

# Diabetes og for højt blodtryk

Din mad kan gøre en forskel



# Du kan selv hjælpe dit blodtryk

Vores blodtryk varierer i løbet af dagen, og det bliver påvirket af en lang række omstændigheder. F.eks. hvor fysisk aktive vi er, hvad vi spiser, hvor meget vi vejer, om vi er stressede, eller om vi ryger.

Det betyder, at du ved hjælp af ændringer i din livsstil og dine madvaner kan være med til at sænke dit blodtryk. Du kan altså selv gøre meget for at forebygge og behandle forhøjet blodtryk og derved mindske din risiko for at få hjertesygdom, nyresygdom, blodprop i hjernen og hjerneblødning.

## Hvad skal dit blodtryk være?

Har du diabetes, anbefales det generelt, at blodtrykket højst er 130 over 80 mmHg (130/80). Har du diabetisk nyresygdom, kan målet for, hvad dit blodtryk skal være, være lavere. Tal med din behandler om målet for, hvad dit blodtryk skal være.

Du kan sjældent mærke, at dit blodtryk er for højt. Det er derfor vigtigt, at du er opmærksom på at få målt dit blodtryk. Blodtrykket måles hos en læge eller sygeplejerske ved de regelmæssige besøg på Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC). Du kan også blive bedt om at måle blodtryk hjemme, da blodtryksmåling hjemme i vante omgivelser ofte giver et mere nøjagtigt resultat.

På [www.sdcc.dk](http://www.sdcc.dk) kan du få mere at vide om, hvornår og hvordan du selv kan måle dit blodtryk, så du får det mest præcise resultat. Søg på 'Måling af blodtryk hjemme'.

## Sådan sænker du dit blodtryk

Følger du de officielle kostråd, kan det generelt have en positiv effekt på dit blodtryk. Det kan desuden være godt at være ekstra opmærksom på at begrænse mængden af salt og lakrids, du spiser.

Stress og rygning skal du også forsøge at undgå for at holde dit blodtryk nede, men det omtales ikke nærmere i denne pjece. Tal med din behandler, hvis du har spørgsmål i forhold til stress og rygning.

Herunder gennemgås de vigtigste kostråd i denne pjece, men du kan læse mere og få flere uddybende råd ved at tale med en diætist eller læse mere på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk).

### Gode råd til at sænke blodtrykket

De 10 følgende punkter uddybes på de næste sider i pjecen:

1. Spis godt med grøntsager og frugt – minimum 600 gram om dagen, hvoraf mindst 300 gram er grøntsager.
2. Spis fuldkorn – minimum 90 gram fuldkorn om dagen.
3. Spis nødder og mandler – minimum 30 gram om dagen.
4. Vælg mælk og mælkeprodukter med et lavt fedtindhold.
5. Vælg primært vegetabiliske fedtstoffer.
6. Vælg fisk, fjerkræ og bælgrugter.
7. Spar på saltet.
8. Vær opmærksom på indtaget af lakrids.
9. Drik maks. 10 genstande per uge. Drik højst 4 genstande på samme dag.
10. Vær fysisk aktiv.

### Det er en fordel for dit blodtryk, at:

- du gør en indsats for at tabe dig, hvis du vejer for meget – et mindre vægttab kan sænke dit blodtryk
- du stopper med at ryge, hvis du ryger – få eventuelt hjælp via [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)
- du undgår stress – tag hånd om det, hvis du er stresset.

Når du vælger fødevarer med Nøglehullet, sparer du på fedt, sukker og salt – og du får flere kostfibre og fuldkorn. Nøglehullet gør det let at vælge sundere fødevarer.



Fuldkornslogoet er din garanti for, at madvaren har et højt indhold af fuldkorn. Vælg fuldkorn frem for ikke-fuldkorn, når du spiser morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta.



Se eksempler på hvor meget de anbefalede mængder fylder: [www.fodevarestyrelsen.dk](http://www.fodevarestyrelsen.dk)

## 1. Spis godt med grøntsager og frugt

- Spis minimum 600 gram grøntsager og frugt hver dag, hvoraf mindst 300 gram er grøntsager – og gerne de grove som f.eks. porrer, kål og løg.
- Spis grøntsager eller frugt til de fleste af dagens måltider.
- Tænk også grøntsager og frugt ind som mellemmåltider.
- Spis snackgrønt til rugbrødsmadderne.
- Frosne grøntsager er mindst lige så sunde som friske – tænk gerne i de mange gode og lette løsninger, der findes i supermarkederne som f.eks. færdigsnittede grøntsager og blandede salater.
- Kom ekstra grøntsager i dine gryderetter – husk, at løg, tomat og champignon også er grøntsager.



