

Faktadokument

Nutritionsbehandling med eller utan mejeriprodukter vid högt blodtryck

Bakgrund

Högt blodtryck är den riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar som är den största orsaken till för tidig död globalt. Magra mejeriprodukter rekommenderas som en del i kosten för att sänka högt blodtryck.

Vetenskapliga underlaget

Det vetenskapliga underlaget söktes genom databaserna PubMed och Scopus. Tre randomiserade kontrollerade studier är basen till den systematiska översiktsartikeln som ligger till grund för detta dokument. Dessa studerade blodtryckets påverkan av dieter innehållande mejeriprodukter jämfört med dieter där mejeriprodukter helt eliminerats. Dieterna intogs under 4 veckor med två veckors washout mellan. Studiedeltagarna var 713 vuxna personer med förhöjt blodtryck. Ingen av studierna kunde påvisa en statistiskt signifikant sänkning av blodtryck oavsett diet. Inga biverkningar rapporterades till följd av interventionerna i någon av studierna.

Evidensstyrka

Det finns måttlig evidens för att mejeriprodukter inte ger en ytterligare sänkning av blodtrycket jämfört med en kost helt utan mejeriprodukter GRADE (+++).

Behandlingsmål

En sänkning i blodtrycksvärde är att eftersträva. Det finns i nuläget inget samlat vetenskapligt underlag som stöder ett specifikt behandlingsmål utifrån intaget av mejeriprodukter. Behandlingsmål bör istället sättas utifrån kosten i sin helhet. Även övriga livsstilsfaktorer så som rökning och fysisk aktivitet bör tas i beaktande.

Kostrekommendation

Utifrån det vetenskapliga underlaget som finns så finns det troligtvis inget belägg för att rekommendera mejeriprodukter jämfört med att inte inta mejeriprodukter för att sänka blodtrycket. Det är heller inte nödvändigt att avråda eftersom mejeriprodukter kan ge andra hälsofördelar, vilket motiverar att de kan vara en del av en hälsosam kosthållning. Magra mejeriprodukter bör då rekommenderas för att begränsa mängden mättat fett.

Referenser

Lyngfelt, J., Karlsson, E. (2020) Kan intag av mejeriprodukter sänka ett högt blodtryck? - En systematisk översiktsartikel

Rancourt-Bouchard, M., Giguere, L., Guay, V., Charest, A., Saint-Gelais, D., Vuilleumard, J. C. Couture, P. (2020). Effects of regular-fat and low-fat dairy consumption on daytime ambulatory blood pressure and other cardiometabolic risk factors: a randomized controlled feeding trial. *Am J Clin Nutr*, 111(1), 42-51. doi:10.1093/ajcn/nqz251

Roy, S. J., Lapierre, S. S., Baker, B. D., Delfausse, L. A., Machin, D. R., & Tanaka, H. (2019). High dietary intake of whole milk and full-fat dairy products does not exert hypotensive effects in adults with elevated blood pressure. *Nutr Res*, 64, 72-81. doi:10.1016/j.nutres.2019.01.003

Drouin-Chartier, J. P., Giguere, L., Tremblay, A. J., Poirier, L., Lamarche, B., & Couture, P. (2014). Impact of dairy consumption on essential hypertension: a clinical study. *Nutr J*, 13, 83. doi:10.1186/1475-2891-13-83