

Så "Dashifierar" du dina favoriträtter

I denna serie går Blodtrycksdoktors legitimerade dietist Elinor Medhammar igenom maträtter som är vanliga i många svenska hushåll och ger tips på hur du kan "Dashifiera dem", dvs göra dem mer blodtrycksvänliga enligt DASH-kost.

DASH-kost är ett kostmönster som visat sig ge god effekt på högt blodtryck i flera studier. Kosten innebär inga konstigheter – bara bra mat av bra råvaror som kan göra stor skillnad!



Blodtrycksdoktorn



Tacos

Först ut i denna serie är en mexikansk klassiker som närmast blivit en ny nationalrätt i Sverige – Tacos!

Här kommer några knep för att göra tacos mer blodtrycksvänligt.

Köttet: Vill du hålla det mer traditionellt kan du välja mager nötfärs men blanda ut en del av köttet med bönor. Svarta bönor är väldigt milda i smaken och passar perfekt i tacos. På så sätt behöver du inte använda lika mycket kött och får flera hälsofrämjande näringsämnen från bönorna. Du kan också prova vegetariska färs, kycklingfärs eller varför inte en fräsch fish tacos.

Brödet: Välj hellre mjuka tortillabröd över de mer friterade tacoskalen. Ett perfekt nyhet för dig som vill äta mer blodtrycksvänligt är tortillabröd med rödbeta. Ja du läste rätt! Det är en färdig variant från Santa Maria som finns i de flesta välsorterade matvarubutiker. Ett annat alternativ som också är jättebra är tortillabröd med fullkorn. I jämförelse med vitt tortillabröd så innehåller fullkornstortilla mer än 3 gånger mer fibrer, betydligt mer mineraler och även mindre salt.

Tacokrydda: De flesta färdiga kryddmixer innehåller tyvärr väldigt mycket salt så här går det att göra bättre val. Ett tips är den färdiga tacomixen från Spicemaster som inte innehåller något salt alls (inte heller socker för den delen). Den finns i de flesta välsorterade matvarubutiker och innehåller bara vanliga kryddor. Tillsätter du själv 1 tsk mineralsalt till din kryddblandning så har du halverat ditt saltintag jämfört med vanliga kryddmixer. Tillsätter du ½ tsk mineralsalt så har du minskat saltintaget med hela 75 %. Du kan också blanda ihop en egen kryddmix som räcker till många tacokvällar.

Grönsaker: Här finns det oändligt med alternativ att variera med! Kanske prova en salladsmix som innehåller mörka bladgrönsaker istället för bara isbergssallat så får du i dig mer magnesium och nitrat som är bra för blodtrycket. Tunt skivad rödkål/vitkål i salladsmixen gör den extra krispig. Tomat, gurka, majs, lök och paprika kan kompletteras med avokado, bönor, eller varför inte bitar med mango.

Sås: Den vanliga tacosalsan man kan köpa på burk är faktiskt ett väldigt bra alternativ. Kombinera gärna med en fräsch guacamole som innehåller bra fetter. Byt ut fetare mejeriprodukter som crème fraîche mot naturell yoghurt eller kvarg till din vitlökssås.

Smaklig måltid önskar vi på Blodtrycksdoktorn!



Blodtrycksdoktorn

Spagetti och köttfärssås

Den här veckans maträtt tillhör en av de populäraste vardagsrätterna i svenska hushåll – Spagetti med köttfärssås!

Här går vi igenom hur du kan göra denna klassiker lite mer blodtrycksvänlig.

Köttfärssås: är den ultimata rätten att smyga ner olika nyttigheter i och det finns massa alternativ att variera mellan. Ett tips är slänga i lite finriven morot och palsternacka. Rotfrukterna har en viss sötma som ger en fylligare smak. Det finns även massa grönsaker som gör sig fint i en köttfärssås. Några exempel är zucchini (ger inte så mycket smak så kan passa för den kräsne), aubergine, paprika eller svamp. Även röda linser är perfekt att smyga ner. Är man lite skeptisk till linser så börja med ½-1 dl torkad mängd som du helt enkelt håller ner i köttfärssåsen och låter koka med i cirka 20 minuter. Du kan eventuellt behöva tillsätta någon dl vatten eftersom linser sväller och suger upp en del vätska. Dryga gärna ut köttfärssåsen med en extra burk krossade tomater så räcker den till fler portioner vilket också är smart för plånboken.

