

DELIKATESY 
z natury
www.delikatesyznatury.pl



Gabinet Dietetyczny
"MARCHEWKA"
www.zdrowiebezlekarza.pl

Dieta DASH - królowa
wśród diet

www.zdrowiebezlekarza.pl

17 maja Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego

www.zdrowiebezlekarza.pl

#RABAT #PREZENT



Rabat

25%

Kod kuponu: DZNMARCHEWKA0605

Ważność kuponu: 06.05-31.05.2021

[KLIKNIJ W LINK](#)

Jak powstała dieta DASH?

- Rok 1997 - ogłoszenie wyników badań dotyczących diety obniżającej ciśnienie krwi
- Badanie DASH - Dietary Approaches to Stop Hypertension

Diety objęte badaniem

- Dieta kontrolna tłuszcz 37%, nasycone kwasy tłuszczowe 16%
- Dieta kontrolna wzbogacona w warzywa i owoce
- Dieta badana DASH

**Już 2 tygodnie stosowania diety pozwala obniżyć
ciśnienie tętnicze**

www.zdrowiebezlekarza.pl

Składniki pokarmowe - 2100 kcal

Składnik pokarmowy	Dieta kontrolna	Dieta kontrolna wzbogacona w owoce i warzywa	Dieta DASH
Nasycone kwasy tłuszczowe [% energii]	14	13	7
Cholesterol [mg]	246	188	141
Błonnik [g]	11	31	30
Wapń [mg]	446	468	1220
Magnez [mg]	169	416	465
Potas [mg]	1743	4434	4587

Działanie diety DASH?

- Pomaga zapobiegać rozwojowi nadciśnienia tętniczego
- Sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych
- Zmniejsza umieralność

www.zdrowiebezlekarza.pl

Dieta DASH - dla kogo?

- Choroby kardiologiczne
- Osoby obciążone ryzykiem:
 - udaru mózgu,
 - zawału serca,
 - niewydolności serca,
 - chorób tętnic obwodowych,
 - cukrzycy typu 2,
 - niewydolności nerek
- Nadwaga i otyłość (*wymaga modyfikacji*)
- Stan przedcukrzycowy, cukrzyca typu 2 (*wymaga modyfikacji*)
- Insulinooporność (*wymaga modyfikacji*)
- Osoby zdrowe

Dzienne spożycie - 2100 kcal

Nazwa grupy produktów	Dieta kontrolna	Dieta kontrolna wzbogacona w owoce i warzywa	Dieta DASH
Warzywa	147	272	345
Zielone warzywa liściaste	28	58	84
Pomidory i ich przetwory	20	72	82
Strączkowe: zielony grozek, fasolka szparagowa	26	53	56
Papryka, ziemniaki	10	24	45
Ogórki, cukinia, bakłażany	17	20	35
Warzywa krzyżowe	10	14	17
Cebula, czosnek, por	10	14	17

Dane źródłowe: Aleksandra Cichocka; Dieta DASH w teorii i zastosowaniu

Dzienne spożycie - 2100 kcal

Nazwa grupy produktów	Dieta kontrolna	Dieta kontrolna wzbogacona w owoce i warzywa	Dieta DASH
Owoce i soki	248	688	692
Owoce	82	301	281
soki owocowe	166	387	411
Produkty zbożowe	342	245	283

Dane źródłowe: Aleksandra Cichocka; Dieta DASH w teorii i zastosowaniu

Produkty zbożowe

- Płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, gryczane, jaglane i inne niestodzone
- Kasza jęczmienna, gryczana, jaglana i inne pełnoziarniste
- Ryż brązowy
- Makaron pełnoziarnisty
- Chleb najlepiej pełnoziarnisty

Przynajmniej 50% produktów zbożowych powinno być pełnoziarnistych

Dzienne spożycie - 2100 kcal

Nazwa grupy produktów	Dieta kontrolna wzbogacona w owoce i warzywa		Dieta DASH
	Dieta kontrolna	Dieta kontrolna wzbogacona w owoce i warzywa	
Mięso, drób, ryby	192	172	139
Wołowina i wieprzowina	95	108	24
Drób	75	36	64
Ryby i owoce morza	22	28	51
Produkty mleczne	89	59	485
Mleko pełnotłuste	66	57	0
Mleko i produkty chude i odtłuszczone	0	0	446
Sery żółte	7	2	39
Desery mleczne	16	0	0

Dane źródłowe: Aleksandra Cichocka; Dieta DASH w teorii i zastosowaniu

Dzienne spożycie - 2100 kcal

Nazwa grupy produktów	Dieta kontrolna	Dieta kontrolna wzbogacona w owoce i warzywa	Dieta DASH
Orzechy i nasiona	0	27	25
Suche nasiona roślin strączkowych	0	0	11
Słodcyce, słodkie i słone przekąski	152	28	22
Tłuszcze, oleje i sosy do sałatek	54	43	26

Dane źródłowe: Aleksandra Cichocka; Dieta DASH w teorii i zastosowaniu

Rekomendowana przez:

- Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego
- Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia
- Polskie Towarzystwo Diabetologiczne
- Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne
- Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia
- Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej
- Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne
- Fundacja Insulinooporność

Ranking U. S. News and World Report Dieta 2021

Najlepsza dieta ogółem

Nr 1 dieta śródziemnomorska

Nr 2 dieta DASH, fleksytariańska

Najlepsza dieta w cukrzycy:

Nr 1 - dieta fleksytariańska i śródziemnomorska

Nr 3 - dieta DASH

Najlepsza dieta dla serca

Nr 1 dieta DASH, śródziemnomorska, Ornisha

Źródło: <https://www.usnews.com/>

Podsumowanie diety DASH

Bogata w

- Świeże warzywa i owoce
- Niskotłuszczowe produkty mleczne
- Wapń, potas, błonnik, magnez

Preferowane

- Pełnoziarniste produkty zbożowe (50%)
- Drób/ryby
- Orzechy

Ograniczenie produktów

- Czerwone mięso
- Tłuszcze ogółem, szczególnie nasycone
- Cholesterol max. 150 mg/d
- Słodcyce
- Napoje zawierające cukier

#RABAT #PREZENT



Gabinet Dietetyczny
„MARCHEWKA”
www.zdrowiebezlekarza.pl

Rabat

50%

Jadłospis - Dieta DASH

Czas obowiązywania promocji: 06.05-19.05.2021

Hasło promocyjne: DZN

Czas na pytania 😊



Gabinet Dietetyczny

„MARCHEWKA”

www.zdrowiebezlekarza.pl

Dietetyk Małgorzata Skrzypczak

Następny live:

Dieta śródziemnomorska

Data: 20.05.2021 godz. 18:00

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!



Gabinet Dietetyczny
„MARCHEWKA”
www.zdrowiebezlekarza.pl

Dietetyk Małgorzata Skrzypczak