwi,
- b) zmniejszenie tzw. ryzyka sercowo-naczyniowego, z którego wzrostem zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia,
- c) obniżenie ciśnienia krwi nawet o 6-8%,
- d) utrata zbędnych kilogramów (zbilansowana dieta, unikanie przetworzonej żywności i mniejsza ilość soli w posiłkach sprzyjają odchudzaniu),
- e) mniejsze ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nawet o 69%,
- f) uregulowanie gospodarki insulinowej dzięki odpowiednio dobranym składnikom bogatym w minerały i błonnik,
- g) mniej stanów zapalnych w organizmie,
- h) mniejsze ryzyko zgonów z powodu nowotworów.

2.3. Jak zmodyfikować swoją dietę, aby nadać jej cechy diety DASH i odnieść korzyści zdrowotne?

- a) z produktów zbożowych preferować pełnoziarniste, zawierające znacznie więcej witamin, składników mineralnych i błonnika, obniżającego między innymi przyswajanie tłuszczu i redukującego poziom cholesterolu, niż produkty oczyszczone,
- b) kilka razy dziennie spożywać różne rodzaje warzyw, stanowiące bogate źródło między innymi potasu, regulującego gospodarkę wodną w organizmie i obniżającego ciśnienie tętnicze krwi,
- c) wybierać niskotłuszczowe mleko, jogurt, kefir, maślanke i sery. Zaleca się 2-3 porcje chudego nabiału dziennie, który dostarcza sporo pełnowartościowego białka i wapnia oraz witaminę B2, która między innymi łagodzi objawy stresu, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego,
- d) z produktów bogatych w białko wybierać ryby, szczególnie cenne są tłuste ryby morskie, gdyż zawierają dużo zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3, a wszystkie tłuste ryby dostarczają nam dużo witaminy D. Polecane źródło białka to również chudy drób oraz suche nasiona roślin strączkowych (zawierają dużo witamin, składników mineralnych i błonnika).
- e) tłuszczy używać z umiarem i przedkładać tłuszcze roślinne. Spożycie 2-3 porcji tłuszczów roślinnych dziennie, dostarcza zdrowych dla serca nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- f) włączyć do swojej diety orzechy, nasiona i pestki, ale w umiarkowanej ilości, gdyż dostarczają sporo kalorii. 4-5 razy tygodniowo należy jeść orzechy, nasiona w tym roślin strączkowych, które obniżają poziom złego cholesterolu i dzięki dużej zawartości potasu wzmacniają pracę serca.
- g) ograniczyć ilość soli w diecie, częściowo możemy zastąpić ją ziołami i przyprawami. Sól podwyższa ciśnienie tętnicze krwi. Osoby na diecie DASH mogą jeść dziennie tylko 2300 mg sodu, czyli pół łyżeczki soli. Obniżenie spożycia sodu w diecie do 1500 mg da jeszcze

lepszy efekt. Wystarczy nie solić dań na talerzu ani podczas gotowania np. makaronów czy warzyw. Potrzebną ilość sodu dostarczysz, jedząc naturalnie słone sery czy lekko solone wędliny drobiowe. Najlepiej też unikać produktów obfitujących w sód, jak: parmezan, rokopol, feta, większość gotowych wędlin (szczególnie salami, kabanosy, szynka konserwowa), śledzie solone, ryby wędzone, słone paluszki i chipsy).

h) pamiętać o wypijaniu każdego dnia odpowiedniej ilości napojów, ale powinny to być napoje bez dodatku cukru. Wybierajmy wodę niskosodową mineralną lub źródlaną.

i) bądźmy aktywni fizycznie, dbajmy o prawidłową masę ciała.

2.4. Dieta DASH jest zalecana między innymi przez:

- Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego,
- Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego,
- Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia,
- Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne,
- Polskie Towarzystwo Diabetologiczne,
- Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne.

