

# Træn dit blodtryk sundere

Et kronisk forhøjet blodtryk er en stor og den mest almindelige risikofaktor for udviklingen af en hjertekarsygdom. Jo højere blodtrykket er, desto større er risikoen for at dø af en hjertekarsygdom.

Regelmæssig motion har vist sig at kunne reducere blodtrykket, så risikoen for en hjertekarsygdom bliver betydelig mindre. Hvad du skal gøre, hvordan og hvor ofte, kan du læse mere om i denne artikel.



## Hvad er blodtrykket

Blodtrykket er et mål for, hvor hårdt hjertet arbejder. Med jo større kraft hjertet trækker sig sammen, desto højere bliver blodtrykket. Man skelner mellem to blodtryk; det systoliske og det diastoliske blodtryk. Det systoliske blodtryk er det tryk, som måles, når hjertet trækker sig sammen. Det diastoliske blodtryk er det tryk, der bliver målt i hjertets afslapningsfase. Det systoliske blodtryk skal helst være lavere end 140 mmHg, og det diastoliske lavere end 90 mmHg. Hvis blodtrykket er højere end det, siger man, at det er forhøjet.

## Hvorfor er forhøjet blodtryk farligt?

Grunden til, at et forhøjet blodtryk skal behandles, er, at det forøger risikoen for bl.a. slagtilfælde i form af blodpropper. Hvert år rammes omkring 10-15.000 danskere af slagtilfælde. Et forhøjet blodtryk bevirker, at blodårerne hurtigere forsnævres. Forsnævrede blodårer fører netop til dannelsen af blodpropper.

## Hvorfor får man forhøjet blodtryk?

I langt de fleste tilfælde er årsagen til forhøjet blodtryk, at kroppens små arterier (større blodårer) bliver mindre i diameter. En mindre diameter er lig med større modstand, hvilket betyder, at hjertet skal arbejde endnu hårdere end før (lave et højere tryk) for at få den samme mængde blod igennem kredsløbet på den samme tid. Den præcise årsag, til at de mindre arterier bliver trukket sammen, kendes endnu ikke helt. Et forhøjet blodtryk kommer ikke kun som følge af en usund livsstil, det kan også være arveligt.

## Rygning presser dit blodtryk i vejret

Der er ingen tvivl om, at rygning er meget farligt for din sundhed. Men i kombination med et forhøjet blodtryk, er det dobbelt så farligt. Ikke alene forværres blodtrykket af rygning, men et forhøjet blodtryk og rygning arbejder også sammen om at indsnævre blodårerne - og det medfører som nævnt en øget risiko for blodpropper.

## Er dit blodtryk for højt?

Man kan ikke se på folk, om de har et forhøjet blodtryk. Hvis du aldrig har fået målt dit blodtryk, ved du faktisk ikke, om det er for højt og dermed giver dig en øget risiko for en hjertekarsygdom. Får du målt dit blodtryk til at være over 140/90 gennem en længere periode, er dit blodtryk for højt. Nogle tror, at blodtrykket er normalt, hvis blot det systoliske blodtryk er mindre end 100 plus éns alder. Det er en gammel skrøne. Kender du ikke dit blodtryk, bør du få det målt. Jo hurtigere desto bedre.

## Motion kan sænke blodtrykket

Motion er gavnligt for utrolig mange ting, og en af dem er blodtrykket. Et utal af undersøgelser har

**Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121**

**ChrisCoaching**

**www.lisettechristiansen.dk**

vist, at det faktisk er muligt at "træne" sit blodtryk lavere. Regelmæssig konditionstræning af mild til hård karakter har vist sig at kunne have en blodtryks-sænkende effekt. Hvis dit nuværende blodtryk er svagt forhøjet, kan du faktisk ved hjælp af motion få et normalt blodtryk igen. Regelmæssig motion kan sænke det systoliske blodtryk med op til 10 mmHg og det diastoliske blodtryk med op til 8 mmHg.

