



CONSIGLI DIETETICI PER L'IPERTENSIONE

Alimenti consigliati

Pane, crackers, grissini soprattutto se integrali e poveri di sale (da escludere nelle diete strettamente iposodiche) riso, pasta latte magro, yogurt magro in quantità limitata (da escludere se la dieta deve essere strettamente iposodica) carne magre di vitello, pollo, tacchino, maiale, cucinata senza sale e pochi grassi (al forno, alla griglia, lessate, a microonde, ai ferri) pesce magro bollito o alla griglia o al forno (sogliola, nasello e pesce persico, branzino, orata, trota, palombo) mai fritti formaggi freschi non fermentati e magri (mozzarella, scamorza, stracchino, crescenza, fontina, fior di latte) tollerate modiche quantità di grana e gruviera tutte le verdure fresche o surgelate senza sale se non sconsigliate (non quelle conservate in scatola od in salamoia, sottaceto, sott'olio) condite con olio a crudo, limone, pochissimo sale tutta la frutta fresca, particolarmente gli agrumi se il paziente tende a sviluppare ipopotassemia olio di oliva, di semi di mais, di girasole, di soia, margarine vegetali non salate.

Alimenti da evitare

Panini al burro, crackers salati latte intero, siero di latte tutti i formaggi grassi, preparati con latte intero e ricchi di sale, formaggi fermentati, piccanti e molto grassi (pecorino, gorgonzola, brie), formaggi fusi o contenenti conservanti, panna carne salata, conservata, salsicce, carne di anatra, di montone, di oca, tutti gli affettati, pancetta, wurstels, prosciutto pesce salato, baccalà, acciughe, salmone affumicato, tonno in scatola, sardine, caviale, crostacei, molluschi fave, crauti, sedano, carciofi, barbabietole, biette, spinaci, rape, radicchio verde, cavolo riccio, carote tutti i vegetali conservati in scatola, patatine salate, piselli surgelati, ortaggi surgelati con aggiunta di sale burro, lardo, strutto, margarina salata dolci, gelato, canditi, cioccolato, noccioline, arachidi ed altra frutta secca salata; budino, dolci e biscotti commerciali, pop corn sale da cucina nella preparazione degli alimenti, salse ed estratti di carne, catchup, mostarda, dadi da brodo, senape, sottaceti, olive in salamoia, maionese salata.