

Vi kan alltid hjälpa dig att skräddarsy en kost och hjälpande kosttillskott – när du startar ett kostprogram

Blodtryck – få lägre utan medicin



Blodtrycket är precis vad det låter som: trycket inuti dina blodkärl. Det västerländska livet (vår mat?) leder ofta till förhöjt blodtryck.

Alltför högt blodtryck medför i längden ökad risk för hjärtsjukdom och slaganfall.

Högt blodtryck behandlas ofta med medicin. Men ny forskning visar att du även kan sänka det med en kostförändring.

Hur mäts blodtrycket?

Blodtrycket består av två siffror, ex 120/80.

- Först: **övertrycket** (hjärtat drar ihop sig, "systoliskt" tryck).
- Sist: **undertrycket** (hjärtat slappnar av mellan slag, "diastoliskt" tryck).

Vad är rekommenderat normalt blodtryck?

- **max 140 i övertryck**
- **max 90 i undertryck**

Över 140/90, *mätt vid tre olika tillfällen*, räknas som förhöjt blodtryck. Att tillfälligt ha något högre, vid stress till exempel, behöver däremot inte vara farligt. Var fjärde vuxen i Sverige har ett blodtryck över 140/90 [1]. Upp till max 160/100 räknas det som mild blodtrycksförhöjning.

- För **diabetiker** rekommenderas ofta lägre blodtryck (max 130/80-85). Men [det är tveksamt om det hjälper att behandla ner blodtrycket så lågt med mediciner](#). Sannolikt kan diabetiker använda samma gräns som andra, 140/90, även [enligt ytterligare en ny studie](#) och [expertkommentarer till den](#).

Varför är högt blodtryck farligt?

Vid ökat blodtryck över normal nivå ses successivt ökad risk för bland annat hjärt-kärlsjukdomar och slaganfall. Ju högre blodtryck desto högre risk.

Kan man få farligt lågt blodtryck?

Skadligt lågt blodtryck får normalt inte friska personer utan blodtrycksmediciner.

När bör högt blodtryck behandlas?

Om blodtrycket är kraftigt förhöjt (exempelvis kanske >165 övertryck eller >100 undertryck), eller om det är lättare förhöjt i kombination med andra riskfaktorer (ex rökning, diabetes, fetma), kan man överväga om medicinering är lämpligt.

Sådan medicin används för att minska risken för sjukdom.

Fördelar och biverkningar med vanliga blodtrycksmediciner.

Man tittar alltså både på under- och övertryck, och för att göra det komplicerat även lite på skillnaden mellan dem (pulstrycket). Om skillnaden är stor (ex 170/85) så tyder det på hårda, stela kärl (ofta på grund av kärlsjukdom). De kan då inte utvidga sig så mycket när pulsvågen från hjärtat kommer, och övertrycket blir högt.

Vad är perfekt blodtryck?

Ett betydligt lägre blodtryck än rekommenderat max verkar vara optimalt för att minimera sin risk för hjärtsjukdom. Var den perfekta nivån ligger är inte helt klart, men kanske under 120 i övertryck och under 80 i undertryck.

Ursprungsbefolkningar som ej äter västerländsk kost har vanligen sådant tryck, även vid högre ålder. Att minska intaget av socker och andra kolhydrater kan sänka blodtrycket utan medicinering ([lista på studier](#)).

Hur säkra är blodtrycksmätningar?

Blodtrycket varierar lite från dag till dag, och beroende på om man är stressad eller inte. Därför rekommenderas vanligen tre kontroller innan man överväger medicinering.

Vissa får dessutom högre tryck av (omedveten?) stress vid sjukvårdskontakter. Detta brukar kallas ”**white coat hypertension**”, alltså högt blodtryck av att se vita sjukvårdskläder.

Om man misstänker stressorsakat högt blodtryck kan man låna en blodtrycksmätare som sitter på under ett dygn och mäter ca en gång i kvarten. Eller köpa en [egen mätare](#) att kontrollera med upprepat i hemmet.

Vad beror högt blodtryck på?

Det finns många olika mer ovanliga orsaker till högt blodtryck. Men det vanligaste är nog att högt blodtryck är en del i ett ”Metabolt syndrom”. Något som kan kallas för den västerländska sjukan.

[Mer om metabolt syndrom.](#)

Kan jag sänka mitt blodtryck utan mediciner?

Ja, det är mycket möjligt. Ett antal studier visar att överviktiga som testar lågkolhydratkost även får lägre blodtryck. Och en större förbättring än personer som försöker gå ner i vikt på annat sätt.



- [13 studier: Lågkolhydratkost / LCHF bäst för vikt, blodfetter och blodtryck](#)
- [Njutmetoden spöar fettsnålt OCH medicin](#)

Många av läsarna här har testat, inte sällan med positiva resultat att rapportera:

- [Lägre blodtryck med LCHF-kost?](#)

Mer

[Lågkolhydratkost / LCHF för nybörjare](#)

[Vetenskapen, maten och hälsan](#)

Naturliga blodtryckssänkare



Kanel är en sådan naturlig blodtryckssänkare. Tänk dock på att kanel, liksom många andra växter, innehåller ämnen som är giftiga om vi får i oss stora mängder. Använd den som en smaksättare/ krydda så får du i dig lagom mängder.

Kakao är en annan naturlig blodtryckssänkare. Här kan du läsa mer om studier på den blodtryckssänkande effekten hos choklad <http://www.lakartidningen.se/store/articlepdf/7/7121/LKT0730S2149.pdf>

Magnesium kan hjälpa mot högt blodtryck, eftersom brist kan ge förhöjt blodtryck. Magnesium finns t.ex. i nötter och frön.

Flera studier visar att omega3 är blodtryckssänkande. Kanske beror det på det faktum att omega3 gör blodet mer lättflytande och vidgar kärlen.