



Tips på blodtrycksvänliga livsmedel att ha hemma

- I skafferiet
- I kylan
- I frysen



Underlätta din vardag och skaffa ett basförråd med hälsosamma livsmedel - så blir det enklare att snabbt slänga ihop en blodtrycksvänlig måltid.

I denna guide får du tips på olika livsmedel som kan vara bra att ha i skafferiet, kyl och frysen. Använd den som inspiration eller kanske som checklista!



I skafferiet

Mineralsalt

Innehåller mindre blodtryckshöjande natrium och mer kalium och magnesium.

Bönor/linser i tetrapack

Perfekt att kasta ner i en gryta eller sallad. Innehåller lösliga fibrer och mineraler som är bra för blodtrycket.

Makrill i tomatsås/tonfisk på burk

Skapa en mättande och nyttig smörgås snabbt med makrill eller tonfisk som pålägg. Fisk är extra bra för hjärta och kärl och något vi bör äta mer av.

Fullkornsbröd/Knäckebröd

Byt ut vitt bröd mot fullkornsbröd. Fullkorn kan minska risken för hjärtkärlsjukdom, typ 2-diabetes och hjälper dig att hålla vikten tack vare mättande fibrer. Knäckebröd innehåller ofta 100 % fullkorn.

Krossade tomater

Perfekt att ha som bas i grytor och till såser. Innehåller antioxidanten lykopen som i studier visats sig ha en blodtryckssänkande effekt.

Havregryn

Ett fantastiskt hjärtvänligt livsmedel som innehåller betaglukaner, en löslig fiber som kan sänka kolesterol och ge ett stabilt blodsocker. Havregryn består av 100 % fullkorn!

Havreringar/havrefras/rågfräs

Frukostflingor baserade på havre eller råg är ofta ett bra alternativ. Kolla efter nyckelhålet när du köper flingor!

Havregryn

Ett fantastiskt hjärtvänligt livsmedel som innehåller betaglukaner, en löslig fiber som kan sänka kolesterol och ge ett stabilt blodsocker. Havregryn består av 100 % fullkorn!

Havreringar/havrefras/rågfräs

Frukostflingor baserade på havre eller råg är ofta ett bra alternativ. Kolla efter nyckelhålet när du köper flingor!

Quinoa

Är en sydamerikanskt ört och känt för sitt höga näringsvärde. Den innehåller massa fibrer, protein och vitaminer och mineraler, särskilt magnesium som är viktig för blodtrycket.

Havreris/mathavre

Ett näringsrikt alternativ till vanligt ris och innehåller 7,5 gånger mer kostfibrer och 10 gånger mer magnesium jämfört med ris.

Fullkornspasta/ris/bulgur m.m.

Välj fullkornsprodukter så ofta du kan! Fullkorn är en av de viktigaste kostfaktorerna när det gäller att förebygga hjärtkärlsjukdom.

Bönpasta

Näringsrik och mer mättande än vanlig pasta tack vare ett högre protein och fiberinnehåll.

I skafferiet

Potatis & rotfrukter

Rika på kalium, kostfibrer, C-vitamin. Rödbeta innehåller även nitrat som vidgar blodkärlen. Kokt potatis är ett av de mest mättande livsmedel sett till energiinnehåll.

Rapsolja/olivolja

Innehåller hög andel omättat fett som förbättrar sammansättningen av våra blodfetter.

Nötter/frön

Innehåller förutom vitaminer/mineraler, bra fibrer, växtsteroler även hälsosamma fetter. En matsked per dag är lagom mängd. Välj osaltade varianter.

Färska och torkade kryddor

Minska på saltet och smaksätt med basilika, rosmarin, mynta, ingefära, chili, spiskummin och andra goda kryddor.

Vinäger/citrus

Förhöj smaken på maten med hjälp av syra istället för salt! Pressa i saft från citron, lime eller apelsin i grytan, på fisken, kycklingen eller i salladen. Vinäger såsom balsamvinäger är goda smaksättare i såsen och grytan och minskar behovet av salt. Prova att ringla lite balsamico på salladen.

Vitlök

Bra smaksättare och innehåller även antioxidanter som är bra för blodtrycket.

Avokado

Innehåller bra omättat fett, lösliga fibrer, E-vitamin och andra skyddande ämnen.

Kakao/mörk choklad

Innehåller flavonoider som kan sänka blodtrycket, förbättra blodfetterna och minska risken för blodpropp. En ruta mörk choklad per dag är lagom.

Grönt te

Innehåller antioxidanter som har en hämmande effekt på ett enzym (ACE) som påverkar blodtrycket. Ett regelbundet intag kan fungera på samma sätt som blodtrycksmedicinen ACE-hämmare.

Kaffe

Ett regelbundet måttligt intag av kaffe har i studier visat sig vara positivt för blodtrycket. Dricker man flera koppar på en gång kan blodtrycket stiga tillfälligt men på längre sikt har kaffe en positiv effekt för kärllhälsan.

Saltfri buljong

Knorr har en variant som heter Zero salt som kan användas som bas i t.ex. grytor. Komplettera med lite mineralsalt vid behov.

