

DIETA DASH



DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) je dieta za ureditev krvnega tlaka. Bolj pa ko je ta urejen, bolj ščiti pred boleznimi srca in ožilja. Denimo, visoko normalen krvni tlak v primerjavi z optimalnim krvnim tlakom preti z več kot podvojenim tveganjem za pojav bolezni srca in ožilja pri ženskah ter z 1,6 - krat večjim tveganjem pri moških. Ker je tveganje za pojav bolezni srca in ožilja manjše pri nižjih vrednostih krvnega tlaka, tudi če se te nahajajo pod mejno vrednostjo hipertenzije 140/90 mmHg, lahko predpostavimo, da bo dieta DASH zmanjšala tveganje za bolezni srca in ožilja. Zniža namreč visoko normalen krvni tlak, (ki se nahaja med 130/85 mmHg do 139/89 mmHg) ali na normalno vrednost med 120/80 mmHg in 129/84 mmHg ali celo na optimalno vrednost pod 120/80 mmHg. Poleg tega je pričakovati, da bo takšen nefarmakološki ukrep sčasoma pomembno zmanjšal pojavnost hipertenzije v celotni populaciji. Dieta DASH znatno zniža krvni tlak tudi pri osebah s hipertenzijo 1. stopnje, kjer so vrednosti med 140/90 mmHg in 159/99 mmHg, kakor tudi pri bolnikih z izolirano sistolično hipertenzijo, kjer je zvišan le sistolični krvni tlak

DEJAVNIKI ZA NASTANEK HIPERTENZIJE

- Zvečana telesna masa in debelost vseh stopenj
- Previsok vnos kuhinjske soli
- Premajhno uživanje sadja in zelenjave ter stročnic in s tem tudi prehranskih vlaknin v dnevni prehrani. Se pravi, pogrešajo se živila, ki so obenem bogata s kalijem, kalcijem in magnezijem.
- Previsok vnos nasičenih maščob
- Preveč popitega alkohola
- Preveč stresa.

DIETA DASH

Dieta DASH je bogat vir kalija, kalcija in magnezija, ker poudarja uživanje sadja, zelenjave, in polnozrnatih izdelkov ter mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo nasičenih maščob. Poleg tega odsvetuje trans maščobe, kar pride prav tudi pri obvladovanju ravni holesterola v krvi. Trans maščobe so oblika maščob, ki jih telo sploh ne potrebuje, le v škodo so mu. Zvečajo tveganje za pojav bolezni srca in ožilja okrog 10-krat bolj kot običajne nasičene maščobe. Delež trans maščob v prehrani naj bo zato čim nižji, **nižji od 1 % zaužite energije**, kar pomeni največ dva grama trans maščob na dan za posameznika, ki ima dnevne potrebe okoli 2000 kcal (8.400 kJ). Trans maščobe poleg tega, da **zvišajo slab LDL, tudi znižajo dober HDL holesterol**.

Dnevni vnos kuhinjske soli (vir natrija) pa omeji na ne več kot 4 do 6 gramov. Obravnavana dieta je torej načrt zdravega prehranjevanja, saj sta tako povišan krvni tlak kot povišan LDL holesterol glavna dejavnika tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja. Poleg diete naj ljudje s povišanim krvnim tlakom okrepijo tudi aerobno telesno dejavnost. Velik vnos vlaknin z obilnejšim uživanjem sadja, zelenjave in polnozrnatih izdelkov pa naj se doseže postopoma.

Kot rečeno, je načrt zasnovan tako, da je prehrana bogata s kalijem, kalcijem, magnezijem, vlakninami in beljakovinami, obenem pa revna s kuhinjsko soljo oziroma natrijem.

- Dnevno je dovoljeno v obliki kuhinjske soli zaužiti od **1500 mg do 2300 mg natrija**
- 2300 mg natrija se nahaja v približno 6 gramih kuhinjske soli (približno 1 čajna žlička)
- 1500 mg natrija se nahaja v približno 4 gramih kuhinjske soli (približno 2/3 čajne žličke)
- Pri dosoljevanju hrane je treba upoštevati, da je večina soli na voljo že v predelanih živilih.
- Pri dieti DASH predstavljajo maščobe 27 % vseh zaužitih kalorij, od tega nasičene maščobne kisline le 6 %. Dnevno naj se zaužije okrog 30g vlaknin.