## 2. Spis fuldkorn

- Gå efter Fuldkornslogoet, når du køber ind.
- Spis minimum 90 gram fuldkorn om dagen. Det kan f.eks. være: 1 dl havregryn, 2 skiver rugbrød og 1 skive groft knækbrød.
- Vælg fuldkornsrugbrød og fuldkornsbød.
- Vælg fuldkornsrís, bulgur og fuldkornspasta.
- Vælg f.eks. at bruge spelt, byg og hirse i salater.
- Bliv inspireret af gode opskrifter på [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk).

## 3. Spis nødder og mandler

- Spis gerne 30 gram usaltede mandler og nødder om dagen.
- Brug f.eks. nødder og mandler på dine mælkeprodukter, i din mysli, som god crunch til salater, eller hvis du bager.
- Nødder og mandler er også gode som snacks og mellemmåltider – læs mere i pjecen 'Inspiration til mellemmåltider'.
- Hvis du gerne vil tabe dig, er det vigtigt, at du er opmærksom på, at nødder og mandler indeholder mange kalorier – spis derfor kun 30 gram om dagen (cirka 25 mandler).

## 4. Vælg mælk og mælkeprodukter med et lavt fedtindhold

- Gå efter Nøglehullet, når du køber mælkeprodukter.
- Vælg mælk med højst 0,7 gram fedt per 100 gram, og vælg mælkeprodukter, som f.eks. yoghurt, med højst 1,5 gram fedt per 100 gram.
- Brug mælkeprodukter som morgenmad, til dressinger og som mellemmåltider.
- Vær opmærksom på, at hvis du har diabetisk nyresygdom, bør du ikke spise eller drikke mere end 1,5 dl mælk eller mælkeprodukt dagligt.

## 5. Vælg primært vegetabiliske fedtstoffer

- Brug først og fremmest olivenolie, da den har vist sig at være gavnlig i forhold til at sænke blodtrykket.
- Brug rapsolie, hvis du vil have en olie, der ikke smager af så meget. Ønsker du en helt neutral smag, så køb den billige rapsolie. De koldpressede udgaver, som er noget dyrere, både dufter og smager mere markant.
- Spis gerne oliven og oliventapenade.
- Vegetabiliske fedtstoffer finder du også i nødder og mandler, avokado, mayonnaise, pesto, tapenade, plantemargarine og kerner – f.eks. solsikke-kerner.



- Tænk over, hvor du kan bruge noget andet fedtstof. F.eks. kan du bruge mayonnaise på brødet i stedet for smør på en kartoffel- eller makrelmad.
- Hvis du gerne vil tabe dig, skal du være opmærksom på, at der er mange kalorier i både olier, smør- og margarineprodukter. Derfor er det en god idé at begrænse indtaget af alle disse fedtstoffer.

## 6. Vælg fisk, fjerkræ og bælgfrugter

- Du får mindre mættet fedt ved at spise flere bælgfrugter, mere fisk og fjerkræ og mindre okse, svin og lam.
- Spis gerne 350 gram fisk om ugen. Heraf 200 gram fed fisk som f.eks. laks, makrel og sild. Hvis du har hjerte-kar-sygdom, skal du spise 300 gram fed fisk.
- Vælg ofte kylling og andet fjerkræ både til middagsretter, og når du vælger pålæg.
- Erstat gerne flere af ugens kødretter med bælgfrugter, f.eks. linser, tørrede bønner eller kikærter. Eller kom bælgfrugter i kødretter, så de erstatter noget af kødet.
- Du kan også komme bælgfrugter i salater.
- Hent inspiration til at bruge bælgfrugter på [www.sdcc.dk](http://www.sdcc.dk). Søg på 'bælgfrugter'.

