

KOKKUVÕTE

Töö eesmärgiks oli teha ülevaade kõrge vererõhust ja selle alandamise võimalustest, eelkõige reguleeritud toitumise abil.

Kõrge vererõhk mõjutab tugevalt rahva tervist, sest see on raskete südame-veresoonkonna haiguste oluline riskitegur.

Tervislik toitumine võib kaitsta kõrgevererõhutõve ja teiste südame- veresoonkonna haiguste eest, varustades organismi vitamiinide, mineraalainete ja muude ainetega, mis mõjuvad soodsalt keha funktsioonidele.

Bakalaureusetöös koostati näidimenüü 50 aastasele kerge füüsilise aktiivsusega mehele. Menüü koostamisel oli vaja jälgida, et kõik makrotoitained, rasvhapped, vitamiinid ja mineraalained vastaksid toitumissoovitustele. Väga oluline oli vähendada naatriumi kogust toidus, kuna see on üks peamine DASH dieeti eesmärk.

Teine eesmärk oli kaaliumi ja kaltsiumi kogust suurendada, sest mida suurem on nende hulk, seda väiksem on naatriumi vererõhku tõstev toime. Mitte viimast rolli mängib ka põhitoitainete saamine.

Toitainete saamine näidismenüüga on normis ja moodustab 100% soovitusel. Selleks, et saada erinevaid mineraalaineid ja vitamiine, tuleb süüa toite kõikidest toidugruppidest – täisteratooted, puu- ja köögiviljad, piimatooted, toidugrupp kala-muna-kana-liha, lisatavad toidurasvad. Sellest lähtudes, koostati menüüd kõikide gruppide koostisosadega.