

# Generelle råd til dig med for højt blodtryk og/eller sukkersyge?

Der er flere ting, som du selv kan gøre, hvis du har for højt blodtryk og/eller sukkersyge. Her får du gode råd i forhold til kost og motion.

## Motionsråd

Motionen/aktiviteten er ikke med henblik på et vægttab – motionen i sig selv giver en blodtryksænkende effekt under visse forudsætninger:

- Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over de almindelige, kortvarige dagligdagsaktiviteter. Det er ikke nok at ”gå en tur med hunden”.
- Aktiviteten skal vare mindst 10 minutter.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at øge eller vedligeholde konditionen.



## Kostråd

- Spis flere grønsager og frugt – spis gerne svarende til mindst 600 gram, hvor mindst halvdelen af dem er grønsager.
- Spis fedtfattige mejeriprodukter, fjerkræ, bønner, nødder og vegetabiliske olier.
- Begræns indtaget af fødevarer der har højt indhold af mættet fedt (fede mælkeprodukter, fedt kød, fuldfede mejeriprodukter og tropiske olier såsom kokosolie, palmekerneolie og palmeolie).
- Begræns indtaget af slik og drikkevarer med sukker i.
- Nedsæt saltindtaget til 5 gram/dagligt.
- Alkoholrestriktion ved indtagelse af mere end 2 genstande dagligt (maks. 10 genstande/uge for både mænd og kvinder samt maks. 4 genstande på én dag).
- Begræns indtaget af lakrids.
- Lav kostændringer med henblik på vægttab, hvis du er overvægtig.