4. Dieta DASH powinna zawierać:

	Energia 1800 - 2200 kcal
Białka	10 - 15 %
Węglowodany	55 - 65 %
Tłuszcze	25 - 30 %

5. Wartość kaloryczna: 1800-2200 kcal

Zalecany rozkład energii poszczególnych posiłków (1800 kcal- 2200 kcal, w zależności od liczby posiłków:

Rodzaj posiłku	5 posiłków	Energia 1800 kcal	Energia 2200 kcal	4 posiłki	Energia 1800 kcal	Energia 2200 kcal
I śniadanie	25%	450	550	30%	540	660
II śniadanie	10%	180	220	15%	270	330
obiad	30%	540	660	30%	540	660
podwieczorek	10%	180	220	–	–	–
kolacja	25%	450	550	25%	450	550

6. Produkty i potrawy dozwolone i zabronione w diecie DASH

Produkty	Dozwolone	Zabronione
Produkty zbożowe	- pieczywo z pełnego ziarna, nisko sodowe, lekko czerstwe - płatki: owsiane, jęczmienne, żytnie, jaglane - otręby: pszenne, owiane, żytnie, jaglane - kasze: manna, krakowska, jaglana, jęczmienna, gryczana, pęczak, kukurydziana - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makarony: najlepiej bez jajeczne, razowe, gryczane	- pieczywo świeże, z dużą zawartością soli - płatki kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe np. czekoladowe, miodowe - pieczywo cukiernicze z dodatkiem proszku do pieczenia - produkty smażone na głębokim tłuszczu np. pączki, racuchy, - ciasto francuskie, ciasta kruche, bułeczki maślane, ciasta z kremem, torty, ptyisie
Mleko i produkty mleczne	- mleko słodkie o obniżonej zawartości tłuszczu – do 2% - napoje mleczne fermentowane (mleko zsiadłe, jogurty, kefiry, maślanka, mleko acidofilne) o zawartości tłuszczu do 2% - sery twarogowe chude i półtłuste - serki homogenizowane półtłuste	- mleko słodkie i napoje mleczne zawartości tłuszczu powyżej 2% - mleko skondensowane - sery twarogowe i serki homogenizowane tłuste - sery typu „Feta”, „Fromage” - sery żółte i serki topione

		- sery pleśniowe typu: brie, camembert, roquefort
Jaja i potrawy z jaj	- białko jaja, całe jaja (w ograniczonych ilościach) - jaja gotowane na miękko, w koszulkach - jajecznica i omlet na parze, bez dodatku tłuszczu	- jajecznica, omlet, jajka sadzone, smażone na tłuszczu, zwłaszcza na smalcu, słoninie, boczku
Mięso i wędliny	- chude mięsa: cielęcina, wołowina, kurczaki i indyki (bez skóry), wieprzowina (schab, polędwica, szynka) - chude wędliny (w ograniczonych ilościach): polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe	- tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki - tłuste wędliny, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety - mięsa mocno peklowane oraz mocno przyprawione
Ryby i owoce morza	- chude ryby morskie: dorsz, sola, morszczuk, tuńczyk - chude ryby słodkowodne: sandacz, leszcz, szczupak, okoń - tłuste ryby morskie (w ograniczonych ilościach): śledź, makrela, łosoś - owoce morza	- śledzie i inne ryby solone - ryby wędzone - konserwy rybne - pasztety z ryb homogenizowanych - owoce morza w formie przetworzonej np. marynowane, w słonej zalewie
Tłuszcze	- margaryny miękkie w kubeczkach (w ograniczonych ilościach) - margaryny wzbogacane w sterole roślinne (w ograniczonych ilościach) - świeże masło (w ograniczonych ilościach) - oliwa z oliwek, olej rzepakowy niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, z pestek winogron - słodka śmietanka do 12% tłuszczu	- smalec - słonina - podgardle - boczek - margaryny twarde – w Kostkach - masło solone - śmietana o zawartości tłuszczu powyżej 12%
Ziemniaki	- gotowane: tradycyjnie w wodzie, na parze, w mundurkach - w postaci purée (bez dodatku masła) - pieczone (bez dodatku tłuszczu): w mundurkach, w folii	- smażone lub odsmażane - frytki - placki ziemniaczane - chipsy, prażynki
Warzywa	- buraki, marchew, seler korzeniowy, seler naciowy, pietruszka, por, szpinak, szparagi, brokuły, kalafior, kalarepka, kabaczek, cukinia, bakłażan, kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka, pomidory, ogórki zielone, rzodkiewka, papryka, sałata, sałata rzymska, cykorja, rukola, roszponka, fasolka szparagowa, groszek cukrowy - nasiona roślin strączkowych np. soja, soczewica, ciecierzycy, groch, fasola, bób	- warzywa konserwowe i marynowane, pikle - warzywa kwaszone: ogórki, kapusta - grzyby marynowane - warzywa mrożone z dodatkami sosów - mrożone, gotowe dania warzywne - warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu - surówki i Sałatki łączone majonezem lub śmietaną
Owoce i przetwory owocowe	- jabłka, pomarańcze, cytryny, mandarynki, grejpfruty, kiwi, ananasy, brzoskwinie, nektarynki, morele, wiśnie truskawki, poziomki, maliny,	- kompoty i dżemy wysokosłodzone - soki owocowe z dodatkiem cukru - syropy owocowe

