



Kosthold ved høyt blodtrykk

av Lise von Krogh, ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. ernæringsbiologi)

Hvis du har høyt blodtrykk, har du mye å hente på å leve sunt.

Et sunt kosthold der du begrenser inntaket av salt, er fysisk aktivt, og går ned i vekt hvis du veier for mye, er alle faktorer som kan være med på å senke blodtrykket.

Mange har høyt blodtrykk

Nær 1/3 av befolkningen lider av høyt blodtrykk, noe som innebærer at trykket i pulsårene er høyere enn det som regnes som normalt (<120 mmHg systolisk og <80 mmHg diastolisk blodtrykk).

Høyt blodtrykk (hypertensjon) er en risikofaktor for hjerneslag og utvikling av hjerteinfarkt. Dersom du går med høyt blodtrykk i flere år, kan dette føre til et overbelastet hjerte og fortykkelse av veggen i venstre hjertekammer.

Stress, overvekt, inaktivitet, høyt saltforbruk og et dårlig sammensatt kosthold kan bidra til blodtrykket stiger. Ved et lett forhøyet blodtrykk anbefales livsstilsendringer. Når blodtrykket er høyere enn 140 mmHg systolisk og 90 mmHg diastolisk, behandles tilstanden med både medikamenter og livsstilsendringer.

Natrium øker blodtrykket, mens kalium senker blodtrykket.

Skal du spise for et sunt blodtrykk, bør du øke inntaket av kalium og redusere forbruket av natrium. Den største kilden til natrium er salt. Natrium trekker blodårene sammen og øker blodtrykket, mens kalium sammen med magnesium og kalsium får blodårene til å slappe av. Kalium har også den egenskapen at det fremmer utskillelsen av natrium og reduserer nyreutskillelsen

av magnesium og kalsium. Dessuten hemmer kalium sammenklumping av blodplater og utvikling av blodpropp.

Viktig å redusere saltforbruket

De fleste spiser mer salt enn nødvendig. Salt består av natrium og klorid, men det er kun natrium som øker blodtrykket. Natrium finnes i vanlig bordsalt, koksalt og urtesalt som du selv har i maten eller som industrien tilsetter maten vår. Salt finnes også i krydderblandinger som grillkrydder, pommes frites-krydder, buljong, soyasaus, sitronpepper og blandingskrydder og mat som er tilsatt som mononatriumglutamat (MSG).

Typisk mat som kan inneholde mye salt er ferdigmat, salt snacks, buljong, hermetikk, posemat og halvfabrikata, med mindre dette er merket med nøkkelhullet. Saltet, speket og røkt kjøtt og fisk er også kilder til salt. Denne maten bør du begrense inntaket av hvis du har høyt blodtrykk.

Slik minsker du inntaket av salt

Du trenger ikke mye salt for at maten skal smake godt. Bruk heller grønne urter, hvitløk, paprika, chili, ingefær, løk, pepper og annet rent krydder for å fremme smaken på maten. Seltin og LO-salt er bedre valg når du vil salte maten enn vanlig bordsalt fordi disse inneholder mer kalium og mindre natrium enn vanlig salt. Bruk saltreduert soyasaus og andre sauser.

En annen måte å begrense saltinntaket på, er å velge rene fileter og produkter av fisk, fugl og rødt kjøtt. Se etter nøkkelhullsmerkede produkter, disse inneholder mindre salt enn tilsvarende produkter i samme kategori, dette gjelder også

Alle frukter, bær og grønnsaker er gode kilder til kalium, særlig:

- Avokado
- Bananer
- Brokkoli
- Bønner
- Dadler og tørkede aprikoser
- Sopp
- Tomat og tomatpuré,
- Hvitløk
- Poteter, rødbeter, persillerot og sellerirot
- Rosenkål og grønnkål
- Ruccula

brød. Du kan også lese på næringsdeklarasjonen eller ingredienslisten og velge matvaren med minst natrium eller salt.

5 om dagen

Plantemat inneholder mye kalium, og derfor bør du som har høyt blodtrykk være bevisst på at du får i deg rikelig med frukt, bær, grønnsaker og poteter. Anbefalingen om 5 om dag (500 gram frukt og grønt) er et råd som kan både senke blodtrykket og regulere kroppsvekten.

Det kan også lønne seg å spise mat som er gode kilder til kalsium og magnesium bl.a. magre melk og melkeprodukter, appelsin, fersken, fiken, grapefrukt, pekan-, hasselnøtter og mandler, moreller, nektariner, plommer, squash og svarte bønner.

Positive livsstilsendringer

For mange kan et saltreduert kosthold være med på å redusere blodtrykket, men veier du noen kilo for mye vil en vektreduksjon også kunne gi deg et lavere blodtrykk. Les faktaark om kosthold ved overvekt her.

Mange som har høyt blodtrykk har også andre forstyrrelser som høyt kolesterol, høye triglyserider eller insulinresistens. Dette kan du lese mer om i faktaarkene:

- Kosthold ved høyt kolesterol
- Kosthold ved høye triglyserider
- Kosthold ved insulinresistens



Øk inntaket av kaliumrike rotgrønnsaker. Foto: Frukt.no/Kim Holthe