

## Dash diæt ved forhøjet blodtryk

Teksten til hvert slide i præsentationen: "Dash diæt ved forhøjet blodtryk".

### Slide 1:

---

### Slide 2:

Nøgletal fra Hjerteforeningens database.

### Slide 3:

DASH er en diæt til sænkning af forhøjet blodtryk.

### Slide 4:

DASH diæten ligger tæt op ad De officielle kostråd; fisk, frugt, grønt, bælgfrugter, fuldkorn samt fedtstoffer fra planteriget.

### Slide 5:

- 1) Studie sammenligner 459 voksne og 3 typer diæt. Resultatet er at DASH har effekt.
  - Alm amerikansk diæt
  - Alm amerikansk diæt plus ekstra frugt og grønt
  - DASH

Results: The DASH diet lowered systolic blood pressure significantly in the total group by 5.5/3.0 mmHg, in African Americans by 6.9/3.7 mmHg, in Caucasians by 3.3/2.4 mmHg, in hypertensives by 11.6/5.3 mmHg, and in nonhypertensives by 3.5/2.2 mmHg. The DASH diet lowered blood pressure similarly throughout the day and night.

Studie sammenligner 412 voksne og 3 salt niveauer. De tre niveauer kombineres enten med alm amerikansk diæt eller med DASH. Resultatet er at når saltreduktion kombineres med DASH opnås størst effekt og jo lavere saltniveau – jo bedre er effekten.

- 3,3 mg
- 2,3 mg
- 1,5 mg

### Slide 6:

---

### **Slide 7:**

Meget af vores færdigfremstillede / forarbejdede mad er tilsat salt. Det handler om brød, ost, pålæg, dressinger, ketchup, færdigretter og meget mere. Lav mad fra bunden eller brug uforarbejdede fødevarer mhp. at holde saltindtaget nede. Nøglehulsmærket kan være en hjælp til at finde madvarer med lavere saltindhold.

### **Slide 8:**

Eks fra Fødevarestyrelsens saltpjece.

### **Slide 9:**

Købt pålæg vs. mad fra bunden.

### **Slide 10:**

Færdigmad vs. Nøglehulsmærkede opskrifter.

### **Slide 11**

DASH diæt er i princippet det samme som De officielle Kostråd.

### **Slide 12:**

#### **De officielle anbefalinger**

Det anbefales at spise min. 600 g frugt og grønt om dagen. Mindst halvdelen skal være grøntsager og meget gerne grove typer som kål og rodfrugter.

I NNR 2023 fremlægges studier, som viser forebyggende effekt på hjerte-kar ved et indtag på op til 800 g dagligt.

#### **Hvorfor skal vi spise frugt og grønt?**

Frugter og grøntsager er rige på vitaminer, mineraler, antioxidanter og kostfibre, der alle beskytter dig mod hjerte-kar-sygdomme.

Der er mange sundhedsfordele ved at spise frugt og grønt. Et højt indtag af frugt og grønt har vist sig, at:

- Sænke både totalt kolesterol og LDL-kolesterol
- Sænke blodtrykket.
- Giver en god mæthed og forebygger overvægt
- Stabiliserer blodsukkeret – især grove grøntsager.

#### **Hvordan?**

Det kan være en god tommelfingerregel at spise grøntsager til alle hovedmåltider og gerne frugt og grønt til mellemmåltider. Gør grønt klar, sæt det frem, gør det nemt at vælge til

Både de friske, frosne og tilberedte frugter og grøntsager tæller med (og 1 glas juice).

## Slide 13:

### De officielle anbefalinger

Spis 350 g. fisk om ugen, heraf 200 g fede fisk. Fede fisk er fx sild, makrel, laks og ørred.

Hjerteforeningen anbefaler at hvis du har fået konstateret en hjerte-kar-sygdom, bør du spise 300 g fede fisk om ugen ud af de 350 g – dette mhp. at få 1 g n-3 dagligt via fisk.

NNR 2023 anbefaler 300-450 g fisk om ugen, hvilket går fint i tråd med ønsket om at reducere måltider med kød.

1. Fed fisk medvirker til at sænke triglycerid og sænke blodtryk
2. Når du spiser fisk, så erstatter du mættet fedt fra dyreriget med umættet fedt fra fisken

I alle aldersgrupper lever en mindre andel blandt mænd (82,2 %) end blandt kvinder (83,7 %) ikke op til anbefalingen for indtag af fisk.

### Hvorfor skal vi spise fisk?

Fisk indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, fx vitamin D, jod og selen, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. De bidrager også med protein. Særligt fede fisk er gode kilder til de vigtige omega-3-fedtsyrer og vitamin D. Det er vigtigt at du varierer mellem de forskellige typer af fisk. De sunde Omega-3-fedtsyrer har en lang række gavnlige effekter på hjertet og kredsløbet og det betyder, at du mindsker risikoen for åreforkalkning, dannelse af blodpropper, forhøjet blodtryk og forhøjet triglycerid.

**Triglycerid:** Omega-3-fedtsyrer har stor betydning for sænkning af forhøjet triglycerid. Hvor fisk er i fokus, når triglycerid er forhøjet. I behandlingsøjemed bruges sommetider kosttilskud med fiskeolie til sænkning af triglycerid (dosis på 2-4 g/dag). Højt triglycerid er sat i sammenhæng med risiko for blodprop.

