

DASH

SPIS DIG TIL ET LAVERE BLODTRYK



Hvad er DASH?



DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) er navnet på en stor videnskabelig undersøgelse, der viser, hvordan man kan sænke blodtrykket ved at spise efter bestemte principper.

DASH-kosten ligner den kost, der anbefales af Fødevarestyrelsen som almindelig sund kost til raske voksne. Det er altså ikke en ekstrem og fremmedartet kost, der skiller sig mærkeligt ud. En hel familie kan sagtens spise efter DASH-principperne, bortset fra de mindste børn.

For at sænke blodtrykket gennem kosten skal du spise magert, meget frugt og grønt og huske de magre mejeriprodukter. Hvis du samtidig passer på ikke at få ret meget salt, er virkningen større.

Hvad kan DASH-kosten gøre ved blodtrykket?

DASH-kosten sænker efter få uger både det systoliske og det diastoliske blodtryk hos de fleste. Hvis du får medicin, skal DASH-kosten ses som et supplement til din behandling. Du skal fortsætte med at tage din medicin som hidtil.

Læs side 10 om forhøjet blodtryk.

Hvem er DASH-kosten god for?

DASH-kosten er god for alle, der ønsker at leve sundt. Og den gør særlig god gavn, hvis man

- **har forhøjet blodtryk og får medicin for det**
- **har let forhøjet blodtryk og ikke får medicin**
- **har blodtryk i den høje ende af normalområdet**

Du kan læse mere om DASH-projektet på www.mejeri.dk/DASH.

Groft rugbrød med fromage frais og revet gulerod. Grønsager og magre mejeriprodukter er vigtige i DASH-kosten

Hvad består DASH-kosten af?

DASH-Pyramiden giver et hurtigt overblik over, hvad du bør spise meget af, og hvad du kun bør spise lidt af. Det anbefales, at du kontakter en klinisk diætist for uddybende vejledning.

Bælgfrugter og nødder

Det er en fordel at spise lidt bælgfrugt og nødder/frø hver dag. Bælgfrugter er friske og tørrede ærter og bønner. Gruppen "nødder" rummer også frø og mandler.

Mælk og mejeriprodukter

Drik og spis ca. ½ liter af de magre mejeriprodukter om dagen: Især mælk (kærnemælk, skummetmælk, minimælk) og magre syrnede mælkeprodukter. Spis også et par skiver mager ost om dagen, og brug fx mager friskost eller hytteost.

Grønsager og kartofler

Det er vigtigt at spise mange forskellige grønsager. Prøv fx spinat, grønkål, blomkål, broccoli, hvidkål, rodfrugter, peberfrugter, aubergine og blegselleri. Spis gerne kartofler dagligt.



DASH-kosten er rig på grønsager, frugt og magre mejeriprodukter. Den har et lavt fedtindhold og indeholder mange fibre og meget calcium, kalium, magnesium og protein.

Spar på sukker og salt

Spis kun meget lidt her. Spar på færdigretter, saltet kød, saltet fisk og særlig saltholdige oste. Har du en sød tand, så spis fx frugt som mellemmåltid.

Spar på fedtstof

Spas generelt på fedtet, og vælg umættet (vegetabilsk) frem for mættet (animalsk) fedt.

Kød, fisk og kylling

Vælg magert, og skær fedtet fra. Spis gerne alle slags fisk, og vælg hellere fjerkræ end rødt kød. Til aftensmåltidet bør grønsager og kartofler, ris eller pasta fylde langt det meste af tallerkenen.

Brød og kornprodukter

Vælg fiberrigt brød, ris, gryn og fuldkornspasta. Det er i de grove skaller, de fleste mineraler findes. Læs mere om grove melsorter på www.altomkost.dk.

Frugt og bær

Du kan spise frugt og bær friske, frosne, tørrede eller konserverede. Det er godt at spise mange forskellige slags frugt – og husk bærrerne.

Her er et eksempel på 1 dags DASH-kost



Morgen

Mager yoghurt naturel med frisk frugt, bær og nødder.

Rugbrød med mager ost og marmelade

Frugt

Kaffe eller te

Mellemmåltid

Grovbrød med mager ost

Frugt

Kaffe eller te

Vand

Mellemmåltid

Gnavegrønt
Grov gnavebolle
Vand



Aftensmad

Blandede grønsager
Pasta, ris eller kartofler
Fjerkræ eller fisk
Mager mælk



Frokost

Råkostsalat eller gnavegrønt
Rugbrød med fx: Fisk,
magert kødpålæg, æg,
mager friskost, kartofler
Vand

Sen aften

Mælkekaffe,
fx caffè latte
Frugt





Tips

til at ændre dine
spisevaner til
DASH-kost

Selv om DASH-kosten er tæt på en normal, sund kost, som anbefales til alle raske, spiser de fleste anderledes, og det kan være svært at ændre vaner. Her følger nogle tips, der måske kan gøre overgangen lettere.

Drik mælk i kaffen

Hvis du ikke er vant til at få så mange mælkeprodukter, som der indgår i DASH, kan du fx drikke mager mælk i kaffen og gøre den til en caffè latte.

Tag en smoothie som mellemmåltid

Eller du kan som mellemmåltid lave en smoothie af frugt og mager mælk eller yoghurt. Se opskrifter på www.mejeri.dk/ DASH.

Spis frugt og grønt til morgen og som mellemmåltid

Start fx morgenen med tørret eller frisk frugt på yoghurt. Gør det til en vane at spise gnavegrønt – gulerod, blegselleri i stave, peberfrugt – og frugt som mellemmåltid. Evt. sammen med lidt groft brød.

Spis grønsagssupper og riv grønsager i kødretter

Supper er en god måde at spise mange grønsager på. Lav en stor portion til flere dage, og spis den før en evt. kødret. Riv også fx gulerod, selleri, pastinak eller andet i kødsaucen, frikadellerne eller hakkebøffen. Find lækre opskrifter på grønne retter på www.opskrifter.nu og www.hjerteforeningen.dk.

Hvad er forhøjet blodtryk?

Hjerteforeningen vurderer, at ca. 600.000 danskere lider af forhøjet blodtryk. Mange ved ikke, at deres blodtryk er forhøjet, for der er langt fra altid symptomer.

Blodtrykket er et mål for den kraft, blodet udøver på blodårenes vægge. Det måles i millimeter kviksølv som to tal: Det systoliske tryk (når hjertekamrene trækker sig sammen) og det diastoliske (når hjertekamrene slapper af mellem slagene). Begge tal er vigtige.

Årsagen til forhøjet blodtryk er i langt de fleste tilfælde, at arterierne (pulsårene) konstant er trukket sammen. For at få blodet igennem kredsløbet skal der et højere tryk til, og det skabes ved, at hjertet arbejder hårdere. Det er derfor, forhøjet blodtryk slider på hjertet.

Nogle tror, at blodtrykket er normalt, hvis blot det systoliske blodtryk er mindre end 100 + ens alder. Det er en myte. Forhøjet blodtryk er et blodtryk, der konstant er højere end 140/90 mm Hg.

Hvorfor er forhøjet blodtryk farligt?

Problemet med højt blodtryk er, at det medfører øget risiko for blodprop i hjertet, hjertesvigt og slagtilfælde i form af hjerneblødning eller blodprop i hjernen. Forhøjet blodtryk kaldes også hypertension. Det er meget vigtigt, at det bliver behandlet.

Kilde: Hjerteforeningen. Læs mere på www.Hjerteforeningen.dk.



DASH-kosten har været brugt forebyggende siden 1997 og er nu en del af den officielle behandling mod for højt blodtryk i USA. Den videre forskning i DASH støttes af den amerikanske hjerteforening. Mejeriforeningen har i samarbejde med FaKD – Foreningen af Kliniske Diætister – udviklet denne pjece for at udbrede kendskabet til DASH i Danmark.



Mejeriforeningen · Frederiks Allé 22
DK-8000 Århus C · Tlf. 8731 2000
Fax 8731 2001 · www.mejeri.dk