

# Paineet aisoihin

**Ravinto ja verenpaine.** Ruokavalio auttaa alentamaan verenpainetta, kun siihen sisältyy runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä täysjyväviljaa, kasviöljyjä, pähkinöitä ja vähärasvaisia maitotuotteita. Suolan määrää on syytä rajoittaa.

TEKSTI **KATRIINA YLÖNEN** KUVAT **FOTOLIAA**

**V**erenpaineen kohoaminen iän myötä on tyypillistä korkean elintason maissa. Arvot alkavat kasvaa yleensä 40 ikävuodesta lähtien. Vaikka verenpaineen kohoamiselle ei välttämättä tiedetä selvää syytä, elintavat vaikuttavat ainakin osittain. Luonnonkasvoilla verenpaine ei nouse ikääntyessä.

Kohonnut verenpaine vaurioittaa valtimoita ja rasittaa sydäntä. Tällöin kasvaa vaara sairastua verenkiertoelimistön tauteihin, esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöihin ja sydäninfarktiin. Siksi kannattaakin yrittää pitää verenpaine normaalilukemissa tai pyrkiä alentamaan kohonnutta painetta.

Kohonnut verenpaine ei yleensä tunnu mitenkään. Kun lukemat ovat jo hälyttävän korkeat, oireina saattaa olla huimausta ja päänsärkyä. Oireiden puuttumisen vuoksi verenpaine on hyvä mittaattaa säännöllisesti terveydenhuollossa tai mitata itse kotimittarilla.

Normaaliarvoina pidetään terveillä aikuisilla yläpai-

netta alle 130 mmHg ja alapainetta alle 85 mmHg. Tavoitearvot ovat tiukemmat, jos on muita sairauksia, kuten tyypin 2 diabetes tai munuaissairaus.

Verenpaineen kohoamisen taustalla voi olla perinnöllinen taipumus. Paineen nousun ehkäisyssä ja hoidossa – myös mahdollisen lääkehoidon ohessa – elintavoilla on kuitenkin aina keskeinen merkitys. Kohonneeseen verenpaineeseen liittyviä elintapatekijöitä ovat paino, liikunta, tupakointi, ruokavalio, alkoholi ja stressi.

Tärkeintä on tupakoinnin lopettaminen, koska se pienentää merkittävästi kohonneeseen verenpaineeseen liittyvää sydäninfarktirisä. Ylipainoisella jo 5–10 prosentin pysyvä painon lasku vaikuttaa myönteisesti verenpaine-  
arvoihin. Saman saa aikaiseksi säännöllinen liikunta. Suositeltavaa on esimerkiksi 30 minuutin reipas kävely useimpina viikon päivinä.

**RUOKAVALIOSSA** verenpaineeseen vaikuttavat etenkin suola, kasvikset, täysjyvävilja, maitotuotteet, rasvan laatu ja lakritsi. Vaikka yksittäisten ravintokemien vaikutus verenpaineeseen voi olla lukuarvillisesti pieni, ruokavalio muutokset yhdessä voivat laskea verenpainetta yhtä paljon kuin yksi verenpainelääke. Ravintomuutokset näkyvät paineiden mittauksissa parin kuukauden kuluessa.

Vankkaa näyttöä on siitä, että runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, täysjyväviljatuotteita, kasviöljyjä, pähkinöitä, kalaa, siipikarjaa ja rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita sekä niukasti suolaa sisältävä ruokavalio alentaa verenpainetta. Tällainen ruokavalio var-

Verenpainepotilaan ruokavaliossa on hyvä olla tarpeeksi pehmeää rasvaa. Sitä saa esimerkiksi pähkinöistä ja avokadosta.

mistaa myös runsaan kaliumin, magnesiumin ja kalsiumin saannin. Niillä on myönteinen vaikutus verenpaineeseen.

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa nauttia ainakin puoli kiloa päivässä. Ne ovat muuan muassa hyvä kaliumin lähde. Kun syö jotain kasvista, hedelmää tai marjoja joka aterialla, kokonaismäärän saa kasvatettua tavoitteeseen.

Täysjyväviljan on todettu laskevan verenpainetta, joten se muodostaa kasvien, hedelmien ja marjojen ohella ruokavalion perustan. Päivässä voi syödä esimerkiksi 4 leipäviipaleeta, 3 desilitraa puuroa ja 1 desin täysjyväpastaa tai riisiä.

**RASVATTOMAT JA VÄHÄRASVAISET** maitotuotteet alentavat verenpainetta sisältämiensä kaliumin, kalsiumin ja proteiinin ansiosta. Päivän annokset voivat olla esimerkiksi 4 desilitraa maitoa tai piimää, 2 desilitraa rahkaa tai raejuustoa ja pari viipaleeta juustoa, joka sisältää enintään 17 prosenttia rasvaa.

Kalaa on hyvä syödä 2–3 kertaa viikossa. Osan on hyvä olla rasvaista kalaa, kuten lohta, kirjolohta, muikkua tai silakkaa. Kalaa suositaan ruokavaliassa kovaa rasvaa sisältävän punaisen ja prosessoidun lihan sijaan, eikä kalan terveyshyötyjä voi korvata kalaöljyvalmisteilla. Lihana suositaan siipikarjaa. Palkokasvit ovat hyvä vaihtoehtoinen proteiini-lähde.

