



## Διατροφικές οδηγίες για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης

- **Μειώστε** την κατανάλωση **αλατιού/νατρίου** και των τροφών που περιέχουν μεγάλη ποσότητα αυτού. **Κονσερβοποιημένα** τρόφιμα, **τουριά, παστά,** καπνιστά, αλμυρά σνακ (π.χ. πατατάκια, γαριδάκια, αλμυρά κρακεράκια), τρόφιμα σε άλμη (π.χ. ελιές) αλλαντικά, κύβοι νοστιμιάς, έτοιμες σάλτσες, μαγιονέζα, κέτσαπ, μουστάρδα, σόγια, σούπες σε σκόνη, αλμυρούς ξηρούς καρπούς. Επίσης τα φαγητά που παρασκευάζονται σε μαγαζιά μαζικής εστίασης περιέχουν αυξημένη ποσότητα νατρίου (fast food, γύρος, πίτσα, εστιατόρια).
- Προτιμήστε τυριά με **χαμηλή περιεκτικότητα αλατιού** (μυζήθρα, ανθότυρο, τυρί τύπου cottage).
- Καταναλώστε τα **λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα** (φρούτα, όσπρια, λαχανικά, δημητριακά, ανάλατους ξηρούς καρπούς).
- Διαβάστε τις διατροφικές **ετικέτες** των προϊόντων ώστε να ελέγχετε την ποσότητα αλατιού. Αν ένα τρόφιμο στα **100g** περιέχει περισσότερο από **0,6g νατρίου (ή 1,5g αλατιού)** τότε είναι **υψηλό σε νάτριο/αλάτι**.
- Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν **μαγειρική σόδα** και **baking-powder** (γλυκά, ψωμιά).
- Χρησιμοποιήστε **μπαχαρικά,** μυρωδικά, λεμόνι και ξύδι για τη βελτίωση της γεύσης των φαγητών.
- Διατηρήστε το **φυσιολογικό σας βάρους ή μειώστε** - αν πρόκειται για υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα (ακόμα και μείωση της τάξης του 5% του σωματικού βάρους δείχνει να έχει θετική συσχέτιση στην αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης).
- Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε **κάλιο** (μπανάνα, πράσινα λαχανικά, πατάτα, γάλα και γιαούρτι χαμηλών λιπαρών).
- Αυξήστε τη **φυσική σας δραστηριότητα**.
- Καταναλώστε άφθονο **νερό**.
- Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ.