

25. GAIA: HIPERTENTSIOA EDO BIHOTZ GUTXIEGITASUNA DUTEN GAIXOEN BEHAR DIETETIKOAK

1.- HIPERTENTSIO ARTERIALA

Definizioa: Tentsioaren igoera (presio arterialarena) ezaugarri duen gaixotasun arrunta da

Hipertentsioa lehen mailakoa edo bigarren mailako izan daiteke

Baloreak:

Sistolikoa: > 140mm Hg

Diastolikoa: > 90mm Hg

Nahiz eta kasu askotan hipertentsioaren jatorria ez ezagutu, faktore aitzindariak daude, horien artean: ELIKADURA

Pertsona askok EZ dakite hipertentsioa dutela, horregatik kontrolpean mantentzea zailagoa da

Tratamenduaren helburuak:

- 1.- Tentsioaren baloreak txikitu
- 2.- Erlazionatutako arazoak ezabatu

1.1.- Nutrizioarekin zerikusia duten faktore eragileak

1.- Pisuaren gehikuntza

2.- Obesitate abdominala

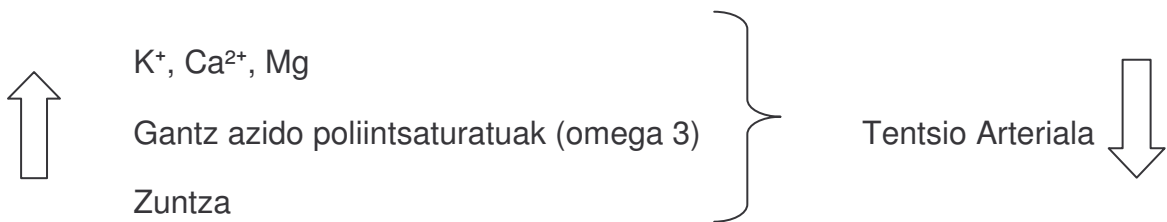
3.- Sodioaren ahoratzea

a) Konstituzioko Sodioa: Elikagaiak berak duena

b) Erantsitako Sodioa: Kloruro Sodikoa (gatza)

1g NaCl = 400mg de Na⁺

4.- Alderantzizko korrelazioak ere badaude, hau da, sustantzia hauen kopurua handitzen den heinean tentsio arterialaren baloreak gutxitu egingo dira.:



1.2.- Tratamendu dietetikoaren helburuak

- Obesitate kasuan, pisu galera eragin
- Alkohola < 30 g/egun
- Ariketa fisiko aerobikoa sustatu
- Sodioaren ahoratzea murriztu
- K⁺, Ca²⁺, Mg ahoratzea zaindu
- Gantz-saturatuak eta kolesterolaren ahoratzea zaindu

1.3.- Dietaren ezaugarriak

- Isokaloriko edo hipokalorikoa (obesitate kasuan)
- 5-6 otordu/egunean
- Dieta orekatua (Makromantenugaien % egokiak)
- Gantz azido poliinsaturatuak (ω 3) mantendu (fruitu lehorrak, arrain urdinak...)
- K^+ eta Mg aberatsak diren elikagaiak handitu: fruta, barazkiak, intxaurreak... handitu
- Ca^{2+} aberatsak diren elikagaiak handitu (esnekiak, fruitu lehorrak...)
- Zuntzaren ahoratzea handitu
- Alkohola saihestu
- Ariketa fisiko aerobikoa sustatu
- Sodioaren ahoratzea murriztu:

* Dieta hiposodiko arrunta:

1500-2000 mg Sodio/egun = 3.75-5 g gatz

* Dieta hiposodiko zorrotza:

< 1000 g Sodio/egun = 2,5 g gatz

Esperientziak dionez, Dieta hiposodikoak ondo jarraitzea ZAILA da, horregatik, dieta ahalik eta erakargarriena egin behar da.