Hyvän pehmeän rasvan lähteitä verenpainepotilaan ruokavaliassa ovat myös ei-trooppiset kasviöljyt, kuten rypsi- ja oliiviöljy, sekä niistä tehtyt levitteet. Öljyjä voi käyttää ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeissa. Leivälle on hyvä sipaista vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävää levitettä.

Siemenistä, pähkinöistä ja manteleista saa pehmeän rasvan lisäksi kaliumia ja magnesiumia. Pähkinöitä ja siemeniä voi syödä pari ruokalusikallista päivässä. Niitä voi ripotella esimerkiksi salaatin päälle.

**MIELTYMYS SUOLAISEEN** ruokaan on opittua, joten myös vähemmän suolattuun ruokaan voi tottua jo muutamassa viikossa. Suolan eli natriumkloridin saantia voi halutessaan pienentää myös hitaammin, jolloin muutos ruoan maussa ei tunnu liian suurelta.

Kaiken ruoan kokonaissuolamääräksi suositellaan enintään 5:tä grammaa eli yhtä teelusikallista päivässä. Esimerkiksi kasviksissa ja maidossa on myös luontaista natriumia, joka lasketaan mukaan elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen kokonaissuolapitoisuuteen. Suurin osa saadaan kuitenkin ruokiin lisäystä suolasta.

Paljon suolaa sisältävät kaikki suola-alkuiset ruoat, kuten suolakurkut, suolaliha, suolakeksit ja suolapähkinät. Myös esimerkiksi marinoidusta lihasta, oliiveista, soijakastikkeesta, liemivalmisteista, sillistä, savukalasta ja homejuustosta saa paljon suolaa. Näitä tuotteita on syytä käyttää harvoin ja korvata ne suolattomilla tai vähemmän suolaisilla vaihtoehdoilla.

Suolan määrää on helpointa säädellä, kun valmistaa ruoan itse. Totutusta suolamäärästä voi aluksi jättää yhden neljänneksen pois ja myöhemmin vielä lisää. Makua ruokaan saa esimerkiksi sipuleista, tomaateista, paprikoista, sitruunasta, pippureista, chilistä, inkivääristä,



**Myös leivänpäällisiksi voi valita kalaa ja kasviksia. Leivässä kannattaa kiinnittää huomiota suolan määrään.**

*Suolan määrää on helpointa säädellä, kun valmistaa ruoan itse.*

currysta ja yrteistä. Mausteseoksista kannattaa tarkistaa, että ne ovat suolattomia.

**MINERAALISUOLAT OVAT** hyviä vaihtoehtoja tavalliselle suolalle. Niissä osa verenpainetta kohottavasta natriumista on korvattu paineeseen myönteisesti vaikuttavilla kaliumilla, magnesiumilla ja kalsiumilla. Mineraalisuolan käytöstä on hyötyä, kun sitä käytetään korkeintaan sama määrä kuin tavallista suolaa.

Sen sijaan esimerkiksi merisuola, intiaanisuola ja muut erikoissuolat sisältävät natriumia yhtä paljon kuin tavallinen suola, eikä niiden käytöstä ole siksi hyötyä kohonneen verenpaineen hoidossa.

Jos ei valmista ruokaa itse, vähemmän suolaa sisältävien valmisruokien, leipien, leikkeleiden, levitteiden ja juustojen valinnassa auttaa Sydänmerkki. Kun se löytyy pakkauksesta, tuote on parempi valinta myös rasva- ja kuitumäärän sekä rasvan laadun kannalta.

Leipä on usein suurin yksittäinen suolan lähde, koska sitä syödään yleensä päivittäin. Koska täysjyväleipä on hyvä kuidun ja ravintoaineiden lähde ja vaikuttaa myönteisesti verenpaineeseen, sitä ei ole syytä jättää pois ruokavaliosta. Tuoreista leivistä on hyvä valita alle 1,0 prosenttia ja näkkileivistä korkeintaan 1,2 prosenttia suolaa sisältäviä vaihtoehtoja.

**VERENPAINEPOTILAAN ON** syytä välttää lakritsia, salmiakia ja muita lakritsiuutetta sisältäviä tuotteita, sillä ne voivat nostaa verenpainetta. Herkutteluun sopii esimerkiksi pala tummaa suklaata. Sillä ennemminkin myönteinen vaikutus verenpaineeseen.

Turhia tyhjiä kaloreita kannattaa välttää. Niitä tulee paljon makeista juomista, karkeista ja leivonnaisista.

Runsas alkoholinkäyttö nostaa verenpainetta. Jos verenpaine-annokset ovat korkeat, voi olla hyvä pidättäytyä alkoholin juomisesta. Muutoinkin enimmäiskäyttömääräksi suositellaan naisille alle 9 ja miehille alle 14 ravintola-annosta viikossa. Yksi ravintola-annos on esimerkiksi pullollinen keskoliutta, 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä. ♦

➤ Asiantuntija: ravitsemusterapian professori Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto.