



ΜΑΤΖΙΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Εξειδικευθείς στη Μαγνητική Καρδιάς και την Καρδιο-ογκολογία
στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ζυρίχης

ΔΙΑΙΤΑ DASH

Τι είναι η δίαιτα DASH;

Έχει σχεδιαστεί από το Αμερικάνικο Ινστιτούτο Υγείας (U.S National Institute of Health) με σκοπό να μειώσει την υπέρταση, τις καρδιακές παθήσεις, την χοληστερίνη.

Η δίαιτα Dash είναι ένα πρόγραμμα διατροφής πλούσιο σε **φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά με χαμηλά ή καθόλου λιπαρά, ξηρούς καρπούς, ψάρι** και περιέχει **λιγότερο κόκκινο κρέας με χαμηλά λιπαρά, ζάχαρη και αναψυκτικά με ζάχαρη**.

Επίσης, περιέχει πολλά **δημητριακά ολικής αλέσεως** και καθόλου επεξεργασμένα δημητριακά ή άλλα προϊόντα. Είναι μια διατροφή πλούσια σε **κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φυτικές ίνες**, ενώ έχει **χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, κορεσμένα λιπαρά και χοληστερίνη**.

Είναι αποτελεσματική;

Η αρτηριακή πίεση των ατόμων που ακολούθησαν τον συνδυασμό των παραπάνω σχημάτων μειώθηκε πολύ και η μείωση αυτή επήλθε πολύ γρήγορα.

Πώς μπορούμε να μειώσουμε την πρόσληψη νατρίου;

Το **νάτριο βρίσκεται σε ένα μικρό μόνο ποσοστό στα μη επεξεργασμένα τρόφιμα**. Αντίθετα σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα το ποσοστό του νατρίου είναι πολύ υψηλό.

Έτσι για να μειώσουμε την πρόσληψη αλατιού και νατρίου πρέπει να κάνουμε τα εξής:

- ✓ **Ελαφρύ ή καθόλου αλάτισμα** του φαγητού κατά το μαγείρεμα.
- ✓ Για να ενισχύσουμε τη γεύση των φαγητών που μας φαίνονται άνοστα μπορούμε να προσθέσουμε **ξύδι, λεμόνι, ή φυσικά μυρωδικά και μπαχαρικά, όπως ρίγανη, θυμάρι, μπαχάρι**.
- ✓ Αν δεν μπορούμε χωρίς την αλμυρή γεύση υπάρχουν στην αγορά **υποκατάστατα αλατιού με κάλιο, χωρίς νάτριο**, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν αν δεν συνυπάρχει νεφρική ανεπάρκεια.
- ✓ **Απομάκρυνση της αλατιέρας από το τραπέζι**
- ✓ **Αποκλεισμός τροφίμων** με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι όπως α) παστά, καπνιστά και επεξεργασμένα τρόφιμα, δηλαδή **παστά ψάρια, λουκάνικα, αλλαντικά, ελιές**, β) αποκλεισμός των αλμυρών σνακ, δηλαδή **πατατάκια, γαριδάκια, αλατισμένοι ξηροί καρποί, κρακεράκια**.
- ✓ Για να δώσουμε ένα παράδειγμα, μια χούφτα ανάλατα φιστίκια περιέχουν 0-5mg νατρίου ενώ ίδια ποσότητα αλατισμένων φιστικιών περιέχει 120mg νατρίου. γ) πρέπει να αποκλείονται **έτοιμες σάλτσες, κύβοι, τουρσιά, τρόφιμα που συντηρούνται σε άλμη** και ενισχυτικά γεύσης όπως μουστάρδα, κέτσαπ
- ✓ Αν είναι απαραίτητος αυστηρότερος περιορισμός στο νάτριο τότε πρέπει να ελαττώνεται η κατανάλωση ή και να **αποκλείονται κονσερβοποιημένα τρόφιμα με αλάτι, έτοιμα παρασκευασμένα φαγητά, πίτσες, φαστ φουντ, αλατισμένη μαργαρίνη, έτοιμα μίγματα για την παρασκευή ψωμιού, μπισκότων και κέικ**



ΜΑΤΖΙΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Εξειδικευθείς στη Μαγνητική Καρδιάς και την Καρδιο-ογκολογία
στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ζυρίχης

- ✓ Σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό του νατρίου πρέπει να ελέγχεται η περιεκτικότητα του εμφιαλωμένου νερού σε νάτριο και να αποκλείεται το έτοιμο ψωμί
- ✓ Προτιμάμε **τα φρέσκα τρόφιμα**
- ✓ Πρέπει να **αυξηθεί η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε κάλιο, μαγνήσιο και φυτικές ίνες**. Τροφές πλούσιες στα παραπάνω συστατικά είναι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί. Μαγνήσιο επίσης λαμβάνουμε από το κρέας, το ψάρι και τα πουλερικά που πρέπει όμως να είναι χαμηλά σε χοληστερόλη.
- ✓ Στο αλάτι η κατανάλωση που δεν υπερβαίνει τα 2.300 mg νατρίου / ημέρα δηλαδή 1 κουταλάκι του γλυκού. Ειδικές συστάσεις για τα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση, είναι να μην καταναλώνουν περισσότερο από 1.500 mg νατρίου /ημέρα δηλαδή περίπου 1/3 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

Τι περιέχει η διαίτα:

Μια διαίτα DASH 2000 θερμίδων περιλαμβάνει 4-5 μερίδες φρούτων και 4-5 μερίδες λαχανικών την ημέρα, 6-8 μερίδες δημητριακών ημερησίως, 2-3 μερίδες άπαχων ή ημι-άπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως, έως 6 μερίδες ψαριού-άπαχου κρέατος την εβδομάδα, 2-3 μερίδες από έλαια και 4-5 μερίδες οσπρίων και ξηρών καρπών την εβδομάδα.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 2000 Kcal

ΠΡΩΙΝΟ	1 φλιτζάνι μαγειρεμένα πλιγούρι βρώμης με 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα 1 φέτα ψωμί ολικής 1 κουταλάκι του γλυκού Becel 1 μπανάνα 1 φλιτζάνι γάλα χωρίς λίπος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μεσαίο μήλο 1 φλιτζάνι γιαούρτι χαμηλού λίπους
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	90 γραμμάρια άπαχου στήθους κοτόπουλου 2 φλιτζάνια πράσινη σαλάτα 45 γραμμάρια τυριού χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά 1/2 φλιτζάνι καστανό ρύζι.
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1/4 φλιτζάνι σταφίδες 2 κουταλιές ηλιόσποροι
ΒΡΑΔΙΝΟ	90 γρ. Ψημένο μπακαλιάρο 1/2 φλιτζάνι φρέσκα πράσινα φασόλια, στον ατμό 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο 1 φλιτζάνι φρέσκα μούρα Φυτικό τσάι