

Dash diæt ved forhøjet blodtryk

Nedenfor er teksten til hvert slide i præsentationen "Dash diæt ved forhøjet blodtryk"

Slide 1:

Slide 2:

Fakta tal fra Hjerteforeningen 2022

Slide 3:

DASH er en diæt til sænkning af forhøjet blodtryk

Slide 4:

Studier viser at der er effekt på blodtryk, når der spises efter DASH

Slide 5:

Ved at supplere DASH med øget fokus på saltreduktion, kan blodtrykket sænkes yderligere. Jo lavere saltindhold i kosten – jo bedre effekt på sænkning af blodtryk

Slide 6:

Anbefaling for salt er på 5- 6 gram. Det svarer til en teskefuld

Slide 7:

Hvor får vi salt fra? Meget kommer fra forarbejdede fødevarer samt ude bespisning i kantiner og på restauranter.

I de følgende slides kommer eksempler på forarbejdede fødevarers betydning for måltidets indhold af salt.

Den største andel af saltindtaget får vi fra forarbejdede produkter. Omkring 70-80% af vores saltindtag kommer fra forarbejdede fødevarer og kun ca. 15% kommer fra mad vi selv laver. Vi får mest salt fra brød, kødpålæg, ost og færdigretter.

De næste slides viser hvordan du i løbet af din dag og ifm de 3 hovedmåltider kan reducere dit saltindtag. Derudover kan du tænke over dit indtag af chips, salte nødder, kiks, lakrids og andre saltholdige ting du spiser mellem måltiderne.

Slide 8:

BAGGRUND:

https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Publikationsdatabase/Pjecer_plakater_mv/Saltfolder_Printselv-2.pdf

Betydning af brug af forarbejdede fødevarer i måltidet versus brug af "rene" fødevarer i måltidet

Det er godt at spise havregryn, müsli, skyr og yoghurt til morgenmad, hvis du vil spise mindre salt. Det er fint at spise frugt og grønt til.

Slide 9:

Selvom det er magre varianter af kødpålæg, ost og leverpostej, skal du pga indholdet af salt, tænke over hvor meget du spiser. Spis gerne fiskekonserves, de fleste af os spiser for lidt fisk. Gå efter Nøglehulsmærkede pålægsprodukter eller vælg uforarbejdet pålæg som avokado, banan, kartofler, æg eller middagsrester.

Tip: Vælg brød med nøglehulsmærket / fuldkornsmærket, hvor saltindholdet er lavt, eller bag dit eget brød med mindre salt.

Tip: Ost, feta, bacon og saltede nødder brugt som topping eller snacks, kan bidrage med meget salt. Hvis du vil spare på saltet, kan du i stedet spise noget usaltet som fx mandler, rosiner og frugstykker.

Tip: Chips, salte lakridser, kiks og lignende indeholder meget salt. Skru ned for mængderne, hvis du gerne vil spare på saltet

Tip: Pølser, kogt skinke, hamburgerryg og lignende kan indeholde meget salt. Hvis du gerne vil spare på saltet, så gå efter Nøglehullet, når du handler.

Anbefalingen lyder på:

...højst at spise 5-6 g salt dagligt.

- Mænd spiser normalt 9-11 g salt om dagen.

- Kvinder spiser normalt 7-8 g salt om dagen.

De største kilder til salt i vores mad er brød, kød og kødprodukter, herunder kødpålæg, men fx ost og færdigretter bidrager også med en del salt.

Slide 10:

Færdigretter, såsom supper, pizza, lasagne fra frost, risretter samt dressinger og færdigsovse fra supermarkedet kan indeholde meget salt. Du kan med fordel spare på saltet ved at erstatte halvdelen af færdigretten med salat eller købe ind efter Nøglehullet.

Brug også Hjerteforeningens opskrifter og lav maden fra bunden. Alle Hjerteforeningens opskrifter er godkendt efter Nøglehullets retningslinjer og har hermed et lavere indhold af salt.

Færdiglavede sovser, dressinger og ketchup kan indeholde meget salt. Hvis du gerne vil spare på salt, kan du med fordel købe ind efter Nøglehullet eller skære ned på mængderne.

Slide 11

Der er meget stor lighed mellem DASH diæten og De danske officielle Kostråd. De officielle Kostråd er derfor vejen til et lavere blodtryk. Hjerteforeningen anbefaler at du følger De officielle Kostråd, og har fokus på saltreduktion, når blodtrykket skal sænkes

DASH diæten svarer fint overens med De officielle Kostråd. Så vejen til sundt blodtryk opnås ved at følge vores egne kostråd.

Slide 12:

Frugt og grønt er en vigtig del af DASH kosten

De officielle anbefalinger?

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

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 total kolesterol og LDL-kolesterol

Sænke blodtrykket.

Giver en god mæthed og forebygger overvægt

Stabiliserer blodsukkeret – især grove grøntsager.

Øge kroppens immunforsvar.

Hvordan?

Tips til at få mere grønt er at gøre det mere tilgængeligt.

Det kan være en god tommelfingerregel at spise grøntsager til alle hovedmåltider og gerne frugt og grønt til mellemmåltider.

