

Nadciśnienie — co warto wiedzieć

- **Nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi)** to jeden z głównych czynników ryzyka chorób serca i naczyń.
- Na świecie **liczba osób z nadciśnieniem się podwoiła** od 1990 roku — obecnie to ponad **1,2 miliarda dorosłych**.
- Szacuje się, że **nawet 10 milionów zgonów rocznie** na świecie ma związek z zbyt wysokim ciśnieniem krwi (powyżej 115 mmHg skurczowego).
- Gdy **uda się obniżyć ciśnienie do prawidłowego poziomu**, ryzyko zawału, udaru i śmierci znacząco spada.

Dlaczego rośnie ciśnienie?

- Przyczyny są złożone – to nie tylko stres czy sól, ale też wpływ genów, hormonów, układu nerwowego i pracy nerek.
- Nadciśnienie często rozwija się u osób z otyłością brzuszną (tzw. tłuszcz trzewny)
Taki tłuszcz wpływa na gorszą pracę serca, naczyń i nerek.
- Dieta ma ogromne znaczenie. Zbyt dużo sodu (czyli soli) w diecie to jeden z głównych powodów rozwoju nadciśnienia. Dlatego ograniczenie soli to pierwszy i najprostszy krok, który może pomóc obniżyć ciśnienie.

Zbyt wysokie ciśnienie to problem, który dotyczy już co trzeciej osoby dorosłej. Często sami możemy sobie pomóc – przede wszystkim ograniczając sól, pilnując wagi i dbając o aktywność. Każde obniżenie ciśnienia to realna szansa na uniknięcie zawału czy udaru.

Sól a ciśnienie krwi — co wiemy z badań

- Od wielu lat naukowcy sprawdzają, **jak ilość soli w diecie wpływa na ciśnienie krwi**. Wyniki są jednoznaczne: **im więcej soli jemy, tym wyższe mamy ciśnienie**.
- Ograniczenie soli naprawdę pomaga je obniżyć, ale większość badań dotyczyła tylko **samego ograniczania soli**, bez uwzględniania innych zmian, jak np. odchudzanie, aktywność fizyczna czy zmiana całego sposobu odżywiania.
- Dlatego coraz częściej bada się **całe wzorce żywieniowe**, czyli nie pojedyncze produkty, ale **cały styl jedzenia**, który pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie.

Diety, które pomagają obniżyć ciśnienie

- Dwie diety, które mają **najwięcej dowodów naukowych**, to:
 - **Dieta DASH** – opracowana specjalnie dla osób z nadciśnieniem, bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i nabiał o niskiej zawartości tłuszczu.
 - **Dieta śródziemnomorska** – oparta na warzywach, owocach, oliwie z oliwek, rybach i orzechach.
- Nadal jednak nie do końca wiadomo, **ile dokładnie daje samo ograniczenie soli**, a ile **cała zmiana sposobu odżywiania** – dlatego naukowcy badają to osobno i razem, porównując efekty.

2. Jak sól wpływa na nasze ciśnienie krwi

- **Sól (czyli chlorek sodu)** to połączenie sodu i chloru — oba te pierwiastki pomagają utrzymać równowagę płynów w organizmie i wpływają na objętość krwi, a więc i na ciśnienie krwi.
- Nasze ciało **potrzebuje bardzo mało sodu** – około **500 mg dziennie**, czyli mniej niż $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli.
- W praktyce większość ludzi zjada **9–12 gramów soli dziennie**, czyli **nawet 10 razy więcej niż potrzeba!** To dlatego, że sól jest dodawana do prawie każdego gotowego produktu: wędlin, pieczywa, sosów, przekąsek czy konserw.

Co dzieje się w organizmie, gdy jemy za dużo soli

- Nasze **nerki są zaprogramowane na dietę niskosodową**, jak u ludzi tysiące lat temu. Dziś jednak nie radzą sobie z tak dużą ilością sodu w jedzeniu.
- Kiedy jemy za dużo soli, organizm **zatrzymuje wodę**, żeby rozcieńczyć nadmiar sodu. To zwiększa **objętość krwi i ciśnienie w naczyniach**.
- Uruchamiają się różne mechanizmy obronne — np. hormony, które próbują pozbyć się nadmiaru sodu przez nerki — ale jeśli sól jest stale w nadmiarze, to **ciśnienie krwi rośnie na stałe**.

Ile soli to „za dużo”? — czyli ile naprawdę możemy jej jeść

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by dorośli jedli **mniej niż 2000 mg sodu dziennie**, czyli **mniej niż 5 gramów soli** (ok. płaska łyżeczka dziennie ze wszystkich źródeł).
- Europejskie wytyczne (ESC/ESH) mówią to samo – do **2000 mg sodu (5 g soli)** dziennie.
- Amerykańskie wytyczne (ACC/AHA) są jeszcze bardziej rygorystyczne – **mniej niż 1500 mg sodu**, czyli **ok. 3,7 g soli dziennie**.

→ To zalecenia zarówno dla osób z nadciśnieniem, jak i dla tych, którzy chcą mu zapobiec.