	jeżyny, borówki amerykańskie, czarne jagody, porzeczki, arbuzy, melony, – czereśnie, śliwki, winogrona w umiarkowanych ilościach – soki owocowe bez dodatku cukru – kompoty i dżemy niskosłodzone	
Orzechy i nasiona	– orzechy bez dodatku soli: arachidowe, włoskie, laskowe, pistacje, nerkowce (w umiarkowanych ilościach) – nasiona: dyni, słonecznika, sezamu	– orzechy solone – orzeszki w panierce (skorupce) np. paprykowej, serowej – orzeszki w karmelu – pestki słonecznika w karmelu lub miodzie
Zupy	– na wywarach warzywnych – zaprawiane delikatną zawiesiną z mąki i wody lub mleka – zupy mleczne (z mleka o zawartości tłuszczu do 2%) – zupy owocowe (bez cukru lub z niewielkim dodatkiem cukru)	– buliony i tłuste rosoły – z zasmażkami – zabelane tłustą śmietaną – zupy w proszku, z koncentratu, z dodatkiem kostek rosołowych, z dodatkiem przypraw typu „Vegeta”, „Kucharek”, „Jarzynka”
Potrawy z mięsa i ryb	– gotowane – duszone bez uprzedniego obsmażania lub krótko obsmażane na małej ilości dozwolonego tłuszczu – pieczone w folii aluminiowej, w pergaminie lub folii (rękaw) – budynie, pulpety, potrawki	– smażone w głębokim tłuszczu – pieczone z dodatkiem tłuszczu
Potrawy z mąki i kasz	– pierogi (w ograniczonych ilościach) z owocami, serem twarogowym chudym, chudym mięsem, nadzieniem warzywnym – pierogi leniwe z sera twarogowego chudego (w ograniczonych ilościach) – pyzy (w ograniczonych ilościach) bez nadzienia lub nadziewane chudym mięsem – kopytka (w ograniczonych ilościach) – knedle z owocami (w ograniczonych ilościach) – kasze gotowane na sypko lub rozklejane – naleśniki, racuchy, placki z mąki pełnoziarnistej, orkiszowej smażone na małej ilości tłuszczu	– naleśnik smażone na głębokim tłuszczu – racuchy smażone na głębokim tłuszczu – paszteciki – potrawy odsmażane – kasze zasmażane z dodatkiem tłuszczu – kotlety z kaszy
Potrawy z warzyw	– gotowane – duszone bez dodatku tłuszczu – surówki, soki	– smażone – duszone z dodatkiem tłuszczu – mocno przyprawione
Sosy	– łagodne – na wywarach warzywnych – zaprawiane zawiesiną z mąki i wody lub mleka	– pikantne – majonez i sosy majonezowe – na wywarach z kości lub tłustych mięs – z dodatkiem tłustej śmietany
Cukier i słodczy	– cukier (w niewielkich ilościach) – miód pszczeli	– kakao – czekolada, batony, czekoladki – chałwa

Ciasta i ciastka	- ciasto drożdżowe - biszkopty - wafle (bez nadzienia)	- ciasta i ciastka pieczone z dodatkiem proszku do pieczenia - kruche ciastka - ciasta i ciastka francuskie - faworki, pączki - torty oraz ciastka z kremem lub bitą śmietaną
Desery	- kisiele, galaretki - budynie na chudym mleku - przeciery owocowe, musy, sorbety, pieczone jabłka	- lody - kremy - bita śmietana
Przyprawy	- sól magnezowa, potasowa - pieprz ziółowy, pieprz naturalny - mięta, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, koperek, natka selera, pietruszki, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano - sok z cytryny - posiekany czosnek - cebula (w niewielkich ilościach)	- sól kuchenna (NaCl) - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli np. „Jarzynka”, „Vegeta”, „Kucharek” - ocet, musztarda - ketchup - magii, sos sojowy