I kylan

Rödbetsjuice

Rödbeta och ännu mer rödbetsjuice har i studier visat på en blodtryckssänkande effekt. Det beror på en hög koncentration av nitrat i rödbeta som omvandlas till kväveoxid vilket ger en käravidgande effekt.

Granatäppeljuice

Har blodtryckssänkande effekt främst tack vare dess höga koncentration av flavonoider som skyddar blodkärlen från oxidativ stress.

Grönsaker

Ett högt intag minskar risken för bl.a hjärt- och kärlsjukdom, fetma och vissa typer av cancer. Variera efter säsong och prova gärna nya sorter. Grönsaker får sin färg av olika skyddande bioaktiva ämnen. Därför är det smart att äta så färgglatt så möjligt och variera intaget för att naturligt få i sig viktiga antioxidanter.

Frukt/bär

Innehåller viktiga ämnen som antioxidanter, vitaminer/mineraler, lösliga och olösliga fibrer. Precis som med grönsaker så har ett högt intag en skyddande effekt och minskar risken för olika sjukdomar.

Mörkgröna bladgrönsaker

Spenat, rucola och mangold innehåller bland annat nitrat och magnesium som är toppen för blodtrycket!

Sojabaserade produkter

Flera stora studier visar att en kost som innehåller mycket sojaböner eller produkter baserade på sojaböna (naturell sojadryck,soygurt, tofu/tempeh m.m, d.v.s inte sojasås som innehåller mycket salt) sänker blodtrycket hos personer med förhöjt blodtryck. Detta beror till viss del på högt innehåll av bl.a. isoflavoner i sojaböner.

Lättmjölk/naturell lättfil/yoghurt

Naturella magra mejeriprodukter är viktiga källor till kalcium och kalium som på olika sätt hjälper till att reglera blodtrycket.

Hårdost (10-17 %)

Bra källa till kalcium och protein. Välj en nyckelhålmärkt hårdost så minskar du intaget av mättat fett.

Grekisk/turkisk yoghurt (0 %)

Passar bra som bas till olika såser och röror.

Kvarg/keso

Proteinrika och mättande! Perfekt som ett snabbt och hälsosamt mellanmål tillsammans med frukt/bär och lite nötter. Välj naturella varianter eller utan tillsatt socker.



I kylan

Ägg

Mättande och proteinrikt som går att variera på många olika sätt. Forskning har visat att ett ägg per dag är säkert och ökar inte risken för hjärtkärlsjukdom.

Ajvar relish

Färdig grönsaksröra gjort på paprika och aubergine, perfekt att ha som sås eller för att smaksätta grytor. Jämför salthalten mellan olika märken.

Hummus och andra bönröror

Innehåller bra fetter, fibrer, protein och vitaminer/mineraler. Gott att ha som pålägg eller röra att dippa grönsaker i.

Färskost

Gott att ha på mackan istället för smör.

I frysen

Frysta grönsaker/grönsaksmix

Ha alltid frysta grönsaker hemma. Smidigt och enkelt att plocka fram. De är lika nyttiga som färska, håller länge och är alltid i säsong.

Frysta bär/frukt

Perfekt att ha i smoothies, på gröten eller till keson. Innehåller massa vitaminer och antioxidanter. Utöver våra klassiska bär finns numera en mängd exotiska sorter i frysdisker såsom granatäpplekärnor (extra blodtrycksvänligt, gott på salladen och i vissa maträtter), passionsfrukt, ananas eller mango i tärningar.

Fisk

Fet fisk som lax, sill och makrill innehåller nyttiga omega-3 fetter och D-vitamin som är bra för blodtrycket. Även vit mager fisk är hälsosamt och innehåller bl.a. kalium och magnesium. Fisk mättar dessutom väldigt bra!

Skaldjur

Precis som med fisk är skaldjur näringsrika livsmedel som är förknippade med god hjärt- kärhälsa. Frysta skaldjur som räkor/kräftor innehåller ofta mindre salt jämfört med de man köper i lag.

Avokadotärningar

Trött på avokado som aldrig är perfekt? I frysdisker finns tärnad avokado som passar perfekt att tina och använda till guacamole, i smoothien eller mosa på smörgåsen.

Färdigförpackade kryddor

Det finns smidiga små förpackningar med frysta färska kryddor såsom dill, persilja, basilika, koriander, timjan, mynta, gräslök och chili.

Vegetarisk färs

Minska på köttintaget och prova ett vegetariskt alternativ! Tips på bra produkt är Anammas formbara färs och vegofärs som är gjort på sojaböna. Just sojaböner är väldigt näringsrika och innehåller ämnen som har visat sig kunna sänka blodtrycket.

Kyckling

Mager, proteinrik och näringsrik vardagsfavorit som är enkel att variera. Salthalten kan dock variera en del bland fryst kyckling så ta dig tid i frysdisker och jämför olika märken.

Vissa färdigrätter

De flesta färdigprodukter är ofta mindre hälsosamma och innehåller mycket salt, men det finns undantag! Några tips på några blodtrycksvänliga färdigprodukter är GoGreens ärtfalafel gjort på svenskodlade gula ärtor, Laxpytt från Findus, Paulúns superbowl Kyckling och mango samt vegoburgare och vegobollar från Anamma.

