

A hipertonia megelőzésének étrendi vonatkozásai

Veresné Dr. Bálint Márta

Epidemiológiai vizsgálatok adatai alapján a hipertonia prevalenciája a felnőttkorú népesség 30-45%-ára tehető és progresszíven nő az életkorral. A hipertóniás betegek száma napjainkban globálisan 1,13 milliárd, mely 2025-re várhatóan 1,5 milliárd főre nő. A hazai felnőtt lakosságban a hipertonia prevalenciája meghaladja a 35%-ot.

A szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésében az egészséges táplálkozás nagy szerepet játszik. A dietetikus által megtervezett, megvalósított és monitorozott dietoterápia a kardiovaszkuláris betegségek prevenciójának minden szintjén, valamint az életmódterápia részeként is alapvető fontosságú.

A 2016-os európai kardiovaszkuláris prevenció irányelvben (European Society of Cardiology, ESC - 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice) I/B szintű ajánlásként fogalmazódik meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás ajánlott mindenkinek, mint a kardiovaszkuláris betegségeket megelőző étrend. Magyarországon a kiegyensúlyozott táplálkozásra vonatkozó irányelveket az MDOSZ által összeállított OKOSTÁNYÉR® foglalja össze.

A szekunder és terciér prevenció szintjén a Magyar Hypertonia Társaság 2018-as irányelve foglalja össze a hypertoniabetegség nem gyógyszeres kezelésének alapelveit. Eszerint minden emelkedett-normális vérnyomású és minden hypertóniás beteg számára megfelelő életmód-változtatás javasolt. Ennek főbb elemei a testtömegkontroll, az alkohol- és sófogyasztás mérséklése, a kalcium-, kálium- és magnéziumfelvétel növelése. Az alapanyagválasztás vonatkozásában ajánlott a zöldségfélék, gyümölcsök, halak, olajos magok és diófélék, telítetlen zsírsavakat tartalmazó növényi olajok (pl. olívaolaj), alacsony zsírtartalmú tejtermékek fogyasztása, valamint a vörös húsok bevitelének mérséklése. Az életmód-terápia további fontos elemei a rendszeres testmozgás és a dohányzás elhagyása.