

Rehut ja maito purevat verenpaineeseen

Teksti: Kaisu Meronen

Runsaasti kasviksia ja vähärasvaisia maitovalmisteita sopii ohjeeksi niille, jotka haluavat alentaa verenpainetta. Kohonnut verenpaine on hälytysmerkki, joka ilmoittaa, että elämäntapoihin on aika kiinnittää huomiota. Verenpaine on suositeltavissa lukemissa, jos se jää alle aikuisilla alle 130/85 mmHg.



Kun syö tavallista enemmän vihannuksia, juureksia, marjoja, hedelmiä ja vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita, osana monipuolista ja terveellistä ruokavaliota, niin verenpaine laskee. Terveellinen ruokavalio on myös yksi tärkeimmistä keinoista ehkäistä verenpaineen nousua. Laihduttamisesta on ylipainoisille hyötyä, mutta tutkimusten mukaan vähärasvaisella ja kasvispitoisella ruokavaliolla verenpaine laskee myös silloin, kun liikakilot eivät tipu. Ehdotuksia päivän aterioiksi ja annoskooksi löytyy internet-sivuilta www.maitojaterveys.fi kohdasta paineet alas kasviksilla ja maidolla tai samasta aiheesta kertovasta esitteestä.

Lisää liikettä

Lisäksi kannattaa vähentää suolaa ja runsasta alkoholin käyttöä sekä liikua säännöllisesti. Liikunta parantaa sydämen pumppaustehoa sekä auttaa verenpaineen ja kolesteroliarvojen hallinnassa. Jo puoli tuntia reipasta liikuntaa päivittäin edistää sydämen terveyttä. Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan puolikkaankin tunnin voi jakaa päivän mittaan useampaan osaan. Hyötyliikunta, esimerkiksi portaiden kävely, työmatkakäve-

ly tai -pyöräily, siivous ja haravointi käyvät kunnon reippailusta. Jos elämäntaparemontti ei onnistu tai tehoa tarpeeksi, niin lääkäri määrää lisäksi verenpainelääkityksen.

Pitkään jatkunut kohonnut verenpaine voi johtaa verisuonten valtimoiden vaurioitumiseen ja kovettumiseen, mikä lisää vaaraa sairastua sydän- ja verisuonitautiin. Kohonnut verenpaine on riski noin 1,5 miljoonan suomalaisen terveydelle. Kohonnut verenpaine aiheuttaa Suomessa vuosittain noin 10 000 ennen aikaista kuolemaa ja kymmeniä tuhansia aivohalvauksia ja sydäninfarkteja.

Tarkista suolan laatu ja määrä

Tavallisessa ruokasuolassa oleva natrium kohottaa verenpainetta. Ruokavaliossa kannattaa suosia käsittelemättömiä peruselintarvikkeita, sillä ne eivät sisällä lainkaan suolaa.



Tällaisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi maito, piimä, tuore ja marinoimaton liha tai kala, tuoreet kasvikset ja hedelmät sekä puurohiutaleet. Makuaisti tottuu vähäsuolaiseen ruokaan jo muutamassa viikossa. Suolan sijaan ruokaan saa makua sipulilla, tomaatilla, sitrusmehuilla, mauste-etiikoilla, yrteillä, paprikoilla, pippureilla ja muilla mausteilla. Happamat ja kirpeät mausteet vähentävät suolaimisen tarvetta.

Suolan vähentämistä yksinkertaisempaa on vaihtaa haitallinen meri- tai ruokasuola mineraalisuolaan, esimerkiksi Pansuolaan. Se antaa ruokaan normaalin suolaisen maun, mutta sisältää paljon vähemmän haitallista natriumia.

Tutustu elintarvikkeiden suolamerkin- töihin, sillä leivissä, leikkeleissä,

juustoissa ja rasvavalmisteissa on tarjolla myös vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Leipä ja juusto luokitellaan vähäsuolaiseksi, kun niiden suolapitoisuus on enintään 0,7 prosenttia. Leikkele- ja ruokamakkaroissa ja muissa lihaval- misteissa raja on 1,2 prosenttia. Syö vain harvoin perunalastuja, suolapähkinöitä, sipsejä, lakritsia, suolakeksejä. Myös sinapissa, ketsupissa, soijakastikkeessa ja lihaliemessä on paljon suolaa.

Alkoholia vähän ja harvoin

Kohonnut verenpaine on runsaasti alkoholia käyttävillä hyvin yleistä. Verenpaine alkaa nousta, kun alkoholin päivittäinen kulutus nousee yli kahden ravintola-annoksen.



Yksi ravintola-annos alkoholia sisältää 12 grammaa sataprosenttista alkoholia. Se voi olla vajaa kaksi pulloa ykkösolutta, 1 pullo keskioletta (33 cl), lasi mietoa viiniä (12 cl), annos väkevää viiniä (8 cl) tai annos viinaa (4 cl).

Verenpaineen kannalta on terveellisempää juoda vain kerran viikossa kuin joka päivä. Tällöinkään ei tulisi juoda itseään humalaan. Päivittäinen alkoholin käyttö on vahingollista, sillä verenpaine-annokset eivät välillä ehdi laskea normaalille tasolle. Lisäksi alkoholin kokonaismäärä nousee joka päivä nautittuna helposti suuremmaksi kuin kerran viikossa nautittuna.

Lähde: Paineet alas maidolla ja kasviksilla. Maito ja Terveys ry, Kotimaiset Kasvikset ry ja Suomen Sydänliitto ry