Spis både friske, frosne og tilberedte frugter og grøntsager tæller med.

Slide 13:

Fisk er en vigtig del af DASH kosten

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.

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 og skaldyr er gode for din sundhed. De 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.

Hvis man spiser fisk flere gange om ugen, mindskes risikoen for hjerte-kar-sygdomme. 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 og forhøjet blodtryk.

Hvordan?

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

Brug fisk i din frokostsalat

Spis fisk, som pålæg

Hvad med frossen fisk vs. frisk fisk?

Når fisk fryses kort tid efter fangsten, er det med til at bibeholde kvaliteten og indkapsle vitaminer og smagsstoffer. Derfor kan man sagtens vælge den frosne fisk.

Slide 14:

BAGGRUND: **Kilde på tabel:** <https://fuldkorn.dk/front-page/hvad-er-fuldkorn/>

De officielle kostråd:

Spis mad med fuldkorn.

Spis 75 g fuldkorn om dagen og gerne mere.

Hvad er fuldkorn?

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

Fuldkorn er godt for din sundhed. Det kan være med til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

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 gavnligt for hjertet. Fuldkorn er med til at sænke kolesteroltallet og hermed en nedsat risiko for åreforkalkning derudover har det også en positiv indvirkning på blodtrykket.

Fuldkorn kan også være med til at nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Fuldkorn giver en god mæthedsfornemmelse og sørger for at vi er mætte i længere tid. Kroppens blodsukker bliver mere stabilt.

Derudover har det et lavt klimaaftryk.

Slide 15:

BAGGRUND: **Fuldkorn.dk**

Eksempler på hvordan man i løbet af en dag kan få 75 g. fuldkorn:

Billede 1 (Øverst til venstre): En lille portion havregrød, en skive rugbrød og en lys fuldkornsbolle.

Billede 2 (Øverst til højre): Fuldkornsmysli, fuldkornsnudler og en lys fuldkornsbolle.

Billede 3 (Nederst til venstre): En skive lys fuldkorns toastbrød, en skive fuldkornsrugbrød og en gang fuldkornspasta.

Billede 4 (Nederst til højre): et fuldkornspita-brød, én portion fuldkornsrís og et stykke knækbrød.

Hvordan

Går efter fuldkornsmærket når du handler ind.

Slide 16:

Tidligere blev alle hjertepatienter anbefalet at skære ned på alt fedt i kosten. Men det handler ikke om kostens samlede indhold af fedt. I dag ved vi at det handler om ombytninger. At spise mere af det hjertesunde umættede fedt og mindre af det mættede fedt.

Umættet og mættet fedt? – der findes to overordnede fedtsyrer, de mættede og de umættede fedtsyrer.

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, avocado, olien, frø og kerner samt de fede fisk (laks, sild, makrel og ørred). Fisk bidrager med de livsnødvendige Omega-3.

Slide 17:

De officielle anbefalinger råder til at vælge planteolier. En typisk dansk kost indeholder for meget mættet fedt fra kød, kødprodukter, smør og fede mejeriprodukter (fx ost). Planteolier, fx raps- og olivenolie, er gode kilder til fedtstof, når du vil spise sundt og klimavenligt.

Vælg planteolier frem for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie.

Vælg umættet fedt fra planteriget, og ombyt mættet fedt fra dyreriget med det sunde umættede fedt på de områder, hvor det er muligt.

Du kan benytte Hjerteforeningens indkøbsguide for at gøre det nemmere. Umættet fedt er gavnligt for hjertet.

Umættet fedt: planteolier, nødder, mandler, oliven, avocado og fede fisk.

Hvorfor skal vi spise fedt?

Fedt er med til at bidrage med energi til kroppen. Fedt fra kosten er livsnødvendigt, da det giver energi til kroppens celler og fungerer som energilager i kroppen. Alle typer fedtstoffer bidrager med mange kalorier, det er derfor vigtigt at du ikke spiser for meget fedtstof. Man skal dog ikke undlade fedt helt eftersom det bidrager til at vi kan optage de fedtopløselige vitaminer (A, D, E og K).

Hvordan?

Begræns brugen af smør på brød og sandwich, vælg i stedet fx hummus, mayonnaise, remoulade, avokodomas

Slide 18:

Tips og gode råd til at omsætte kostråd til praksis.

Spørg ud til deltagerne og lad dem byde ind med deres gode råd og ideer til hvordan den sunde løsning gøres til den nemme løsning.

Slide 19:

Med udgangspunkt i Hjerteforeningens opskrifter sammensættes en dag med fokus på diætprincipperne fra DASH

Slide 20:

Drikkevarer: 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. Alle typer af te må gerne drikkes dagligt. Store mængder grønt 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.

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 kalorikontoen og hører ind under mælkekvoten.

