

DODACI PREHRANI U HIPERTENZIJU

Ines Drenjančević,

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera Osijek, Medicinski fakultet Osijek

Hipertenzija je stanje povišenog arterijskog krvnog tlaka iznad 140/90 mmHg koje je glavni rizični čimbenik za nastanak kardiovaskularnih bolesti i moždanog udara. Povišen krvni tlak je povezan s oko 60% svih moždanih udara i 50% koronarnih bolesti. U podlozi razvoja hipertenzije, patofiziološki, na molekularnoj razini dolazi do smanjene proizvodnje dušikovog oksida, a povećanje oksidativnog stresa, što vodi do poremećaja reaktivnosti i kroničnog sužavanja promjera krvnih žila (vazokonstrikcija ili promjene strukture stijenke krvne žile) povećavajući otpor protjecanju krvi i time krvni tlak. Poremećaj bubrežne funkcije može značajno poremetiti ravnotežu natrija u tijelu i dovesti do povećanog krvnog tlaka, posebice kod povećanog unosa soli u tijelo. Najvećim dijelom (preko 90%) hipertenzija je nepoznatog uzroka – esencijalna ili idiopatska hipertenzija, s postojećim nasljednim i etničkim čimbenicima. Međutim, okolišni rizični čimbenici za razvoj hipertenzije su dobro poznati: prekomjerna unos soli, zasićene masnoće u prehrani, prekomjerna tjelesna težina, pušenje, alkoholizam, nedostatan kretanje i stres.

Glavna dijetetska preporuka u kontroli hipertenzije je smanjenje unosa soli s 12-16 g/dne (koliko se unosi hranom u Republici Hrvatskoj) na 4-5 g/dne. Sol (NaCl) ima značajan utjecaj na krvo-žilni sustav, jer povećava volumen tjelesne tekućine, a to povećava volumen krvi i krvni tlak. Najveća količina soli koju unosimo nalazi se skrivena u gotovoj i polugotovoj hrani. Smanjenje unosa soli na 6 g ima za posljedicu 24% smanjenje učestalosti smrti od moždanog udara i 20% smanjenje pojave srčanog udara.

Slijedeće je smanjenje unosa zasićenih masti i zamjensko povećanje unosa mono-nezasićenih masti te povećanje unosa proteina i složenih ugljikohidrata. Time se smanjuje koncentracija LDL, povećava HDL, smanjuje krvni tlak i time rizik za razvoj kardiovaskularnih komplikacija.

Od prirodnih pripravaka mogu se koristiti ekstrakti biljnih vrsta poput češnjaka, crvenog gloga te ekstrakti lista pitome masline i maslinovo ulje. Ekstrakt lista masline i maslinovo ulje bogati su flavonoidima - aktivne tvari koje djeluju kao antioksidansi, šire krvne žile, povećavaju izlučivanje urina, snižavaju vrijednosti kolesterola i sprečavaju nastajanje vazokonstriktora angiotenzina II. List i cvijet crvenog gloga djeluju kao periferni vazodilatatori i kardiotonici, pokazuju aktivnost poput ACE inhibitora te učinkovitost kod kongestivnog zatajenja srca, slabosti srčanog mišića, ateroskleroze i povišenog krvnog tlaka. Kontraindicirani su u trudnoći jer mogu uzrokovati relaksaciju mišića uterusa. Mnoge studije pokazuju da umjerena potrošnja alkohola, posebice crvenog vina može voditi smanjenju krvnog tlaka zbog pozitivnog djelovanja polifenola prisutnih u vinu, koje ima vazodilatacijski učinak (proširuje krvne žile), te smanjuje oksidativni stress. Međutim, unos više od 30 g alkohola dnevno vodi sužavanju krvnih žila i povećanju krvnog tlaka te predstavlja dodatni rizik za razvoj hipertenzije.

Pušenje povećava oksidativni stress, smanjuje raspoloživost dušikova oksida i vodi povišenju krvnog tlaka te ga treba izbjegavati.

Niti jedna od navedenih mjera ne isključuje medikamentoznu terapiju iz više različitih grupa lijekova, nego su samo dodaci u liječenju.