Nie trzeba od razu zupełnie jej wyrzucać z kuchni. Wystarczy mniej dosalać, mniej gotowych produktów, mniej wędlin i słonych przekąsek – i organizm szybko to poczuje.

Im mniej soli, tym niższe ciśnienie

Im mniej soli jemy, tym bardziej spada ciśnienie – i to dotyczy zarówno osób z nadciśnieniem, jak i tych z prawidłowym ciśnieniem.

Ale najwięcej korzyści mają ci, którzy na początku jedli dużo soli – u nich ciśnienie spada najbardziej.

⌚ A kiedy widać efekty?

Nie od razu – ale po około dwóch tygodniach widać już pierwsze zmiany. A gdy ktoś trzyma się mniejszej ilości soli dłużej, to efekt się utrwała i ciśnienie pozostaje niższe.

Czyli dobra wiadomość jest taka: nie trzeba brać więcej leków – czasem wystarczy po prostu mniej soli.

3. Co to jest dieta DASH?

Dieta DASH to taki sposób jedzenia, który **obniża ciśnienie tętnicze** i jednocześnie **chroni serce i naczynia**.

Polega na tym, że jemy dużo:

- owoców i warzyw,
- pełnoziarnistych produktów (kasze, razowy chleb, brązowy ryż),
- roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycy),
- orzechów,
- ryb i drobiu,
- niskotłuszczowych produktów mlecznych.

A jednocześnie ograniczamy:

- sól i produkty słone (np. wędliny, konserwy, zupki w proszku)
- tłuste mięsa,
- słodkie i słodkie napoje,
- przetworzoną żywność.

Dlaczego działa?

Bo ma **dużo potasu, wapnia, magnezu i błonnika**, a **mało sodu i tłuszczów nasyconych**.

To sprawia, że:

- nadmiar soli szybciej się wydala z organizmu,
- naczynia krwionośne się rozluźniają,
- ciśnienie się obniża,
- a serce łatwiej pracuje.

Dodatkowo owoce i warzywa z diety DASH mają **antyoksydanty i flawonoidy**, które:

- zmniejszają stan zapalny w organizmie,
- chronią serce i naczynia,
- spowalniają starzenie się układu krążenia

4. Dieta śródziemnomorska

Opiera się głównie na:

- dużej ilości **warzyw, owoców, kasz i pełnoziarnistego pieczywa**,
- **roślinach strączkowych** (fasola, soczewica, ciecierzycy),
- **orzechach i nasionach**,
- **rybach i owocach morza**,
- **oliwie z oliwek** jako głównym tłuszczu,
- małej ilości czerwonego mięsa, słodczy i przetworzonej żywności.

Dlaczego działa dobrze na serce i ciśnienie?

Dieta śródziemnomorska ma:

- **dużo przeciwutleniaczy i składników przeciwzapalnych**,
- **zdrowe tłuszcze** (omega-3, jednonienasycone z oliwy),
- **mało tłuszczów nasyconych i trans**,
- **sporo błonnika i potasu**, które pomagają obniżać ciśnienie.

Te składniki **chronią naczynia krwionośne**, poprawiają ich elastyczność i pomagają utrzymać ciśnienie w normie.

Co konkretnie pomaga najbardziej?

- **Oliwa z oliwek** – poprawia pracę naczyń i zwiększa dostępność tlenu azotu, który rozszerza naczynia.
- **Warzywa i owoce** – dostarczają potasu, witamin i polifenoli, które naturalnie obniżają ciśnienie.
- **Produkty pełnoziarniste** – błonnik i magnez wspierają regulację ciśnienia.
- **Orzechy i ryby** – zdrowe tłuszcze działają przeciwzapalnie.

Jak dieta śródziemnomorska działa na ciśnienie?

Dieta śródziemnomorska może lekko obniżać ciśnienie krwi, ale jej główną siłą jest **ochrona całego układu krążenia** – serca, naczyń i metabolizmu.

♥ Co to oznacza dla pacjentów?

Dieta śródziemnomorska nie działa jak lek – nie zbije ciśnienia z dnia na dzień.

**Ale jeśli się jej trzymać na co dzień – więcej warzyw, ryb, oliwy,
mniej mięsa i przetworzonego jedzenia – to serce i naczynia
pracują spokojniej, a ciśnienie ma tendencję do spadku.**

Nie trzeba cudów ani głodówek – wystarczy codziennie trochę mądrzej jeść.
Mniej soli, mniej przetworzonych rzeczy, więcej świeżych produktów
i ruchu. Takie małe zmiany dzień po dniu sprawiają, że ciśnienie się
uspokaja, serce pracuje spokojniej, a my czujemy się lepiej.

Źródło:

Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension
(DASH) and the Mediterranean diet for blood pressure reduction

Rev. Cardiovasc. Med. 2022, 23(1), 36; <https://doi.org/10.31083/j.rcm2301036>

Submitted: 23 November 2021 | Revised: 5 January 2022 | Accepted: 6 January
2022 | Published: 19 January 2022

DIETETY
Butecka
mgr Daria Butecka

28.08.2026r.