

Składniki hipotensyjne w żywności

Nadciśnienie tętnicze może prowadzić do poważnych konsekwencji dla naszego organizmu. Wśród najważniejszych następstw choroby nadciśnieniowej wymienia się:

- niewydolność i zawał serca,
- udar krwotoczny i niedokrwienny mózgu,
- niewydolność nerek,
- uszkodzenia naczyń siatkówki.

Kierunek oraz stopień rozwoju powikłań zależą głównie od wysokości ciśnienia krwi, czasu trwania choroby, współistnienia innych jednostek chorobowych, momentu włączenia leczenia farmakologicznego, a także od stosowania się do zaleceń lekarza i dietetyka.

Wiele przeprowadzonych badań wykazało, że niektóre składniki zawarte w żywności mogą wpływać korzystnie na obniżenie ciśnienia krwi. Odpowiednie zestawienie produktów będących ich źródłem, z uwzględnieniem odpowiedniej ilości i częstotliwości spożycia, może zapewnić skuteczny efekt terapeutyczny. W kontekście prewencji i leczenia nadciśnienia prowadzono wiele badań oceniających wpływ sposobu żywienia na jego rozwój.

Najważniejszymi cechami diety stosowanej w nadciśnieniu tętniczym jest duża zawartość błonnika pokarmowego, składników mineralnych (potasu, wapnia i magnezu), nienasyconych kwasów tłuszczowych, natomiast mała soli, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu.

Mechanizm korzystnego działania błonnika pokarmowego w nadciśnieniu tętniczym nie jest jasny. Uważa się, że włókno pokarmowe hamuje wchłanianie jelitowe sodu oraz poprawia funkcję śródbłonka (nabłonka pokrywającego wewnętrzną powierzchnię ściany tętnicy) poprzez obniżanie stężenia cholesterolu we krwi. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie produktów bogatych w błonnik jako bezpieczny i skuteczny sposób na obniżenie ryzyka sercowo-naczyniowego u osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze.

Potas wykazuje działanie obniżające ciśnienie krwi poprzez wiele dobrze poznanych mechanizmów, takich jak hamowanie wydzielania noradrenaliny, zmniejszenie wrażliwości naczyń krwionośnych na działanie tego hormonu, zwiększenie produkcji tlenu azotu w komórkach śródbłonka oraz wydalanie zwiększonej ilości moczu. Zaobserwowano, że korzystne działanie potasu jest szczególnie nasilone u osób cierpiących już na nadciśnienie tętnicze oraz u osób spożywających duże ilości sodu. Z kolei hipotensyjne właściwości wapnia wynikają z jego działania wzmagającego wydalanie sodu przez nerki oraz zwiększającego wrażliwość komórek mięśni gładkich na rozkurczające działanie tlenu azotu. Magnez natomiast wykazuje działanie obniżające ciśnienie krwi poprzez hamowanie napływu jonów wapnia do komórek, zwiększa produkcję prostacyklin i tlenu azotu, a także zmniejsza stres oksydacyjny w naczyniach krwionośnych. Podaż odpowiedniej ilości magnezu zwiększa efekt działania przyjmowanych leków przeciwnadciśnieniowych.

Wyniki wielu badań wykazały, że kwasy tłuszczowe należące do rodziny omega-3 (kwas alfa-linolenowy, ALA, eikozapentaenowy, EPA, oraz dokozaheksaenowy, DHA) mogą obniżyć ciśnienie krwi. Powodują one zmniejszenie napięcia naczyń krwionośnych, obniżają stężenie fibrynogenu oraz cholesterolu we krwi.

W przypadku pojawienia nadciśnienia tętniczego najbardziej optymalny sposób żywienia, dostosowany do indywidualnego zapotrzebowania organizmu, powinien zostać opracowany przez wykwalifikowanego dietetyka.



Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/skladniki-hipotensyjne-w-zywnosci#comment-0>