

Høyt blodtrykk er ikke til å kimse av. Høyt blodtrykk dreper flere mennesker i verden enn noe annet medisinsk problem. Etter en gang selv – hjelpeløs og usikker - å ha sett en god kollega med høyt blodtrykk ligge med full hjertestans på gulvet på kontoret, er jeg mer enn jeg villig til å ta saken på alvor.

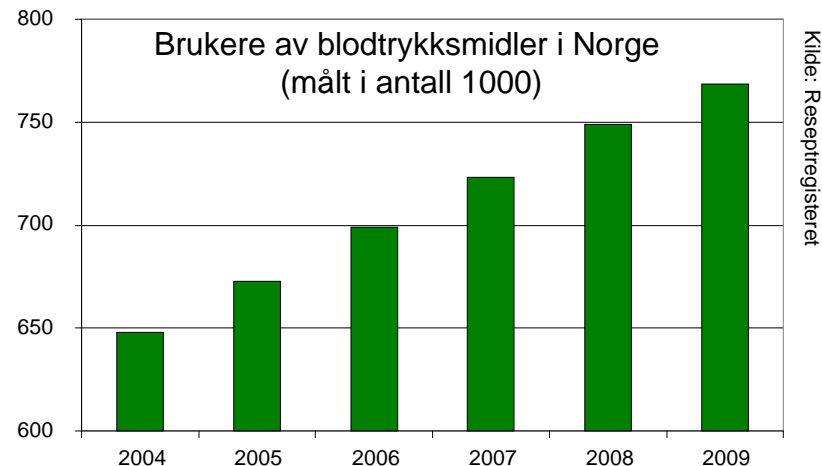
De tre mest innflytelsesrike medisinske tidsskrift i verden heter JAMA, Lancet og NEJM. I NEJM (New England Journal of Medicine) er Frank M. Sacks og Hannia Campos nå i juni ute med en oppsummering av legestandens kostholdsråd mot høyt blodtrykk. Sacks og Campos gjentar de eldgamle ting: mindre salt, mer frukt og grønnsaker, mer bevegelse. Men noe er nytt. For de gir oss også en handelleste til å ha med når vi går for å handle og klare anvisninger om hvor i supermarkedet vi skal gjøre våre innkjøp.

Deres råd er: Hold deg unna de sentrale områdene av supermarkedet. "In the United States, it is common to place healthful foods at the periphery of the market; most weekly shopping should be concentrated there." Gå derfor i utkantene i butikken når du skal kjøpe mat. Gå i krokene.

Som kjent er for mye salt i maten den viktigste enkeltårsak til høyt blodtrykk. Sacks og Campos sier tydelig at saltinntaket ikke bør overstige 1,5 g pr dag. Normalt forbruk er over det dobbelte og hos mange over 5 g. Det høres ikke mye ut, men er nok til at salt ikke bare dreper mordersnegler i norske hager, men også svært mange mennesker, langsomt, svært langsomt.

Deler av næringsmiddelindustrien propper maten med salt og opptrer dermed som om de var fiender av folkehelsen. "Processed foods are often high in sodium", skriver Sacks og Campos. Noe ferdigmat har mindre salt nå enn før, men allikevel er rådet: "Use of canned and processed foods should be limited, unless their salt content has been reduced or virtually eliminated." Etter en relativt vellykket kampanje rettet mot sukker, kommer før eller senere turen til saltet. I New York føres seriøse diskusjoner om å forby bruk av både sukker og salt på byens restauranter, rapporterer Dagens Næringsliv.

Nærmere 800 000 nordmenn går på blodtrykkdempende medisiner. Aftenposten på sin side kan fortelle at "en ny studie fra helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag



viste nylig at dersom helsetjenesten skulle følge internasjonale retningslinjer for høyt blodtrykk, vil det alene legge beslag på alle fylkets ca. 110 allmennleger. Voksne trøndere måtte i gjennomsnitt gå til lege tre ganger i året kun for oppfølging av blodtrykk, og mange burde i henhold til retningslinjene medisineres. Studien konkluderer med at 'den potensielle arbeidsmengden av å følge retningslinjene for blodtrykkoppfølging alene kan destabilisere helsetjenesten i Norge'."

Har du hørt om quercetin? Neppe. Du har allikevel helt sikkert spist en hel masse quercetin. Te, epler, bær og løk er full av det. Nylig bekreftet en dobbelt-blindet, placekontrollert studie i British Journal of Nutrition at quercetin virker blodtrykkdempende. Overrasket? Vi trenger en helsereform i Norge også. USA har sin, Storbritannia har sin, Kina har sin. Vi trenger vesentlig mer grønnsaker, frukt og bær inn i norsk kosthold. Bama er klart dominerende innen omsetningen av frukt og grønnsaker i Norge. Jeg har tenkt at om vi fikk Bama på børs ville idet minste en del av norsk finansnærings støtte helhjertet opp om en kraftig vekst i salget av frukt og grønnsaker i Norge.

Kanskje det hadde hjulpet - litt?