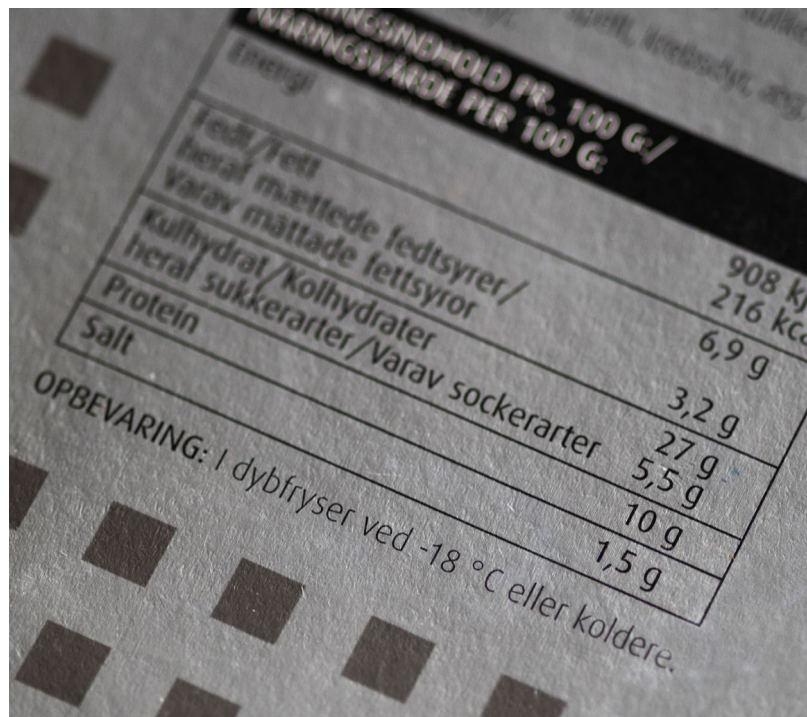
## 7. Spar på saltet

Udover at salt øger blodtrykket, kan for meget salt nedsætte virkningen af blodtrykssænkende medicin. Det anbefales derfor at spise højst 5-6 gram salt om dagen. De fleste danskere spiser næsten det dobbelte.

Saltindholdet i fastfood er ofte meget højt. F.eks. indeholder en gennemsnitlig grillkylling-menu med pomme frites cirka 8 gram salt, og en pizza med skinke/salami og ost fra et pizzeria kan indeholde op til 11 gram. Blandt andet derfor er det vigtigt, at du ikke spiser fastfood så ofte.

### Sådan kan du minimere saltindtaget:

- Hav tålmodighed, hvis du vil nedsætte dit saltforbrug – det kan tage lang tid, før du vænner dig til, at maden smager mindre salt.
- 80 procent af vores daglige saltindtag får vi fra forarbejdede fødevarer. Gå derfor efter fødevarer med Nøglehullet, som har et begrænset saltindhold.



The image shows a close-up of a nutrition label on a food package. The label is printed on a light-colored background with a grid of dark squares. The text is in Danish and provides nutritional information per 100g. The label is tilted, and the text is partially obscured by the grid pattern.

| NÆRINGSINDEHOLD PR. 100 G./                         |                    |
|-----------------------------------------------------|--------------------|
| NÆRINGSVÆRDI PR. 100 G.                             |                    |
| Energi                                              | 908 kJ<br>216 kcal |
| Fedt/Fett                                           | 6,9 g              |
| heraf mættede fedtsyrer/<br>Varav mættede fedtsyrer | 3,2 g              |
| Kulhydrat/Kolhydrater                               | 27 g               |
| heraf sukkerarter/Varav sockerarter                 | 5,5 g              |
| Protein                                             | 10 g               |
| Salt                                                | 1,5 g              |

OPBEVARING: I dybfryser ved -18 °C eller koldere.

- Begræns dit indtag af færdigforarbejdede fødevarer. Salt findes især i færdigretter, fastfood, saltede chips og snacks, røgede kød- og fiskeprodukter og nogle krydderiblandinger.
- Vær opmærksom på, at brød- og morgenmadsprodukter kan indeholde meget salt. Derfor er det også her særligt vigtigt at vælge produkter, der er mærket med Nøglehullet.
- Undgå at have ekstra salt stående på spisebordet.
- Smag på maden, inden du drysser salt på. Brug eventuelt krydderurter, citron, chili eller andre ting, som også kan give ekstra smag.
- Tilsæt så lidt salt som muligt ved tilberedning af kød, fisk og fjerkræ. Man kan gradvist vænne sig til mindre salt.
- Brug eventuelt lidt sukker i stedet for mere salt ved tilsmagning. Sukker er en god "smagsforstærker" og skal kun tilsættes i små mængder (½-1 tsk.) i f.eks en gryderet eller i sovsen.
- Soja, fiskesauce, kapers, ansjoser og tang giver også en salt og mere fyldig smag. De indeholder mindre salt end almindelig køkkensalt, så man bruger som regel også mere af det. Vær derfor opmærksom på mængden.



**Tip**

Der findes forskellige typer salt, hvor natriumindholdet er reduceret. De bør dog ikke anvendes, hvis du har forhøjet kaliumniveau i blodet, da de indeholder en del kalium.

Begge varianter salter ikke smagen lige så meget som almindelig køkkensalt. Vær derfor opmærksom på mængden, du bruger.

**Tip**

Vidste du, at **danskvand og mineralvand kan indeholde meget salt**? Vælg derfor produkter med under 30 mg natrium (Na) per liter.

**Tip**

Nogle fetaoste og spegepølser indeholder 4-5 gram salt per 100 gram, så det betaler sig at tjekke saltindholdet. Madvarerne nedenfor indeholder meget salt og kan med fordel begrænses:

**Ost:**

Danablu og fetaost.

**Kød, fisk og pålæg:**

Bacon, røget kød og kødpålæg, røget fisk og ansjoser, pølser og pølsepålæg.

