

DASH dijeta

DASH dijeta je posebno osmišljen način ishrane koji pomaže u smanjenju krvnog pritiska. Osobe koje su na ovom režimu ishrane mogu smanjiti svoj sistolni pritisak za čak 14 mm Hg. Osim toga, osobe na DASH dijeti imaju značajno manji rizik da obole od osteoporoze, karcinoma, bolesti srca ili dijabetesa.

Ograničite unos soli (natrijuma)

Natrijum je prisutan u kuhinjskoj soli, sodi bikarboni, mineralnim vodama.

Zdrave osobe ne bi trebalo da unose više od 2,6 g natrijuma dnevno (5 – 6 g soli, što je otprilike 1 kafena kašičica), dok osobe sa visokim krvnim pritiskom, osobe starije od 51 godine, oboleli od dijabetesa ili hronične bolesti bubrega ne bi trebalo da unose više od 1,5 g natrijuma (1/2 kašičice soli) dnevno.

Kako da smanjite unos natrijuma?

- Pijte običnu vodu umesto mineralne.

Obična voda (česmenska i većina negaziranih flaširanih voda: Rosa, Prolom, Voda voda, Aqua Viva, Aqua Una, Heba) imaju mali sadržaj natrijuma, do 50 mg po 1 litru.

Neke negazirane i većina gaziranih flaširanih voda imaju veći sadržaj natrijuma (Minaqua negazirana 135 mg/l, Minaqua gazirana 400 mg/l, Heba gazirana **1059** mg/l, Vrnjci gazirana 203 mg/l)

- Izbegavajte hranu bogatu solju (natrijumom):

sardele, slanina, kačkavalj, prženi slani krompirići, sosovi u prahu, grickalice od testa, masline, turšija, morski račići, salama, slani badem, slani kikiriki, usoljena riba, kobasice, dimljeno meso i riba, soja sos, supa u kocki, stoni sosovi, meso u konzervi

- Jedite manje obroka sa prerađenom (gotovom) hranom

Gust pasulj, keks, gotove žitarice za doručak poput cornflakes-a, hamburgeri, kolači, pecivo (lisnato testo), kuvani/stoni sosovi, punjena testenina ili u konzervi, pite od mesa, sosovi za testeninu, pica, gotova jela iz konzerve, supe iz kesice, sendviči.

- Jedite više hrane koja sadrži malo soli

Jaja, sveža riba, meso i živina, mlad sir, kus kus, voće i povrće (sušeno, sveže, zamrznuto), domaći hleb/sosovi/supa, mocarela i rikota sir, testenine, pirinač, neslani badem, neslane kokice, jogurt, grašak, pasulj, sočivo, semenke.

- Ne stavljajte slanik na sto.

- Pokušajte da koristite sveže biljke i sušene biljne začine kao zamenu za so.

- Pokušajte da napravite svoj sos sa manje ili bez soli

- Čitajte deklaracije (nutritivni sastav) namirnica koje kupujete.

1 g soli (natrijum-hlorida) = 0,4 g (400 mg) natrijuma

1 g natrijuma = 2,5 g (2 500 mg) soli

Koje namirnice treba jesti i koliko?

Osnovu ishrane treba da čine povrće, voće, integralne žitarice i mleko i mlečni proizvodi sa malim sadržajem masti. Od mesa treba jesti ribu, belo pileće ili ćureće meso bez kože.

1. Žitarice

Preporučuje se 6 – 8 porcija žitarica dnevno.

1 porcija = 1 parče integralnog hleba

30 g pahuljica

½ šolje (125 ml) pirinča, testenine ili kuvanih žitarica (pšenice, heljde, amaranta, kus kusa)

U žitarice se ubrajaju hleb, pirinač, testenine i pahuljice (ovsene, ječmene, ražane, pšenične), corn flakes, musli.

