

Tips på blodtrycksvänliga livsmedel att ha hemma, sida 1



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

Tips på blodtrycksvänliga livsmedel att ha hemma, sida 2



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

Tips på blodtrycksvänliga livsmedel att ha hemma, sida 3



- 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 kärlhälsan.
- 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, övervikt 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 sojabönor 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 sojabönor.

Tips på blodtrycksvänliga livsmedel att ha hemma, sida 4



- Lättnmjölk/ naturell lättfil/ lättyoghurt – 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 nyckelhålsmärkt 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.
- 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 frysdysken såsom granatäpplekärnor (extra blodtrycksvänligt, gott på salladen och i vissa maträtter), passionsfrukt, ananas eller mango i tärningar.

Tips på blodtrycksvänliga livsmedel att ha hemma, sida 5



- 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 frysdiskens finns tärnad avokado som passar perfekt att tina och använda till guacamole, i smoothien eller mosa på smörgåsen.
- Färdigförpackade kryddörter – 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 Anammans 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 frysdiskens 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.