**Ez aholkatutako elikagaiak:*

- Haragi gaziak, keztatutakoak eta ondutakoak
- Arrain keztatuak eta lehorrak, kabiak
- Hestebeteak
- Ondutako gaztak
- Olibak
- Patata frijituak, sobreetako zopa eta pureak
- Opil industrialak
- Gurina
- Gasdun edariak
- Kontserbak

**Debekatutako elikagaiak:*

- Elikagai izozkiak
- Itsaskiak (ostrak kenduta)
- Bikarbonatoa duen edozein elikagaia: pastelak, gailetak...
- Saltsak: mostaza, ketchup...

**Kontuz ibili behar diren elikagaiak :*

- Ziakerbak
- Eferbeszenteak diren medikamentuak

*Aholku praktikoak:

- Elikagaien zaporea sustatu: “papillote”...
- Zapore indartzaileak erabili:
Espeziak: piperbeltza, curry, azafrai...
Belar aromatikoak: erramua, kominoa, albaka...
- Gatz berezien erabilera:
Kloruro Potasikoa : zaporea EZ da oso atsegina

2.- BIHOTZ GUTXIEGITASUNA

Definizioa: *Betetze bolumen normal batetik abiatuz, behar tisularrei erantzuteko bihotzaren ezintasuna da. Kontzeptualki esanda, “Bihotzak huts egiten duenean”*

2.1.- Tratamendu dietetikoaren helburuak

Bi dira helburu nagusiak:

- 1.- Zirkulazio prozesua hobetu
- 2.- Bihotzaren gainkarga txikitu

2.2.- Dietaren ezaugarriak

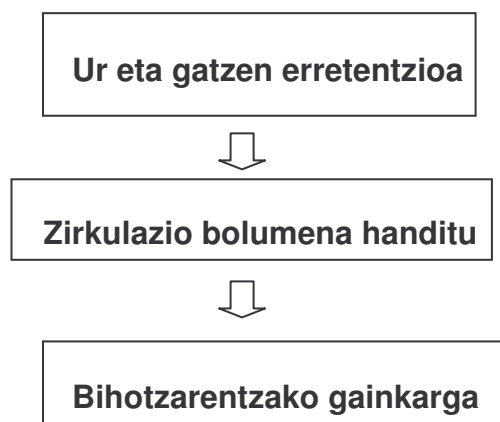
Dieta hipokaloriko arina izango da

Bihotz gutxiegitasuna duen paziente baten pisu egokia, dagokion pisua baino apur bat baxuagoa izan behar da

Kontuz; helburua EZ da pazienteak pisua galtzea, dieta hipokalorikoaren arrazoiak hurrengoak dira:

- Bihotzaren lana arintzen du
- Maiztasun kardiakoa txikitzen da
- Tentsio arteriala baxuagoa da

Bihotz gutxiegitasunaren ezaugarrietako bat:



Horregatik, helburuetako bat gatzaren murrizketa izango da: < 3 g gatz/egun

Bi kontzeptu garrantzitsu ondo desberdindu behar dira:

- Ur eta gatzaren erretentzioa
- Obesitatea

Ez dira gauza bera, beraz, tratamendu dietetikoak ere desbedina izan beharko da.

2.3.- Behar dietetikoak

*Makromantenugaiak

- Gluzidoak (%55): simple (%10) eta konplexuak (%45)
- Proteinak: (%15)
 - Balore biologiko altua dutenak
 - Hipoproteinemiak edema eragin dezake
- Gantzak (%30):
 - Gantzetan baxua (aterogenizitatea), batez ere gantz azido aseetan

*Mikromantenuigaiak

-Sodio Murrizketa

Zirkulazio dinamika hobetzen da

Edema duen gaixoaren egarria arintzen du

-Potasio (K^+) aberatsak diren elikagaiak

-Burnia (Fe^{2+}), anemia ferropeniko kasuetan

-Kaltzio (Ca^{2+}) mailak mantendu