Alkohol - Drik ikke alkohol for din sundheds skyld. Selv et mindre indtag af alkohol er forbundet med en risiko. Triglycerid stiger når alkoholindtaget er for stort. Alkohol synes at kunne forværre blodtryk og atrieflimren samt påvirker virkningen af en del medicin. Nyd øl, vin eller alkohol ved særlige lejligheder 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 21:

Madens placering har betydning for dine madvalg

Mange af de ting vi gør i hverdagen sker per automatik. Det gælder også spisning. Derfor er placering af vores madvarer vigtig. Vi vælger og spiser oftest de madvarer, som er indenfor rækkevidde. Sæt derfor de gode, sunde olier ved komfuret, så de bliver det oplagte valg til stegning. Læg fiskekonserves, fuldkornsbrød samt nødder og mandler i den skuffe, som du åbner tit og sæt fisk og grønt synligt i køleskabet. Omvendt skal adgangen til salt, sukker og mættet fedt gøres mere besværlig for så øger det sandsynligheden for at vi lader det være. Det kan for eksempel gøres ved at placere slik allerbagerst i det øverste køkkenskab eller helt ude i skuret.

Det du ser bliver ofte det, du vælger at spise. Hvad ligger i øjenhøjde, når du åbner dit køleskab? Er det leverpostej og ost, eller glasset med sild? Ofte får det usunde mættede fedtstof de bedste pladser i køleskabet: leverpostej, en stump medisterpølse fra aftensmaden, et stykke kage eller smørret, som står forrest og frister. De sunde fisk rige på umættede fedtsyrer, skal man lede længe efter. Silden er skjult bag marmeladen og laksen bliver glemt bagved en kagetallerken. Grønsagerne er gemt væk i grønsagsskuffen.

Hvis du skal øge sandsynligheden for at spise det sunde, skal det sunde stå i øjenhøjde og i forreste række, så det bliver det umiddelbare valg.

Slide 22:

Brug indkøbsguiden når du handler

Indkøbsguiden kan også findes inde på www.hjerteforeningen.dk

Indkøbsguiden vejleder i grænser for indhold af salt og fedt samt minimumsgrænser for indhold af kostfibre i forskellige fødevarergrupper

Slide 23:

Gå efter mærkerne

Fuldkornslogoet er med til at gøre det nemt for forbrugeren, at vælge produkter med et højt indhold af fuldkorn.

Det orange fuldkornslogo er at finde på næsten 1.000 produkter og garanterer et højt fuldkornsindhold.

Det rummer både brød, mel, morgenmadsprodukter, knækbrød, ris, pasta, grød, knækkede kerner, flager og gryn.

Fuldkornslogoet stiller krav til indholdet af fedt, sukker, salt og kostfibre.

Nøglehulsmærket er også et mærke som gør det nemmere for forbrugeren når de handler ind.

Nøglehulsmærket er en ernæringsanprisning, der angiver en bedre samlet ernæringsmæssig sammensætning.

Nøglehulsmærket kan bruges på 32 fødevarergrupper indenfor grupperne:

- Grøntsager, frugt, bær og nødder
- Mel, gryn og ris
- Grød, brød og pasta
- Mælk, syrnede mælkeprodukter og vegetabiliske alternativer
- Ost og vegetabiliske alternativer
- Fedtstoffer og olier
- Fiskevarer og produkter af fiskevarer
- Kød og produkter som indeholder kød
- Helt og delvist vegetabiliske produkter
- Færdigretter
- Dressinger og saucer

Produkter som er Nøglehulsmærket lever op til et eller flere af følgende krav:

- Mindre og sundere fedt
- Mindre sukker
- Mindre salt

- Flere kostfibre og fuldkorn
- OBS! Nøglehulsmærket findes i både grønt og sort.

Slide 24:

De officielle anbefalinger:

Der anbefales 30 minutters motion om dagen, samt at pulsen kommer op 2 gange om ugen. Alle former for motion virker kolesterolsænkende.

Hvorfor skal vi være fysisk aktive?

Regelmæssig motion er godt for dit helbred og mindsker din risiko for hjerte-kar-sygdomme. Det styrker dit hjerte, sænker blodtrykket og det mindsker din risiko for at dø tidligt. Det har også en positiv effekt på livskvaliteten, dit sociale liv og dit daglige humør.

Hvordan?

Der er mange måder at bevæge sig på, og alle mennesker har godt af at røre sig i løbet af dagen. Fysisk aktivitet dækker over al bevægelse, der øger din forbrænding. Det kan være:

Hverdagens gøremål såsom hus- og havearbejde

At tage trapperne på stationen og arbejdspladsen.

Rundbold i parken.

Det behøver altså derfor ikke kræve at du skal i træningstøjet.

Husk at det skal være sjovt! Her er nogle råd til hvordan motivationen holdes oppe:

Find en træningsmakker

Lyt til musik, lydbøger, podcast

Skab plads til din træning

Slide 25:

Opsummering på DASH

Spis sundt efter DASH / De officielle Kostråd og spar på saltet

Hold vægten og hold kroppen aktiv

Stop med røg og begræns lakridserne

Ang. lakridser, så støtter Hjerteforeningen aktuelt op om et studie om lakrids indvirkning på blodtryk – mængde og hyppig af lakridsspising. Vi forventer resultater fra studiet i år. Meget tyder på at lakrids påvirker dit blodtryk