

Dieta per a pacients amb hipertensió

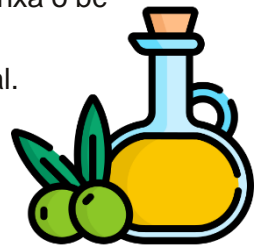


El sodi és un dels components de la sal comuna, el condiment més emprat a l'hora d'elaborar aliments. Les persones que presenten hipertensió o pressió alta, cal que restringiu l'ús de sal/sodi, ja que així afavorireu un descens significatiu de les xifres de pressió arterial.

El mateix succeeix amb les persones amb insuficiència renal i, especialment, en aquelles que es troben en programa d'hemodiàlisi. Un consum excessiu de sal, pot provocar hipertensió arterial, retenció de líquids i la possibilitat de tenir un edema agut de pulmó.

Recomanacions nutricionals en els vostres àpats

- Si voleu augmentar el gust de la carn i del peix, podeu recórrer a substituïts de la sal (gotes de llimona, all, julivert, llorer, pebre, orenga, fines herbes, farigola, canyella, comí, nou moscada, alfàbrega, sàlvia o cúrcuma, entre d'altres).
- Per a les verdures, podeu recórrer a l'oli d'oliva, al vinagre de vi o poma, al pebre, a les gotes de llimona o als alls. Les podeu cuinar al vapor, a la planxa o bé al forn, sempre amb oli d'oliva amb o sense espècies.
- Als restaurants, demaneu que us preparin el vostre plat sense sal.
- És recomanable que deixeu en remull durant dues o tres hores aproximadament el peix congelat per treure-li la sal que hi afegeixen. Feu el mateix amb els productes de llauna com ara les escopinyes o les cloïsses.



Aliments que heu de restringir pel seu alt contingut de sodi

- ✓ La sal de taula. Cal que tingueu present que les sals dietètiques són les sals potàssiques de les botigues de dietètica i aquestes no porten sodi, però sí potassi.
- ✓ Aliments de llauna o en conserva (tonyina, llegums, favada, conserves en vinagre, conserves vegetals...).
- ✓ Plats precuinats (lasanya, pizza, canalons...).
- ✓ Carns manipulades comercialitzades (hamburgueses, pilotilles, salsitxes...).
- ✓ Productes d'aperitiu (patates xips, llaunes de cloïsses, escopinyes, olives,...)
- ✓ Reduïu el consum de productes de pastisseria (magdalenes, galetes, croissants,...) i d'aliments ultraprocessats.
- ✓ Fruits secs salats (ametlles salades...).
- ✓ Pa o "biscotes" amb sal. Consumiu pa sense sal preferentment.
- ✓ Xarcuteria (embotits). Els formatges tenen un alt contingut de sodi, excepte el mató i el formatge fresc sense sal. Si mengeu pa sense sal, podeu afegir-hi embotit (poca quantitat).
- ✓ Sopes en sobre, pastilles de caldo tipus "Avecrem"...
- ✓ Begudes amb gas bicarbonatades.
- ✓ Aliments fumats i salses elaborades comercialment (quètxup, mostassa, soja...).