**Grøntsager:**

Konserverede grøntsager (på dåse). Vælg i stedet frosne.

**Diverse:**

Bouillon, færdiglavet dressing og sojasauce, færdigretter, burger og pizza, oliven, saltede snacks som f.eks. chips og popcorn.

## 8. Vær opmærksom på indtaget af lakrids

Forskellige typer af lakrids øger blodtrykket hos nogle mennesker. Det skyldes, at det indeholder lakridsekstraktet glycyrrhizin.

Hvis du spiser lakrids – selv i små mængder – kan det være en god idé at holde en fuldstændig lakridsfri periode på tre uger og se, om det påvirker dit blodtryk i positiv retning.

## 9. Alkohol og blodtryk

Drik maks. 10 genstande alkohol per uge. Drik højst 4 genstande på samme dag.

Det betaler sig at spare på alkoholen, hvis du vil sænke dit blodtryk. Derfor anbefales det at drikke så lidt alkohol som muligt. Samtidig kan du også spare en hel del kalorier, hvis du gerne vil ned i vægt, da alkohol bidrager med næsten samme mængde kalorier som fedt.

Tænk over, hvordan du bedst nedsætter mængden af alkohol i hverdagen, hvis du drikker mere end de anbefalede antal genstande.

**Gode råd:**

- Vælg mindre glas.
- Lav eventuelt aftaler med dig selv og dine nærmeste om, hvornår det er okay at drikke alkohol og i hvor store mængder.
- Undgå at købe vin i bokse, fordi det gør det sværere at holde øje med, hvor meget du drikker.
- Find frem til, hvad der for dig er gode alternativer til alkohol. F.eks. alkoholfri drinks, alkoholfri øl, danskvand med citrus, kaffe, te eller sukkerfri saft blandet med danskvand. Vær dog opmærksom på, at der ofte er flere kulhydrater i alkoholfrie drikke.

## 10. Vær fysisk aktiv

Fysisk aktivitet er godt for flere ting. Det kan blandt andet medvirke til at sænke blodtrykket, afhjælpe stress og styrke muskelmassen. Fysisk aktivitet har generelt betydning for et godt helbred. Det anbefales, at man går 10.000 skridt om dagen. Du kan f.eks. tage trappen i stedet for elevatoren, stå af bussen før tid eller parkere lidt længere væk, end du plejer.

De fleste smartphones har en indbygget skridttæller, som kan hjælpe dig med at holde øje med, hvor mange skridt du går om dagen. Det kræver dog, at du har din telefon på dig hele tiden. Man kan også købe et armbånd med indbygget skridttæller.

Det er vigtigt, at du sætter dig realistiske mål. Hvis du som udgangspunkt bevæger dig meget lidt, skal du have fokus på f.eks. at øge dit daglige antal af skridt.

### Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At vi er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen.
- Aktiviteten skal være af moderat til høj intensitet (for personer under 65 år) og af moderat intensitet (for personer, som er 65 år eller ældre). Aktiviteten skal ligge ud over almindelige, kortvarige dagligdagsaktiviteter.
- Hvis de 30 minutter deles op, skal de være mindst 10 minutter.
- At der mindst to gange om ugen skal indgå fysisk aktivitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kondition, muskel- og knoglestyrke samt bevægelighed. For personer under 65 år skal aktiviteten være af høj intensitet.
- Personer på 65 år eller ældre anbefales at lave udstrækningsøvelser mindst to gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed og balanceevne.

**Moderat intensitet** er fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, men godt kan tale med andre samtidig.

**Høj intensitet** er fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at tale med andre samtidig.

### Gør en indsats for et vægttab, hvis du vejer for meget

Selv et lille vægttab kan have positiv effekt på blodtrykket. Hent eventuelt inspiration i pjecen 'Diabetes og vægttab'.





## Sæt realistiske og klare mål

Der er måske flere ting, som du godt kunne tænke dig at ændre på efter at have læst denne pjecce.

Overvej, hvor det vil være lettest for dig at tage fat, og begynd der. Sæt dig realistiske og overkommelige mål, og tænk på, at det nytter noget, også selvom du begynder med en eller få ændringer. Skriv dine mål og handlinger ned, og inddrag gerne en pårørende, ven eller behandler. Det kan hjælpe dig med at holde motivationen, at du har fortalt andre om dine planer.

# Vil du lære mere?

Hvis du har brug for hjælp til at håndtere din mad i forhold til din diabetes og for højt blodtryk, kan du bestille tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



**Steno Diabetes Center  
Copenhagen**

**Steno Diabetes Center Copenhagen**  
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev  
[www.sdcc.dk](http://www.sdcc.dk)  
[www.videncenterfordiabetes.dk](http://www.videncenterfordiabetes.dk)