Važno:

- izbegavajte belo brašno, beli pirinač, beli hleb, testenine i peciva od belog brašna, naročito ako su slana (npr. burek, slane pogačice, štapići, perece, žu-žu i drugi proizvodi od lisnatog testa). Umesto njih koristite integralne žitarice, integralno brašno, testeninu i peciva od integralnog brašna i integralni (smeđi ili crveni) pirinač. Integralne žitarice su bogate vlaknima, B-vitaminima i mineralima. Omogućavaju dobro varenje hrane i dobru probavu.
- Žitarice imaju veoma mali sadržaj masti. Kada ih pripremate za obroke izbegavajte dodavanje masti, ulja, maslaca, margarina, punomasnih sireva.

2. Povrće

Preporučuje se 4 – 5 porcija povrća dnevno.

1 porcija = 1 šolja (250 ml) lisnatog povrća

½ šolje (125 ml) sirovog ili kuvanog seckanog povrća

Paradajz, šargarepa, brokoli, krompir, lisnato i drugo povrće bogato je vlaknima, vitaminima i mineralima poput magnezijuma i kalijuma.

Važno:

- Jela od povrća ne treba da se pripremaju samo kao prilog. Pažljivo odabrano i pripremljeno povrće uz porciju integralnog pirinča ili integralne testenine može biti ukusno i hranljivo glavno jelo.
- I sveže i mrznuto povrće može se koristiti za pripremu obroka. Kada kupujete mrznuto ili konzervirano povrće vodite računa da nema dodate soli (pogledajte sadržaj natrijuma na etiketama).

3. Voće

Preporučuje se 4 – 5 porcija voća dnevno.

1 porcija = 1 voćka srednje veličine (breskva, jabuka, kruška i sl.)

½ šolje (125 ml) svežeg, mrznutog ili konzerviranog voća

½ šolje (125 ml) sveže ceđenog voća

Voće je bogato vlaknima, vitaminima i mineralima, a siromašno mastima (izuzetak su avokado i kokos koji imaju velik sadržaj masti). Voće je praktično, jer ga nije potrebno termički obrađivati i pripremati za jelo poput većine ostalih namirnica.

Važno:

- Uzmite komad voća uz svaki glavni obrok i neka jedna porcija voća bude jedna užina. Umesto deserta pojedite voćnu salatu, koju možete obogatiti jogurtom sa malim sadržajem masti.
- Nemojte ljuštiti voće koje ne mora da se ljušti (jabuke, kruške, breskve, šljive i sl.), čak ni kada ga koristite za pripremu kolača. Kora sadrži vlakna i brojne hranljive sastojke.
- Grejpfrut i sok od grejpfruta mogu uticati na dejstvo nekih lekova. Ako rado jedete grejpfrut pitajte svog farmaceuta da li grejpfrut smeta vašim lekovima.
- Ako koristite voće iz konzervi ili kupujete voćne sokove vodite računa da nemaju dodatog šećera.

4. Mleko i mlečni proizvodi

Preporučuje se 2 – 3 porcije mlečnih proizvoda dnevno.

1 porcija = 1 šolja (250 ml) obranog mleka ili jogurta (< 1% mlečne masti)
40 g sira

Mleko, jogurt, sirevi i drugi mlečni proizvodi su bogat izvor kalcijuma, proteina i vitamina D i neophodni su u svakodnevnoj ishrani. Međutim oni imaju velik sadržaj masti. Punomasno mleko, na primer, ima čak 4% masti.

Treba koristiti:

- delimično ili potpuno obrano mleko (< 1% mlečne masti)
- mlečne proizvode sa malim sadržajem masti (jogurt, kefir, sireve, kiselo mleko) sa < 1 % mlečne masti.

