

Hipertensão Arterial

Alimentos/Nutrientes Aconselhados (Boas escolhas alimentares)	Alimentos/Nutrientes Desaconselhados (Más escolhas alimentares)
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em Magnésio <ul style="list-style-type: none"> -frutos secos (amendoim, avelã, noz, pinhão) -carnes magras (peru, coelho, frango) -banana (atenção a doentes com excesso de peso) -grão-de-bico, lentilhas, soja 	<ul style="list-style-type: none"> - Sal e alimentos com elevado teor de sal <ul style="list-style-type: none"> -aperitivos -charcutaria -batatas fritas <p>(também com elevado teor de gordura saturada e <i>trans</i>)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em Potássio <ul style="list-style-type: none"> -brócolos, rúcula, espinafres, leguminosas (feijão preto, feijão manteiga) -pêssego, damasco, abacate, laranja, melão, papaia -frutos secos (noz, amêndoa) -carnes magras (peru, coelho, frango) e vísceras (fígado) -peixe gordo (atum, truta, salmão) 	<ul style="list-style-type: none"> - Moderar o consumo de álcool <ul style="list-style-type: none"> -não exceder as recomendações diárias: 2 copos de vinho (300ml) (equivalente a 720 ml de cerveja ou 60 ml de bebidas brancas) para homens e metade destas quantidades para mulheres
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em Cálcio <ul style="list-style-type: none"> -lacticínios (magros neste caso) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos com elevado teor de gordura (especialmente saturada e <i>trans</i>) e/ou elevada densidade energética: <ul style="list-style-type: none"> - Lacticínios gordos <ul style="list-style-type: none"> -leite, iogurte e queijo gordos; natas; manteiga
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em Vitamina D <ul style="list-style-type: none"> -lacticínios -peixe gordo (sardinha, atum, arenque) e óleos de fígado de peixe 	
<ul style="list-style-type: none"> - Especiarias e ervas aromáticas (como substitutos do sal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Produtos açucarados <ul style="list-style-type: none"> -refrigerantes -gelados -rebuçados, gomas e produtos afins -chocolate e produtos achocolatados
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em fibra, com baixo teor de gordura (especialmente saturada) e de baixa densidade energética: 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes vermelhas e/ou gordas <ul style="list-style-type: none"> -porco, vaca, pato... -partes mais gordas do animal <p>(barriga, costeletas...)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lacticínios magros: <ul style="list-style-type: none"> -leite, iogurte e queijo (queijo fresco e requeijão) magros 	<ul style="list-style-type: none"> - Peles e gorduras visíveis de carne e peixe
<ul style="list-style-type: none"> - Hortofrutícolas: <ul style="list-style-type: none"> -vegetais muito pigmentados (couves, espinafres, grelos, cenoura, tomate, abóbora...) -leguminosas (feijão, grão de bico, lentilhas, ervilhas, favas...) -batata doce (em substituição da batata normal) -citrinos (laranja, tangerina...) -frutos silvestres (morango, amora, mirtilo...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Molhos e caldos de cozinha (também com elevado teor de sal) <ul style="list-style-type: none"> -<i>ketchup</i>, maionese, mostarda, bechamel... -caldos de carne, peixe, marisco...
<ul style="list-style-type: none"> - Cereais integrais: <ul style="list-style-type: none"> -massa e arroz -pão integral e/ou de mistura (trigo, centeio, cevada) -cereais de pequeno-almoço integrais e sem adição de açúcar -aveia, quinoa, sorgo 	<ul style="list-style-type: none"> - Óleos e gorduras <ul style="list-style-type: none"> -banha, toucinho, <i>shortening</i>, margarinas hidrogenadas, óleos muito saturados (palma, coco)
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos com elevada proporção de gordura insaturada e/ou ricos em ómega-3/ómega-6: 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos muito processados <ul style="list-style-type: none"> -charcutaria (enchidos, presunto, bacon...) -<i>snacks</i> <p>(bolos e produtos de pastelaria, bolachas, biscoitos)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Carnes magras (em detrimento das vermelhas) <ul style="list-style-type: none"> -aves (excepto pato), coelho e caça - Frutos secos (também ricos em fibra) <ul style="list-style-type: none"> -noz, pinhão, amendoim, castanha de caju -sementes (linho, linhaça, sésamo, girassol...) 	

- | | |
|---|--|
| - Peixe gordo (pelo menos 2x/semana)
-salmão, sardinha, arenque, carapau, truta, atum | |
| - Azeite | |
| - Peixe no geral, magro e gordo
(consumo de peixe deve ser superior ao consumo de carne) | |

Conselhos adicionais para um estilo de vida saudável

- A perda de peso (no caso de doentes obesos ou com excesso de peso), em conjunto com a actividade física, é por si só dois factores importantes na diminuição da pressão sanguínea;
- Praticar cerca de 60 minutos de exercício físico de intensidade moderada diariamente (marcha, bicicleta, natação);
- Fraccionar os alimentos em pequenas quantidades e em várias refeições (cerca de 6 refeições/dia) ao longo do dia;
- Não ficar mais de 3 horas sem comer.

Nota: Todos os aconselhamentos alimentares aqui referidos não devem ser adoptados sem antes consultar o seu nutricionista (ou médico), pois devem ser adequados ao tipo de fármacos administrados e à situação particular de cada doente.

Bibliografia:

- Dietary Intake of Dairy Products, Calcium, and Vitamin D and the Risk of Hypertension in Middle-Aged and Older Women, *Lu Wang et al, Hypertension. 2008;51:1073-1079*
- Vitamin D and disease prevention with special reference to cardiovascular disease, *Zittermann A., Prog Biophys Mol Biol. 2006;92:39-48.*
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, *World Health Organisation Tech Rep Ser. 2003;916:i-viii, 1-149, backcover.*
- http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf
- <http://www.bda.uk.com/foodfacts/0512hypertension.pdf>