

## Magasvérnyomás betegség (hypertonia) diétája

A magasvérnyomás betegségnek (hypertonia) elsődleges és másodlagos formáját különböztetjük meg. A magyar lakosság körében, különösen helytelen táplálkozásunk és életmódunk miatt az elsődleges forma gyakori, gyakran társul elhízással, magas vérzsír értékekkel és cukorbetegséggel. E négy kórkép együttes előfordulását „halálos négyes” néven is emlegeti a szakirodalom, ezzel is jelezve különös veszélyét. Hypertensio következtében az erek (artériák) falára, az ereket bélelő ér belhártyára (endothel) nehezedő falfeszülés elősegíti az endothel dysfunctio, évekkel később az atherosclerosis (érelmeszesedés) kifejlődését, okozva a cardiovascularis (szív- és érrendszeri) megbetegedéseket.

A hypertonia diétás kezelésének lényege a sószegénység. Ez azt jelenti, hogy kevesebb sót szabad felhasználni az ízesítéshez, valamint a sószegényebb nyersanyagokat kell kiválasztani az ételek elkészítéséhez. A hagyományos módon ízesített ételek igen sok felesleges sót tartalmaznak. Valójában szervezetünk számára elegendő volna az a sómennyiség, ami az ételmi-anyagokban természetesen is benne van. A gyermekkorunktól megszokott sós íz miatt azonban jelentős mennyiségű sót teszünk naponta ételeinkbe. A sószegény diéta elkészítéséhez a legfontosabb, hogy egyre csökkentjük a hozzáadott só mennyiségét, mindig kevesebbet teszünk az ételekbe. Az étrend megtartását megkönnyíti, ha más fűszereket bővebben használ. Mintegy két hónap alatt meg lehet szokni a mérsékelt sótartalmú táplálkozást. A sószegény diéta összeállításához ismerni kell a nyersanyagok és élelmiszerek sótartalmát is, ezek leolvashatók a mellékelt táblázatból. A közepes sószegény diétában mindössze 500 - 1500 mg nátrium van. A kezelés hatásosságát fokozza, ha elhízás esetén kalóriaszegény diétával testsúlycsökkenést érünk el. Ezért a sószegény diétát folytatónak kevesebbet szabad enni, egészen addig, míg a kívánatos testsúlycsökkenés be nem következett (napi 1000 kalóriával gyorsabb, 1500 kalóriával lassabb fogyás érhető el). A vízajtó gyógyszerek nátriumot ürítenek ki a szervezetből ezért erélyes vízajtáskor nem tanácsos túlságosan szószegény táplálékot fogyasztani. Tekintettel arra, hogy bizonyos vízajtáskor nem csak nátriumot, hanem más fontos sókat is kiürítenek (kálium, magnézium), ezek mellé mindig be kell venni az előírt, káliumot tartalmazó készítményt és a magnézium pótlása is fontos! A sószegény diéta összeállítása nem könnyű, hiszen kevés só, illetve nátrium, minden táplálékban van, különösen az állati eredetű termékekben. Éppen ezért a táplálkozás alapját ilyenkor a zöldség-, főzelékfélék és a gyümölcsök alkotják, amelyek magasabb kálium és magnézium tartalmuk miatt előnyösek, kalóriában is viszonylag szegények. Arra kell törekedni, hogy minden nap legalább kétszer, háromszor legyen zöldség-, főzelékféle a tányéron és egy-kétszer gyümölcs. Köretnek igen jó a burgonya. Az értékes állati termékek közül elsősorban a tojás, tejtermékek és kevés hús fogyasztható, de a húskészítmények már kevésbé, mert tartósításukhoz sok sót használ az élelmiszeripar. Sószegény étrend mellett a beteg nem kíván nagymennyiségű folyadékot, így a folyadékfelvétel korlátozása nem szükséges. Természetesen a bevezetőben jelzett esetlegesen fennálló magas vérzsír (koleszterin) szintre, esetleges magasabb vércukor értékekre is figyelemmel kell lennünk! Kiemelném a rendszeres testmozgás vérnyomáscsökkentő hatását, jelentőségét. Ez lehet séta, úszás, kerékpározás, szobagimnasztika, ... de fontos, hogy hetente legalább 5 alkalommal, alkalmanként 30-50 percen át ún. aerodynamikus mozgást végezzen, mely után jólesően elfárad. Kimondható, a testmozgás gyógyszer!

### Mikor tekinthető a mért vérnyomásérték kórosan magasnak?

Optimális	<120/80 Hgmm
Normális	<130/<85 Hgmm
Magas-normális	130-139/85-89 Hgmm
Enyhe hypertonia (I. stádium)	140-159/90-99 Hgmm
Középsúlyos hypertonia (II. stádium)	160-179/100-109 Hgmm
Súlyos hypertonia (III. stádium)	>180/110 Hgmm
Izolált systoles hypertonia	>140/<90 Hgmm

## Melyek a magasvérnyomás tünetei?

A vérnyomás emelkedésének kórélettani alapja a kisartériák (verőerek) falfeszülésének növekedése. Ez a tónusfokozódás semmilyen jellegzetes panaszt nem vált ki. A leggyakoribb tüneteket (fejfájás, fülzúgás, bizonytalanság-érzés, látászavarok) a megemelkedett vérnyomás következtében megváltozó agyi ill. szemfenéki keringés okozza. Miután a magasvérnyomásban szenvedő betegnek sokszor nincsen mindaddig panasa, amíg a megemelkedett vérnyomás bizonyos szervek végleges károsodását nem okozza, gyakran szűrővizsgálat alkalmával ismerik fel a betegséget.

## Melyek a magasvérnyomásra hajlamosító tényezők?

- **örökletes hajlam** – a családon belül a magasvérnyomás halmozottan fordul elő
- **túlsúly**
- **mozgásszegény életmód** – egyaránt lehet a kövérség oka és következménye
- **alkoholfogyasztás** – veszélyes mennyiségnek tekinthető, napi 2 vagy több üveg sör, napi ½ liter vagy ennél több bor, 1 dl-nyi vagy ennél nagyobb mennyiségű tömény ital rendszeres fogyasztása. A megengedett maximális mennyiség a fenti adatok felét sem érheti el és csak alkalmanként tanácsolható
- **dohányzás** nemcsak rákkeltő, de a magasvérnyomás, az érlelmeszesedés, a szívizominfarktus kialakulásának fontos kockázati tényezője
- **fokozott sóbevitel** - erősen sózott ételek rendszeres fogyasztása
- **stressz-helyzetek**
- **túlzott koffeinfogyasztás**, elsősorban kávé formájában (napi 2 kávé megengedett)
- maga az **életkor** is hajlamosító tényező, hiszen a 60 év feletti korcsoportjában már minden második embernek magas a vérnyomása

## Hogyan előzhetjük meg a magasvérnyomás kialakulását?

- az ideális testsúly elérésével és megtartásával (1 kg testsúlycsökkenés 2/1 Hgmm-el csökkenti a vérnyomást)
- rendszeres testmozgással
- a dohányzás elhagyásával
- a sóbevitel jelentős csökkentésével

A fenti néhány pont következetes betartásával az enyhén emelkedett magasvérnyomás is gyakran normalizálódik, gyógyszeres kezelést nem feltétlenül igényel.

## Mi lehet a magasvérnyomás kialakulásának oka?

A kis artériák falának fokozott feszülése miatt emelkedik meg mind a felső/szisztolés, mind az alsó/diasztolés vérnyomásérték. Ezt a tónusfokozódást az esetek kb. 90%-ban esszenciálisnak vagy elsődlegesnek nevezzük, mert egyéb megbetegedést nem lehet a vérnyomás emelkedés hátterében kimutatni. A magasvérnyomás betegek kb. 10%-a másodlagos magasvérnyomásban szenved, azaz a vérnyomás emelkedést egyéb megbetegedés váltja ki (krónikus vesebetegségek, a vese fejlődési rendellenességei, egyes hormonális eredetű megbetegedések). A másodlagos magasvérnyomást az alapbetegség kezelésével gyógyítjuk. Az elsődleges, vagy esszenciális magasvérnyomás kezelésekor vérnyomáscsökkentő szerekkel biztosítjuk a vérnyomásérték normalizálódását.

## Ha a magasvérnyomás nem okoz különösebb panaszt, miért kell kezelni?

A magasvérnyomás következtében az érlemeszesedési folyamat lényegesen felgyorsul, amelyet elsősorban a vese, az agy és a szemfenék, valamint a szívizomzat vérellátásában bekövetkező zavarok jeleznek. A megemelkedett vérnyomás fokozott munkát ró a szívre, amelynek megnövekedett ellenállású érpályába kell kinyomnia a vért. Mindezek következtében a magasvérnyomás az alábbi maradandó szervkárosodásokhoz vezethet, amennyiben nem kezelik:

- szívelégtelenség
- veseelégtelenség
- koszorúsér szűkület
- akut szívizominfarktus
- stroke
- szemfenéki érrelváltozások

A **kezelés** célja a szövődmények kialakulásának megelőzése. Ezért nagyon fontos a megfelelően hatékony és rendszeres gyógyszeres kezelés, kiegészítve az életmódbeli változtatásokkal. A kezelés akkor sikeres, ha a vérnyomást a normális értéktartományban, azaz 130/85 Hgmm alatt tartja.

### A vérnyomáscsökkentő kezeléssel kapcsolatos tudnivalók

A magasvérnyomás gyógyszeres beállítása mind a beteg, mind az orvos részéről rendkívül sok türelmet és kitartást igényel. Számos vérnyomáscsökkentő gyógyszer áll ma már rendelkezésünkre, a legkülönbözőbb kombinációs lehetőségekkel. A kezelés célja, hogy a lehető legkisebb gyógyszeradaggal, a lehető legkevesebb mellékhatást okozva a lehető leghatékonyabban és tartósan csökkentsük a megemelkedett vérnyomást. Ezt a célt gyakran csak többszöri próbálkozás után lehet elérni. A hirtelen normális szintre visszaesett vérnyomás rossz közérzetet okozhat – ez is egyik oka lehet a gyógyszereszedés hirtelen abbahagyásának. A másik ok a vérnyomás normalizálódása, mikor a beteg gyógyultnak véli állapotát, ezért hagyja el a gyógyszert. Sokszor pedig egyszerűen elfogy a gyógyszer és nincs idő újat íratni. A vérnyomáscsökkentő kezelést egész életen át folytatni kell. Nem szerencsés a gyógyszerek hirtelen elhagyása, mert komoly vérnyomáskiugrást okozhat. A gyógyszeres kezelés lényege tehát a folyamatos gyógyszereszedés, ami a mai korszerű gyógyszerek adása mellett nem rontja a betegek életminőségét.

**A magasvérnyomás betegség diétás kezelésének egyik fontos része a táplálék nátrium tartalmának csökkentése, ebben nyújt segítséget az alábbi táblázat**

#### 10 dkg (100 gramm) tisztított élelmiananyag, élelmiszer nátrium tartalma milligrammban

búzaliszt (főző)	3	káposzta (nyári)	12
rizs (csiszolt)	6	kelkáposzta	17,2
édes kétszersült	270	paraj	22,4
fehér kenyér	808	petrezselyemgyökér	34,4
félbarna kenyér	825	reték (hónapos)	58,5
kalács	682	alma	3,9
keksz (finom)	260	banán	22

keksz (háztartási)	392	cseresznye	8
kifli	345	egres	5,9
szárzészta (2 tojás)	210	kajszibarack	6,1
zsemle	630	körte	2,3
csirkehús	50	málna	3,9
marhahús (sovány)	100	meggy	4,7
sertéshús (közepes)	129	narancs	2,6
sertéshús (sovány)	148	őszibarack	3,6
sertésmáj	338	ribiszke (vörös)	7,6
sertésnyelv	127	szamóca	4,6
csabai kolbász	1605	szilva	3,9
disznósajt	1750	szőlő	2,3
gépsonka	855	sárgabarack lekvár	18
májpástétom	970	dió	10,5
párizsi, krinolin	910	gesztenye	20
sárgarépa	125	mandula	8
uborka	13	mák	16,5
zöldbab	1,3	mogyoró	18
zöldborsó	7,1	joghurt, kefir	120
zöldpaprika	3,2	túró (sovány)	20
bab (száraz)	7,8	keményzsajt (zsíros)	800
borsó (száraz)	9,5	sajt (kenhető)	1200
lencse (száraz)	10	tej (főzött)	53
burgonya (téli)	4,5	tejföl	35
céklarépa	98	vaj	11
fejes saláta	15,8	csokoládé (főző)	250
főzőtök	1,2	kakaó	40
karalábé	53,1	kávés (pörkölt)	60
karfiol	30,1	tea	50
káposzta (fejes)	23,4		

---