7. Dieta DASH jest obecnie uznana jedną z najlepszych diet pod względem zdrowotnym. Poparta jest licznymi badaniami klinicznymi, które naukowo dowiodły, że stosowanie diety DASH pomaga nie tylko obniżyć ciśnienie tętnicze krwi, ale również zmniejszyć poziom cholesterolu we krwi. Ten program żywieniowy został również bardzo pozytywnie oceniony przez diabetologów, którzy udowodnili, że dieta ta pomaga w regulacji gospodarki insulinowej. Ma zastosowanie także podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą.

8. Dieta DASH a nadciśnienie tętnicze

Rozwój nadciśnienia tętniczego jest długotrwałym i złożonym procesem, który zależy nie tylko od czynników genetycznych, na które nie mamy żadnego wpływu, ale także od czynników środowiskowych, które są modyfikowalne, czyli takie, na które mamy wpływ. Lepiej zapobiegać niż leczyć, czyli należy zminimalizować ryzyko nadciśnienia w przyszłości. Nadciśnienie tętnicze jest chorobą, w której sukces terapeutyczny w dużej mierze zależy od odpowiedniego stylu życia: sposobu żywienia i aktywności fizycznej. Nadciśnienie jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych nie tylko w Polsce, ale i na świecie czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, Im bardziej ciśnienie krwi jest zbliżone do optymalnego, tym mniejsze ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia (zawał serca, udar mózgu, niewydolność serca, choroba tętnic obwodowych), a także niewydolność nerek, we wszystkich grupach wiekowych, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

9. Dieta DASH a cukrzyca

Zdrowy sposób żywienia i zasady preferowane w diecie DASH zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych.

Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu, dostarczenie zalecanej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych, utrzymanie należynej masy ciała, zachowanie prawidłowego stężenia lipidów i przeciwdziałanie powstawaniu powikłań cukrzycy (nadciśnienie, miażdżyca, choroba wieńcowa, zawał, powikłania ze strony nerek i narządu wzroku).

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, charakteryzującą się zwiększonym stężeniem glukozy we krwi – hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania lub działania insuliny. Cukrzyca zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych. Na cukrzycę typu II chorują najczęściej osoby po 40 roku życia, które mają kłopoty z utrzymaniem należynej masy ciała. Obecnie wiadomo, że otyłość jest głównym czynnikiem rozwoju tej choroby. Około 80% chorych na cukrzycę ma nadwagę lub jest otyła. W tym typie cukrzycy podstawą leczenia jest dobrze zbilansowana i przestrzegana dieta oraz w niektórych przypadkach podawanie leków obniżających poziom cukru we krwi. Dieta cukrzycowa typu II „C” – dieta ubogo-energetyczna z ograniczeniem spożywania węglowodanów prostych i tłuszczu, zalecana

jest dla osób przebywających na leczeniu w szpitalu, których poziom glukozy we krwi znacznie przekracza dopuszczalne granice normy 110 mg/dl.

10. Dieta DASH a otyłość

Dieta niskokaloryczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą.

Celem diety jest:

- redukcja masy ciała poprzez stopniowe ograniczanie energii,
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta,
- ograniczenie uczucia głodu.

Otyłość jest chorobą przewlekłą charakteryzującą się zwiększeniem tkanki tłuszczowej u mężczyzn powyżej 25%, a u kobiet powyżej 30% masy ciała. Rozwija się w wyniku utrzymującego się przez dłuższy czas dodatniego bilansu energetycznego, którego powstawaniu sprzyjają czynniki środowiskowe, genetyczne, niektóre schorzenia, leki i inne. Czynniki środowiskowe, obok uwarunkowanych genetycznie, a najczęściej oba jednocześnie są główną przyczyną otyłości. Podstawowe czynniki środowiskowe sprzyjające otyłości stanowią: mała aktywność fizyczna i łatwy dostęp do wysoko przetworzonej i wysoko kalorycznej żywności.