



NASZLADY ATTILA
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI
PROGRAM

Mit egyen és igyon, ha magas a vérnyomása?

A magasvérnyomás-betegség olyan problémák kialakulásáért lehet felelős, mint a krónikus vesebetegség, érrelmeszesedés vagy szívbetegségek, valamint agyvérzéshez, szívinfarktushoz is vezethet.

ÖN 4 DOLGOT TEHET A MAGAS VÉRNYOMÁS MEGFELELŐ KEZELÉSÉÉRT:

- Megfelelő **étrendet** követ.
- Állapotának megfelelő, rendszeres **testmozgást** végez.
- Az orvosa által javasolt **gyógyszereket** rendszeresen beveszi.
- Az orvosa által szükségesnek tartott **vizsgálatokon** részt vesz.

Mit egyen és igyon?

A magas vérnyomás előfordulása túlsúlyosok esetén valószínűbb. A túlzott só- és koffeinfogyasztás, illetve a túlzott alkoholfogyasztás is vezethet ehhez a betegséghez.

Ha magas a vérnyomása, csökkentse a sóbevitelt!

Amennyiben a családjában valakinek magas a vérnyomása, és Ön főz rá, akkor is segíthet azzal, ha csökkenti az ételek elkészítése során felhasznált só mennyiségét.



HOGYAN LEHET A SÓBEVITELT CSÖKKENTENI?

- Készítse az ételeket só és fűszerkeverék nélkül.
- Kerülje az ízfokozókat.
- Az ételkészítéshez használjon friss zöldségeket és fűszereket.
- A tálalást követően kerülje az utólagos sózást.
- Kerülje a gyorséttermi és félkész ételeket.
- Kerülje a sózott kekszeket, chipseket.
- Kerülje a sózott, füstölt húsokat.



MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Mérsékelje az alkoholfogyasztást!

A nagymértékű alkoholfogyasztás emelheti a vérnyomást.
Így a magasvérnyomás-betegség kialakulásáért az alkohol is felelős lehet.

Naponta fél pohár (1 deciliter) bornál VAGY egy pohár (3 deciliter) sörnél VAGY egy kis pohár (2 centiliter) tömény alkoholnál ne fogyasszon többet!



Figyeljen oda, milyen típusú zsiradékot fogyaszt, és csökkentse a zsírbevitelt!

Sütéshez, főzéshez állati zsír helyett **inkább növényi olajat** használjon.

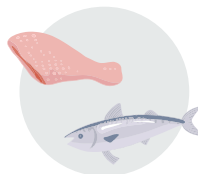
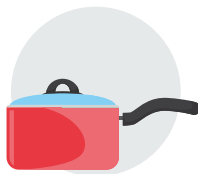
Amikor csak lehet, zsírban sütés helyett **inkább főzzön, pároljon**.

Az alaposan megtisztított, nyersen fogyasztott zöldségekben
marad meg a legtöbb vitamin.

A sertéshúsban mindig sok zsír van, még ha színhúsnak látszik is.

Válasszon **kevésbé hizlaló és kevésbé zsíros** húsokat
(például szárnyasokat, halat).

A kenyér kenéséhez zsír helyett használjon vaját, margarint.



**A diéta, a megfelelő testmozgás és a gyógyszeres
kezelés együtt csökkenti a vérnyomást.**



Részletesebb tájékozódás, személyre szabott táplálkozási terv
kidolgozása érdekében forduljon bizalommal kollégáinkhoz.

Név:

Telefonszám:

