Faktadokument

Nutritionsbehandling för personer med förhöjt blodtryck

Bakgrund
Forskning har visat att frukt, grönt och fullkorn minskar risken för att drabbas av hjärtkärlsjukdom, men man har även sett att ett högt intag av mejeriprodukter, i synnerhet magra, kan ha en positiv påverkan på riskfaktorerna. Frågan är vad som har bäst effekt på riskfaktorer för hjärtkärlsjukdom, magra mejeriprodukter eller kolhydratrika livsmedel så som fruktprodukter och andra kolhydratrika mellanmål.

Vetenskapliga underlaget
Det vetenskapliga underlaget utgörs av fyra RCT-studier med crossover design (1-4). Totalt deltog 183 patienter i riskzon för hjärtkärlsjukdom. Studierna hade två interventionsperioder (fyra till åtta veckor) åtskilt av en washout-period. En med minst tre portioner magra mejeriprodukter och en med minst tre portioner fruktprodukter och andra kolhydratrika mellanmål. Ett byte från kolhydratrika livsmedel till magra mejeriprodukter gav en signifikant sänkning av det systoliska blodtrycket med ca 3-8 mmHg i två av studierna. I en studie sågs signifikant lägre HDL-kolesterol efter mejeriinterventionen. Det sågs inga signifikanta effekter på diastoliskt blodtryck och LDL-kolesterol.

Evidensstyrka
Evidensstyrkan för att magra mejeriprodukter sänker det systoliska blodtrycket mer än kolhydratrika livsmedel bedöms som måttlig (+++). Evidensstyrkan för att diastoliskt blodtryck, HDL- och LDL-kolesterol inte påverkas mer av magra mejeriprodukter än kolhydratrika livsmedel bedöms som måttlig (+++).

Behandlingsmål
Målet är att sänka blodtrycket hos patienter med förhöjt blodtryck.

Kostrekommendation
Ett byte av kolhydratrika mellanmål (som juice, fruktpuré och müslibars) till mellanmål bestående av magra mejeriprodukter kan vara fördelaktigt för det systoliska blodtrycket hos en population med något förhöjt blodtryck och när dosen överstiger 600 g.

Praktiska råd
Välj magra mejeriprodukter som lättmjölk, lättyoghurt, lättfil, minikeso och lättkvarg till frukost och mellanmål, byt exempelvis ut juice mot lättmjölk.

Sahlgrenska akademin vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet/Examensarbete

Referenser

1. Machin DR, Park W, Alkatan M, Mouton M, Tanaka H. Hypotensive effects of solitary addition of conventional nonfat dairy products to the routine diet: a randomized controlled trial. The American journal of clinical nutrition. 2014;100(1):80-7.
2. Dugan CE, Barona J, Fernandez ML. Increased dairy consumption differentially improves metabolic syndrome markers in male and female adults. Metabolic syndrome and related disorders. 2014;12(1):62-9.
3. Maki KC, Rains TM, Schild AL, Dicklin MR, Park KM, Lawless AL, et al. Effects of low-fat dairy intake on blood pressure, endothelial function, and lipoprotein lipids in subjects with prehypertension or stage 1 hypertension. Vascular health and risk management. 2013;9:369-79.
4. van Meijl LE, Mensink RP. Low-fat dairy consumption reduces systolic blood pressure, but does not improve other metabolic risk parameters in overweight and obese subjects. Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD. 2011;21(5):355-61.

Stina Ramne och Johanna Reims

Examensarbete i klinisk nutrition DIP320
2016-04-28

Sahlgrenska akademin vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet/Examensarbete