**Substitution:** Husk når du spiser fisk og fiskepålæg, så erstatter det kød og kødpålæg – mere umættet fedt og mindre mættet fedt.

### Hvordan?

Udskift kødet med fisk i aftensmåltidet 1-2 gange om ugen

Brug fisk i din frokostsalat

Spis fisk som pålæg

## Slide 14:

### De officielle kostråd:

Spis mad med fuldkorn.

Spis 75 g fuldkorn om dagen og gerne mere.

NNR 2023 anbefaler dagligt indtag på 90 g mhp. gevinster på blodtryk og kolesteroltal

### Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet. Også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Mad med fuldkorn mætter godt. Det er med til at man spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Derudover er fuldkorn god for fordøjelsen.

### **Derfor skal du spise mere fuldkorn:**

Fuldkorn er med til at sænke LDL-kolesterol og hermed nedsættes risiko for åreforkalkning derudover har det også en positiv indvirkning på blodtrykket.

Der er rigtig solid evidens bag anbefalingen for fuldkorn og nedsat risiko for hjerte-kar-sygdom

### **Slide 15:**

Erstat mættet fedt med umættet fedt, hvor det er muligt

### **Slide 16:**

Tidligere troede man at forhøjet kolesterol handlede om den samlede mængde af fedtstof i kosten. Men det handler om typen af fedt og ikke om mængden af fedt. Fokus i dag er på ombytninger - at erstatte mættet fedt med umættet fedt.

Umættet og mættet fedt? – der findes to overordnede fedtsyrer, de mættede og de umættede fedtsyrer. Når kostens indhold af mættet fedt erstattes med umættet fedt, så sænkes LDL-kolesterol.

*Mættede fedtsyrer* findes primært i animalske fødevarer; fede mejeriprodukter, smør, oste og kød, bacon, pølser, kødpålæg samt søde sager baseret på smør, faste fedtstoffer eller fløde, såsom is, flødekager, kiks, småkager, chokolade og bradepandekager. Undtagelsesvis er der enkelte vegetabiliske fødevarer, som også indeholder en høj mængde mættet fedt – de tropiske olier fx kokosolie og palmeolie.

*Umættede fedtsyrer*, fås primært fra planteriget og fra fede fisk. Altså planteolier, nødder, mandler, avokado, olien, frø og kerner samt de fede fisk (laks, sild, makrel og ørred). Fisk bidrager med de livsnødvendige Omega-3. Umættet fedt har en gunstig indvirkning på hjerte-kar-sygdom

### **Slide 17:**

**De officielle anbefalinger:** Sluk tørsten i vand.

#### **Hjertesunde drikkevarer**

Væske er nødvendigt, når kroppen skal holdes sund.

Dagligt anbefales 1 ½ - 2 liter væske – hovedsageligt fra vand.

*Juice* et sundt i en mængde på ét glas dagligt og tækker for én af de seks stykker frugt og grønt om dagen.

*Kaffe og te* – et moderat indtag af filterkaffe er ikke forbundet med negative konsekvenser. Ufiltreret kaffe kan i større mængder påvirke LDL-kolesterol negativt. Alle typer af te må gerne drikkes dagligt. Store mængder grøn te, kan dog ikke anbefales, hvis man tager medicin for hjertesygdom.

*Sodavand og saftevand* kan bidrage til en del tomme kalorier. Sodavand bidrager ikke til andet end hurtig energi og kan i større mængde føre til forhøjet triglycerid.

*Mælk* er sundt og en vigtig kilde til kalk til vores knogler. Til den hjertesunde mad anbefales fedtfattig mælk; skummetmælk, minimælk og kærnemælk i en mængde på ¼ liter dagligt.

*Kakao og drikkeyoghurt* er mælkeprodukter, som ofte er tilsat sukker. Vær opmærksom på at disse flydende kalorier kan fylde godt på kaloriekontoen.

*Alkohol* - Drik ikke alkohol for din sundheds skyld. Selv et mindre indtag af alkohol er forbundet med en risiko. Blodtrykket kan stige, når større mængde alkohol indtages på én gang. Triglycerid stiger når alkoholindtaget er for stort. Alkohol synes at kunne forværre blodtryk, triglycerid og atrieflimren samt påvirker virkningen af en del medicin. Nyd øl, vin eller alkohol ved særlige lejligheden men ikke for hjertesundhedens skyld.

Drikke mætter ikke i samme grad som mad, derfor er det nemt at drikke sig til en stor mængde kalorier. Både sukkersødede drikkevarer og alkohol kan ved et højt indtag bidrage med mange kalorier.

**Slide 18:**

---

**Slide 19:**

Få ny inspiration til nye opskrifter i Hjerteforeningens opskriftsunivers.

**Slide 20:**

---

**Slide 21:**

Max xx g fedt per 100 g

Max xx g salt per 100 g

Min xx g kostfibre per 100 g

**Slide 22:**

---

**Slide 23:**

---

**Slide 24:**

---

**Slide 25:**

---