Treba izbegavati:

- masne sireve poput trapista, edamera, gaude i sl. (sadrže 10 – 50 % masti!)
- Pavlaku, pavlaku za kuvanje, mileram (sadrže 12 – 30 % masti)
- kajmak (sadrži do 60 % masti)

Važno:

- Ako Vam mleko i mlečni proizvodi izazivaju nadutost i probleme sa varenjem i probavom, moguće je da ste netolerantni na laktozu. Koristite mleko i mlečne proizvode bez laktoze.
- Ne preterujte sa sirevima, čak i onim sa malim procentom masti ili bez masti, jer su obično slani i obiluju natrijumom.
- Nemojte koristiti kupovne voćne jogurte, jer obično imaju velik sadržaj dodatog šećera. Napravite sami svoj voćni jogurt, koristeći običan jogurt sa malim sadržajem masti i sveže ili mrznuto voće po izboru. Ako volite sladak voćni jogurt, zasladite ga sa kašičicom meda ili stevijom.

5. Meso i riba

Preporučuje se najviše 2 porcije mesa dnevno.

1 porcija = 100 g kuvane piletine ili ćuretine bez kože
100 g ribe ili morskih plodova
100 g nemasne junetine, teletine, govedine

Kvalitetno meso bogato je proteinima, B vitaminima, gvožđem i cinkom. Međutim, čak i nemasno meso, poput belog pilećeg mesa bez kože, sadrži holesterol i određenu količinu masti, pa ga ne treba preterano jesti. Pokušajte da zamenite deo mesa povrćem bogatim proteinima (grašak, brokoli, raštika, šargarepa, pečurke).

Važno:

- Odvojite kožicu i masnoću sa mesa
- Meso kuvajte, pecite bez masnoće, grilujte, dinstajte. Nemojte ga pržiti na masnoći ili u fritezi.
- Jedite morską i nemasnu rečnu ribu. Tunjevina, losos i haringe su bogate omega – 3 kiselinama koje snižavaju masnoće u krvi i pomažu u smanjenju krvnog pritiska.

6. Orašasti plodovi, semenke i mahunarke

Preporučuje se 4 - 5 porcija nedeljno.

1 porcija = 2 supene kašike semenki

½ šolje (125 ml) kvanog graška, pasulja, boranije

40 g orašastih plodova (badema, oraha, lešnika)

Namirnice iz ove grupe bogate su magnezijumom, kalijumom, proteinima i dijetnim vlaknima, ali obiluju i masnoćama i kalorijama, pa ih treba konzumirati po malo.

7. Masti i ulja

Preporučuje se najviše 2 – 3 porcije dnevno.

1 porcija = 1 kafena kašičica margarina

1 kafena kašičica ulja

1 supena kašika majoneza

Masti i ulja pomažu organizmu da iskoristi pojedine vitamine (vitamine D, E, K, A) i neophodne su za normalno funkcionisanje imunog sistema. Međutim, prekomeran unos masnoća dovodi do gojaznosti i povećava rizik od bolesti srca i šećerne bolesti. Najviše 1/3 unetih kalorija može da potiče od masnoća i to zdravijih, mono- i polinezasićenih masti koje se nalaze u maslinovom, susamovom, lanenom, bundevinom i nerafinisanom suncokretovom ulju.

Zasićene i nezasićene trans masti povećavaju rizik od kardiovaskularnih bolesti. Prisutne su u mesu, puteru, svinjskoj masti, rafinisanim uljima, masnim sirevima i punomasnom mleku, prženoj i pohovanoj hrani, brznoj hrani i treba ih unositi što manje.

8. Slatkiši

Preporučuje se najviše 5 porcija nedeljno.

1 porcija = 1 kašika šećera, želea, džema

½ šolje (125 ml) sorbea (vodenog sladoleda)

1 rebro crne čokolade

Od slatkiša treba birati one koji imaju mali sadržaj masti npr. sorbe umesto mlečnog sladoleda, gumene ili tvrde bombone, integralne krekerе, niskomasne kekse. Možete sami pripremati kolače sa veoma malim sadržajem masnoća i veštačkim zaslađivačima (stevija, saharin, aspartam), ali ni ovakve kolače ne treba prekomerno konzumirati.

Izbegavajte kupovne sokove, naročito gazirane napitke poput kole, švepsa i sl. Umesto njih koristite sveže ceđeno voće.