**PRIPOROČENI OBROKI ŽIVIL PRI DNEVNEM VNOSU 2000 kcal
(8400kJ)**

ŽIVILO	ŠTEVILO PORCIJ	ENA PORCIJA JE NA PRIMER
ŽITA	Od 6 do 8	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g kuhanih kosmičev ali kuhanega riža ali kuhanih testenin • 1 rezina kruha
ZELENJAVA	Od 4 do 5	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skodelica listnate zelene zelenjave • polovica skodelice ali narezane surove ali kuhane zelenjave • polovica skodelice zelenjavnega soka
SADJE	Od 4 do 5	<ul style="list-style-type: none"> • 1 srednje veliko sadje • polovica skodelice svežega, zamrznjenega ali konzerviranega sadja • četrtnina skodelice suhega sadja • polovica skodelice sadnega soka
POSNETI IN DELNO POSNETI MLEČNI IZDELKI	Od 2 do 3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skodelica mleka • 1 skodelica jogurta • 40g sira
MAŠČOBE IN OLJA	Od 2 do 3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 čajna žlička mehke margarine • 1 čajna žlička rastlinskega olja • 1 žlica majoneze • 2 žlici solatnega preliva
PUSTO MESO, PERUTNINA IN RIBE	6 ali manj	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g kuhanega mesa • 1 jajce* <p>(Ker jajca vsebujejo veliko holesterola, naj se užijejo le 4 rumenjaki na teden; dva jajčna beljaka pa sta po vsebnosti beljakovin enakovredna 1 porciji mesa)</p>
OREŠČKI, SEMENA IN STROČNICE	Od 4 do 5 na teden	<ul style="list-style-type: none"> • 40 g oreščkov • 2 žlici arašidovega masla • 2 žlici semen • polovica skodelice kuhanega fižola ali graha
SLADICE	Manj kot 5 na teden	<ul style="list-style-type: none"> • 1 žlica sladkorja • 1 žlica marmelade • polovica skodelice sorbeta

NAKUPOVALNI SEZNAM PRI DIETI DASH

ZELENJAVA	SADJE	OREŠČKI IN SEMENA	ŽITA IN KROMPIR	STROČNICE
Brokoli	Jabolka	Mandlji	Polnozrnati kruh	Črni fižol
Korenje	Banane	Orehi	Polnozrnate testenine	Zeleni (mungo) fižol
Cvetača	Pomaranče	Pekanovi orehi	Rjavi riž	Stročji fižol
Kumare	Mandarine	Indijski oreščki	Ajda	Beli fižol
Špinača	Grenivka	Brazilski oreščki	Kvinoja	Čičerika
Ohrovt	Limona	Arašidi	Ovseni kosmiči	Humus
Zelena solata	Borovnice	Mešani orehi	Proso	Leča
Paprika	Jagode	Laneno seme	Amarant	Soja
Paradižnik	Maline	Bučna semena	Bulgur	
Bučke	Breskve	Chia semena	Neslane preste	
Jajčevец	Hruške	Konopljna semena	Neslane kokice	
Čebula	Mango	Sončnična semena	Krompir	
Zelena	Ananas	Arašidovo maslo	Sladki krompir	
Brstični ohrovt	Melone			
	Lubenica			
	Grozdje			
	Datlji			
	Rozine			
MLEČNI IZDELKI IN JAJCA	MESO IN RIBE	MAŠČOBE IN OLJA	SLADKA ŽIVILA*	
Pinjenec z manj maščobe	Perutnina	Mehka margarina	Sladoled	
Nemastni siri	Pusto goveje meso	Majoneza z nizko vsebnostjo maščob	Sorbet	
Mleko z manj maščobe	Pusto svinjsko meso	Lahki solatni prelive	Sladkor	
Pusta skuta	Ribe (losos, skuše)	Rastlinska olja: oljčno, repično in sončnično	Javorjev sirup	
Navadni jogurt z manj maščobe				
Grški jogurt z manj maščobe				
Skyr				

Alenka Špringer

Viri

1. <https://www.medscape.com/viewarticle/483502>. Dostop maj 2024
2. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/znizujemo-trans-mascobe-v-prehrani/>. Dostop maj 2024
3. [Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH \(nih.gov\)](https://www.nih.gov/health-topics/your-guide-to-lowering-your-blood-pressure-with-dash). Dostop maj 2024