
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Λάππα Θεοδώρα, Mscι,
Κλινική Διαιτολόγος
ΓΝΑ ΚΑΤ

Στόχοι Θεραπείας

- <14-9
- ↓ ΚΙΝΔΥΝΟΥ νόσου
- ↑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Οι στόχοι μπορούν να επιτευχθούν μέσω:

- Φαρμακευτικής αγωγής
- Αλλαγή τρόπου ζωής

Μη φαρμακευτικές συστάσεις για την αντιμετώπιση της υπέρτασης

- ↓ σωματικού βάρους
- ↑ φυσικής δραστηριότητας
- ↓ Na
- ↓ Αλκοόλ
- Δίαιτα DASH

Συστήνονται σε άτομα με αρτηριακή πίεση άνω του βέλτιστου και σε άτομα με υπέρταση σταδίου 1, και σε φαρμακευτική αγωγή (βοηθητικός ρόλος)

Whelton et al JAMA 2002;288:1882-8

Σωματικό Βάρος & Υπέρταση

- Εάν Β.Μ.Ι.>25 → ↓ σωματικού βάρους
- Απώλεια ~5 kg → ↓ Α.Π.

Leiter et al CMAJ 1999; 160(9): 57 - 512

Άσκηση & Υπέρταση

- 3 - 4 φορές / εβδομάδα
- 50 - 60 λεπτά
- ήπιας έντασης
- δυναμική άσκηση (π.χ ποδήλατο, περπάτημα, διάδρομος)

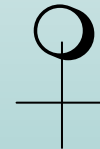
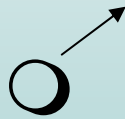
Cleroux et al CMAJ 1999;160(9):S21 - S28

Αλκοόλ & Υπέρταση

○ 0 - 2 ποτά ημερησίως

14 ποτά / εβδομάδα

9 ποτά/εβδομάδα



Norman et al. CMAJ 1999;160 (9):S13 - S18

Νατρίου & Υπέρταση

- 2.300 mg ημερησίως (100 mmol)
- όχι προσθήκη επιτραπέζιου αλατιού
- προσοχή στις κρυφές πηγές νατρίου

Fodor et al. CMAJ 1999; 160 (9): S29 - S34

Δίαιτα DASH

- CHO: 56%
- Pr: 18%
- Fat: 25%
- Κορεσμένα: 5%
- Μονοακορεστα: 13%
- Πολυακόρεστα: 8%
- Chol: 150 mg/μ
- Φυτικές ίνες: 30 gr/μ

- Γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά
- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά
- Δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά με έμφαση στην κατανάλωση ψαριού & σύνθετων υδατανθράκων

Η υπέρταση αποτελεί σημαντικό πρόβλημα Δημόσιας Υγείας

- Μπορεί να προληφθεί ή να ελεχθεί μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων και στρατηγικών που δρουν βοηθητικά στην κλινική πράξη και απευθύνονται στο γενικό πληθυσμό
- Οι μη - φαρμακευτικές στρατηγικές μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου με το ελάχιστο κόστος και τον μικρότερο κίνδυνο για τον ασθενή

Η Πολιτεία οφείλει να αναλογιστεί και να χρηματοδοτήσει την εφαρμογή προγραμμάτων για την πρόληψη και θεραπεία της υπέρτασης, υπολογίζοντας ότι τα οφέλη είναι περισσότερα από το κόστος

- Screening και εκπαιδευτικά προγράμματα σε επίπεδο κοινότητας
- ενημέρωση μέσω των ΜΜΕ, ενημερωτικά φυλλάδια
- βιομηχανίες τροφίμων → χρήση νατρίου
↓
πιο ασφαλή υποκατάστατα
- υποστήριξη του μηνύματος για τους κινδύνους της υπέρτασης από τους επιστήμονες υγείας
↓
↑ ευαισθητοποίησης, ↑ διασποράς του μηνύματος, ↑ διάρκειας, προαγωγή δημόσιας υγείας