

Unaprijedite svoje zdravlje – zaštitite svoje srce

4 preporuke za održavanje normalnog krvnog tlaka:

1. Održavajte normalnu tjelesnu težinu

Indeks tjelesne mase (ITM) pokazatelj je Vašeg zdravlja u ovisnosti o tjelesnoj težini i visini. Računa se tako da se tjelesna masa osobe u kilogramima podijeli s kvadratom visine u metrima. **ITM=kg/m²**

Kategorije uhranjenosti

ITM	Stupanj uhranjenosti
<18,5	Pothranjenost
18,5–24,9	Normalna tjelesna težina
25,0–29,9	Prekomjerna tjelesna težina
>30,0	Pretilost
30,0–34,9	Pretilost 1. stupnja
35,0–39,9	Pretilost 2. stupnja
>40,0	Pretilost 3. stupnja

2. Prestanite pušiti

Prestanak pušenja jedna je od najvažnijih stvari koje možete učiniti za svoje zdravlje.



3. Odaberite pravilnu prehranu

- smanjite unos soli i šećera
- jedite barem 4–5 porcija voća i povrća dnevno
- smanjite unos masnoća, izbjegavajte masno i crveno meso, mliječne masnoće, mast za kuhanje
- koristite maslinovo / suncokretovo / sojino ulje
- pijte dovoljne količine vode
- izbjegavajte alkohol

4. Budite tjelesno aktivni

Već 30 minuta bržeg hoda dnevno smanjuje rizik za bolesti srca.



Kontrola i liječenje povišenog krvnog tlaka

- Promijenite štetne životne navike
- Redovito kontrolirajte krvni tlak
- Uzimajte redovito lijekove prema preporuci liječnika

Lijekovi koji snižavaju krvni tlak također sprječavaju srčani i moždani udar!



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO



**Smanjite unos soli
Kontrolirajte krvni tlak
Sprječite srčani
i moždani udar**





Što je povišeni krvni tlak?

Povišeni krvni tlak ili hipertenzija je tiha podmukla bolest, koja godinama ne mora pokazivati nikakve simptome. Hipertenzija predstavlja globalnu epidemiju; preko 1,5 milijarde ljudi u svijetu boluje od hipertenzije, koja je najznačajniji rizični čimbenik za bolesti srca, moždani udar i bolesti bubrega.

Arterijska hipertenzija je u više od 90% slučajeva nepoznata uzroka, tzv. esencijalna, a u manje od 10% sekundarna, s poznatim uzrokom.

Vrijednosti krvnog tlaka treba snižavati ispod 140/90 mmHg.

Kategorije razina krvnog tlaka

	Sistolički	Dijastolički
Optimalan krvni tlak	<120	<80
Normalan krvni tlak	120-129	80-84
Visoko normalan	130-139	85-89
Blaga hipertenzija	140-159	90-99
Umjerena hipertenzija	160-179	100-109
Teška hipertenzija	≥180	≥110
Izolirana sistolička hipertenzija	≥140	<90

Sol značajno povećava rizik za hipertenziju

Važnost soli

Male količine soli potrebne su za normalan rad organizma. Odraslima je potrebno manje od 1 grama soli dnevno, a djeci još i manje. Međutim, danas dnevni unos soli iznosi između 9-12 grama soli u odraslih, što je mnogo više od potrebne količine. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije unos soli ne smije biti veći od 5 grama dnevno, odnosno 1 čajne žličice.

Smanjenjem unosa soli za pola, u svijetu bi se godišnje spriječilo 2,5 milijuna smrti zbog moždanog i srčanog udara.

Kako smanjiti unos soli

- nemojte dodatno soliti hranu, ne stavljajte soljenku na stol tijekom obroka, koristite svježe i sušene biljne začine umjesto soli



Jeste li znali?

- Oko 75% soli koju jedemo „skriveno“ je u hrani koju kupujemo!
- Smanjenjem unosa soli snižavate krvni tlak!
- Preporuka je ne unositi više od 5 grama soli dnevno!



- sami pripremajte hranu s manje soli
- ograničite uporabu industrijski pripremljene i brze hrane – oko 75% soli konzumiramo iz industrijski proizvedene hrane
- čitajte deklaracije proizvoda o sadržaju soli



1 gram soli sadrži 400 miligrama natrija, odnosno 1 gram natrija = 2,5 grama soli. Današnji unos soli znatno prelazi preporučene vrijednosti od 5 grama soli dnevno.