WARSZAWA, 15.05.2019 r.

**Sok a nadciśnienie tętnicze**

**Nadciśnienie tętnicze to choroba, która dotyka ponad 10 mln Polaków, choć prawie co trzeci nie zdaje sobie z tego sprawy.[[1]](#footnote-2) Prowadzi ono do licznych powikłań, przez co stanowi najważniejszy czynnik ryzyka rozwoju chorób układu krążenia na skalę światową.[[2]](#footnote-3) Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ustanowiła na 17 maja Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego, aby szerzyć informację na temat tej przypadłości i przypominać, jak ważna w tym zakresie jest profilaktyka. Jednym z jej elementów, oprócz regularnego badania ciśnienia krwi i aktywności fizycznej, jest zbilansowana dieta – czy sok, jako jej element, może wpływać na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego?**

Choć specjaliści wskazują, że determinującym czynnikiem w zakresie prewencji jest wiedza, w Polsce świadomość na temat nadciśnienia tętniczego jest niska, a to potencjalnie wpływa na ryzyko zachorowania[[3]](#footnote-4). Warto więc dowiedzieć się, czym jest ta choroba oraz jak wygląda profilaktyka w tym zakresie.

**Czym jest nadciśnienie tętnicze?**

Siła, z jaką krew napiera na ścianki naczyń krwionośnych, ma ogromne znaczenie dla kondycji wszystkich narządów i ogólnego stanu zdrowia. Przewlekłe lub okresowe wysokie ciśnienie krwi (ciśnienie skurczowe wyższe lub równe 140 mmHg oraz/lub ciśnienie rozkurczowe wyższe lub równe 90 mmHg) to objaw choroby nadciśnienia tętniczego, która może skutkować licznymi powikłaniami, takimi jak choroba wieńcowa, udar mózgu, niewydolność nerek, serca, a także uszkodzenia narządu wzroku. Problem występuje właściwie w każdej grupie wiekowej, przeważnie od 18 do 79 roku życia. Wyróżniane są dwa rodzaje nadciśnienia tętniczego – pierwotne, uwarunkowane czynnikami genetycznymi oraz środowiskowymi, oraz wtórne, wynikające z innych schorzeń.

**Profilaktyka**

Bardzo ważne w prewencji nadciśnienia tętniczego jest prowadzenie właściwego stylu życia, opartego na aktywności fizycznej oraz stosowaniu zbilansowanej diety. *Istotnymi składnikami odżywczymi, mającymi wpływ na obniżanie ciśnienia krwi, są potas i magnez* – wyjaśnia **Dr hab. inż. Dariusz Włodarek – dietetyk i żywieniowiec, Kierownik Zakładu Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie** –*Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, dzienne spożycie potasu powinno plasować się na poziomie około 3500 mg, co pozwala na kontrolowanie ciśnienia krwi oraz obniżanie ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, w szczególności udaru mózgu.[[4]](#footnote-5) Z kolei dzienne spożycie magnezu powinno wynosić od 350 mg do 500 mg u osób dorosłych. Taka ilość wspiera pracę serca, a także obniża ciśnienie krwi, zmniejszając tym samym ryzyko wystąpienia choroby nadciśnienia tętniczego.* Oba składniki pokarmowe powinny więc obowiązkowo znaleźć się w diecie, opartej na warzywach i owocach, stanowiących podstawę Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ). Ich dzienna ilość powinna wynosić minimum 400 g w 5 porcjach. Jedną z nich może stanowić sok, również w kartonowym opakowaniu.

**Sok w prewencji wystąpienia choroby nadciśnienia tętniczego**

89% lekarzy i dietetyków zgadza się ze stwierdzeniem, że to właśnie dieta bogata w warzywa, owoce, a także ich przetwory (w tym soki) przyczynia się do ograniczenia ryzyka rozwoju chorób układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, miażdżyca czy niewydolność serca.[[5]](#footnote-6) To pokazuje, że soki, również w kartonowym opakowaniu, powstające z warzyw i owoców, mogą przyczyniać się do obniżenia ciśnienia krwi. **Dr Dariusz Włodarek** wskazuje, po które produkty szczególnie warto sięgać – *Według przeprowadzonych badań[[6]](#footnote-7) sok pomarańczowy zmniejsza ryzyko wystąpienia tzw. zespołu metabolicznego, którego jednym z czynników jest nadciśnienie tętnicze, które może prowadzić do kolejnych powikłań w obrębie układu sercowo-naczyniowego. Dodatkowo, sok z czerwonych pomarańczy zawiera likopen, który dzięki procesowi pasteryzacji jest 3 razy lepiej przyswajalny, a który wykazuje właściwości przeciwnowotworowe. Warto również sięgać po pomidory oraz sok pomidorowy, w których znajdziemy m.in. potas, magnez i likopen. Ważne jest systematyczne i regularne dostarczanie wszystkich składników odżywczych, dlatego zaleca się spożywanie warzyw i owoców w minimum 5 porcjach, z czego jedną z nim może być szklanka soku. Wysokie spożycie produktów z tej grupy, może realnie wspierać prawidłowe funkcjonowanie organizmu, obniżając ryzyko zachorowania nie tylko na nadciśnienie tętnicze, ale także inne choroby.* Specjaliści ds. żywienia zwracają uwagę, że ważna w prawidłowym odżywianiu jest systematyczność, warto więc podejmować #WYZWANIE5PORCJI, aby zmienić nawyki żywieniowe w trosce o zdrowie.

Nadciśnienie tętnicze, mogące występować bezobjawowo nawet przez kilka lat, jest niebezpieczne dla zdrowia ze względu na możliwe powikłania, wynikające z uszkodzenia naczyń krwionośnych. Warto więc stosować profilaktykę, opierającą się na aktywności fizycznej, regularnych pomiarach ciśnienia, a także na diecie, bogatej w potas i magnez. Warzywa, owoce, a także soki z nich powstające, również te w kartonowych opakowaniach, są niezwykle istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

**Więcej informacji na stronie: www.5porcji.pl**

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Anna Zawistowska

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: anna.zawistowska@prhub.eu

tel. +48 533 337 960

Julia Walczewska

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: julia.walczewska@prhub.eu

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 60% soków owocowych i warzywnych oraz produkujące około 70% zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN oraz SGFW/IRMA (Międzynarodowy System Zapewnienia Jakości Surowców do produkcji soków). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało jakiekolwiek nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

1. Bandosz P. Zmiany rozpowszechnienia klasycznych czynników ryzyka chorób układu krążenia w Polsce w latach 2002–2011. Rozprawa na stopień doktora nauk medycznych. Gdańsk, Gdański Uniwersytet Medyczny 2013 [↑](#footnote-ref-2)
2. Zdrojewski T. Częstość występowania i świadomość nadciśnienia tętniczego w Polsce i na świecie. Postępy Nauk Medycznych 2011, t. XXIV, supl. 3 [↑](#footnote-ref-3)
3. Niedostateczna wiedza Polaków na temat kryteriów nadciśnienia tętniczego i jego powikłań — wyniki badania NATPOL 2011 [↑](#footnote-ref-4)
4. World Health Organization (2012) Effect of increased potassium intake on blood pressure, renal function, blood lipids and other potential adverse effects. WHO: Geneva, Switzerland. [↑](#footnote-ref-5)
5. Raport z badania ilościowego IQS dla KUPS, grudzień 2018 r. Badanie wiedzy specjalistów na temat zasad prawidłowego odżywiania. Badanie metodą CATI, próba ogólnopolska = 180. [↑](#footnote-ref-6)
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26471075> [↑](#footnote-ref-7)