Smaksättning: Det finns många sätt att få en köttfärssås mustig och god utan för mycket salt. Vill du använda salt så välj en mineralsalt med mindre natrium. Om du använder buljong i såsen så behöver du inte salta något extra då buljongen redan innehåller salt. Ett tips är knorrs saltfria buljong (Zero salt) som finns både som köttbuljong och grönsaksbuljong. Använder du saltfri buljong kan du dock behöva komplettera med en gnutta mineralsalt. Var frikostig med andra kryddor och smaksättare som är goda i köttfärssås. Exempel är oregano, timjan, basilika, paprikapulver, svartpeppar och något lagerblad. Glöm ej lite balsamvinäger i grytan för fyllare smak. Tomatpuré, lök och vitlök är såklart givna smaksättare.

Pasta: Välj gärna fullkornspasta eller bönpasta för mer blodtrycksvänliga alternativ. Fullkorn innehåller mer kalium, magnesium, folat, järn samt flera olika antioxidanter som har skyddande egenskaper på exempelvis blodkärlen. Även bönpasta är ett bra alternativ och innehåller mer protein, vitaminer/mineraler samt lösliga fibrer som kan sänka kolesterolnivåer, vilket minskar risken för hjärtkärlsjukdom. Tips till dig som känner dig lite tveksam är att prova Kungsörnens serie med bönpasta som består av 70 % vanligt durumvete och 30 % vita bönor. Den smakar mer som vit pasta men är ett hälsosammare alternativ.

Smaklig måltid önskar vi på Blodtrycksdoktorn!



Blodtrycksdoktorn

Korvstroganoff med ris

Nästa maträtt som vi "Dashifierar" är välkänd i de flesta hushåll - Korvstroganoff med ris!

Här går vi igenom olika alternativ och tips för en mer blodtrycksvänlig måltid.

Korv: Traditionellt brukar falukorv användas i korvstroganoff. Korv är tyvärr inte det bästa livsmedlet för blodtrycket och hälsan då det är en charkprodukt och innehåller även mycket salt. Att minska på mängden rött kött och framför allt chark är viktig del i DASH-kost. Vårt förslag är därför att helt byta ut korven och göra en smakrik kycklingstroganoff! Kycklinglårfilé är extra saftigt i gryta.

Grytan: Gör en bas på krossade tomater, tomatpuré, lök, vitlök och gärna någon grönsak, exempelvis skivad paprika och champinjoner. Byt ut fetare mejeriprodukter som grädde mot matlagingsgrädde eller lätt crème fraîche. Om du använder buljong så behöver du inte salta extra, annars kan du använda ett mineralsalt med mindre natrium. Andra kryddor och smaksättare som kan vara goda är dijonsenap, persilja och paprikapulver.

Ris: Det finns många bra alternativ att variera riset med men här skulle vi vilja lyfta fram en produkt som verkligen är både god och blodtrycksvänlig, nämligen havreris! Havreris hittar du ofta på samma hylla som ris/olika gryn i mataffären. Havreris är gjort på hela havrekärnor men påminner mer om ris i form och konsistens med en mild smak. Havre är vårt mest näringsrika sädesslag och särskilt positivt för kärthälsan genom sitt innehåll av lösliga fiber, vitaminer/mineraler och även lite omättat fett. I jämförelse med vitt ris innehåller havreris 7,5 gånger mer kostfibrer, 60 % mer protein samt betydligt högre halt vitaminer och mineraler. Exempelvis innehåller en portion havreris 10 gånger mer magnesium (50 mg jämfört med 5 mg) jämfört med vitt ris.

Andra tillbehör: Servera gärna med en färgglad sallad med dina favoritgrönsaker.

Smaklig måltid önskar vi på Blodtrycksdoktorn!