



## Kraujo spaudimą reguliuojanti DASH dieta

Gyvenimo būdo pakeitimas turi didelį poveikį mažinant arterinį kraujo spaudimą ir tai turėtų būti rekomenduojama visiems pacientams, sergantiems hipertenzija.

**Svarbiausi pakeitimai:** svorio kontrolė, fizinis aktyvumas, be druskė dieta, alkoholio vartojimo mažinimas, o svarbiausia – laikytis valgymo plano atsižvelgiant į PSO rekomenduojamą mitybą (DASH dieta), kurioje pabrėžiama, kad 21 reikėtų vartoti daug vaisių ir daržovių, sudėtinių angliavandenių, neriebių pieno produktų, mažinti sočiųjų riebalų vartojimą.

Laikantis tokių rekomendacijų, sistolinis kraujo spaudimas sumažėjo: sumažinus svorį 10 kg, sistolinis kraujo spaudimas sumažėjo 5–10 mm Hg, laikantis nurodytos dietos – 8–14 mm Hg, vartojant bedruskė dietą – 2–8 mm Hg, padidinus fizinį aktyvumą – 4–9 mm Hg, sumažinus alkoholio vartojimą – 2–4 mm Hg [57].

Australijos nacionalinio sveikatos instituto užsakymu atlikti du tyrimai pateikė įdomių įrodymų, kaip dieta galima kontroliuoti kraujo spaudimą. Abi studijos yra vadinamos DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – „pasiūlymai, kaip mityba sustabdyti hipertenziją“) dieta. Pirmasis tyrimas atliktas 1997 m. nustatyta, kad kraujo spaudimo lygis gali pastebimai nukristi vartojant maistą, turintį mažai riebalų, sočiųjų riebalų bei cholesterolio ir gausiai valgant vaisių, daržovių bei neriebių pieno produktų.

Ši dieta apsaugo nuo hipertenzijos, ir kai kuriais atvejais sumažina kraujo spaudimą kaip hipertenziją slopinantys vaistai. Rezultatai buvo pastebėti per 2 savaites, o dieta išliko veiksminga dar 8 savaites (nepaisant asmens lyties, etniškumo ar buvusio kraujo spaudimo).

DASH dieta siūlo maisto produktus, kuriuose yra daug skaidulų, kalcio, magnio ir kalio; visi jie lemia mažesnę kraujo spaudimą. Taip pat siūlo mažiau vartoti sočiųjų riebalų. Kasdien reikia 8–10 kartų valgyti vaisių ir daržovių, suvartoti 2–3 produktus neriebių pieno produktų.

Vėlesniais tyrimais, atliktais 2000 m., buvo siekiama nustatyti, ar mažesnis druskos vartojimas gali dar labiau lemti rezultatus. Valgomojoje druskoje ir kituose produktuose esantis natrijs gali padidinti kraujo spaudimą priversdamas organizmą sulaikyti vandenį, dėl to padidėja kraujo kiekis ir kraujo spaudimas. Dėl natrio susitraukia kapiliarai. Šis tyrimas atskleidė, kad DASH dieta kartu su druskos vartojimo sumažinimu yra puikus gydymo būdas.

Visi dalyviai turėjo naudos dėl sumažinto druskos kiekio.

**DASH dietos patarimai:** • Grūdai ir jų produktai: kasdien 7–8 porcijos;

- Vaisiai ir daržovės: kasdien 4–5 porcijos;
- Neriebūs ar mažai riebalų turintys pieno produktai: kasdien 2–3 porcijos;
- Mėsa, paukštiena ar žuvis: kasdien po 2 porcijas ar keletą mažesnių po 85 g;
- Riešutai, sėklos ar ankstinės daržovės: per savaitę po 4–5 porcijas;
- Riebalai: kasdien po 2–3 porcijas, venkite sočiųjų riebalų;
- Saldumynai: ne daugiau nei 5 kartus per savaitę [66].

Visiems, norintiems išvengti ŠKL, Europos kardiologų ir Lietuvos kardiologų draugijos rekomenduoja **prisilaikyti Sveiko Europiečio kodo – 0 3 5 140 5 3 0:**

- 0 – nerūkyti;
- 3 – tiek kilometrų greitu žingsniu reikia nueiti kasdien arba ėjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla;
- 5 – 5 porcijos daržovių ir vaisių kasdien;
- 140 – sistolinis arterinis kraujo spaudimas mažesnis nei 140 mmHg;
- 5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 mmol/l;
- 3 – mažo tankio („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 3 mmol/l.
- 0 – nėra antsvorio ir cukrinio diabeto