#### **Hvor hårdt skal man træne**

Til glæde for de fleste har det stort set næsten ingen betydning for effekten på blodtrykket, hvor hårdt man konditionstræner, så længe man gør det regelmæssigt. Undersøgelser, hvor forsøgspersonerne har trænet med lav, moderat og høj intensitet i deres konditionstræning, viser nemlig, at effekten tilsyneladende er den samme uanset træningsintensitet. At lav intens motion også er effektivt, kan virke motiverende for mange mennesker, idet de ikke skal knokle røven ud af bukserne, før end det har en effekt.

#### **Hvorfor virker motion?**

Hvorfor motion virker, er et rigtig godt spørgsmål. Der er forskellige forslag til de underlæggende mekanismer, men det endelige svar er endnu ikke fundet. Man ved, at blodtrykket er afhængig af, hvor meget blod hjertet pumper ud i minuttet (minutvolumen) og modstanden i blodkarene. Jo mere blod hjertet skal pumpe rundt i kroppen pr minut, desto større blodtryk skal der til, hvis modstanden i karene er den samme. Med hensyn til modstanden i karene er det meget logisk, at en stor modstand kræver et højere tryk for at presse den samme mængde blod gennem systemet. Minutvolumen og karmodstanden i hvile er de to parametre, som motion kan ændre på. Noget tyder på, at en mindre modstand i karene kan være hovedårsagen til, at motion kan virke blodtryks-sænkende. Er modstanden i blodkarene blevet mindre i hvile som følge af regelmæssig motion, behøver hjertet ikke at producere så højt et tryk for at pumpe den samme mængde blod gennem systemet.

#### **Blodtryk og styrketræning**

Styrketræning er efterhånden blevet en meget populær træningsform for folk i alle aldre. Dets effekt på blodtrykket i hvile er endnu ikke så velundersøgt som effekten af konditionstræning. Der findes dog visse undersøgelser, som har set nærmere på sagen, men resultaterne er desværre ikke entydige. Nogle viser, at styrketræning kan sænke hvileblodtrykket, men knap så effektivt som konditionstræning. Andre undersøgelser viser ikke nogen effekt overhovedet. Så indtil videre må man konstatere, at det endnu er uklart, hvad styrketræning kan gøre for folk med et forhøjet blodtryk. Derfor anbefales det, at styrketræning ikke er den eneste motionsform for disse mennesker.

#### **Verdens bedste lægemiddel**

Regelmæssig motion har ikke kun indflydelse på blodtrykket og dermed risikoen for at få en hjertekarsygdom, men det sænker også risikoen for visse kræftformer, sukkersyge, infektioner, stress, depressioner, demens m.m. Uden negative bivirkninger og med en stor indflydelse på vores sundhed, kan motion derfor udhævnes til verdens bedste og mest effektive lægemiddel.

#### **Sådan kan du gøre**

På trods af at motions har en veldokumenteret effekt på hvileblodtrykket, bliver det sjældent anvendt i behandlingen af forhøjet blodtryk. Hvis du gerne vil gøre noget for at sænke dit blodtryk eller holde det nede, kan du prøve at følge nedenstående træningsprogram. Ved udformningen af et hvert træningsprogram er der fire komponenter, man skal have styr på: frekvens, varighed, intensitet og længden af træningsperioden.

Frekvens: Antal træninger om ugen.

Varighed: Længden af hvert træningspas.

Intensitet: Hvor hård er træningen, dvs. hvor meget bliver din kondition belastet (belastningen af kredsløbet). Her snakker man om lav intensitet 40 – 65% af max puls, moderat intensitet 65 – 80% af max puls og høj intensitet 80 – 100% af max puls. Max puls kan du finde vha.  $220 - \text{din alder} = \text{max}$

**Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121**

**ChrisCoaching**

**[www.lisettechristiansen.dk](http://www.lisettechristiansen.dk)**

puls. Denne formel er en tommelfingerregel.

Længden: Hvor lang tid skal der bruges, før målet er nået. Når målet er nået, skal man selvfølgelig ikke stoppe. Det handler så om at nå større mål eller bibeholde de opnåede kvaliteter.

### **Træningsprogram til reducere af blodtrykket**

#### **Varighed**

Motioner 30 – 60 minutter, men det behøver ikke at være i træk. Det er den akkumulerede mængde, som er interessant. Du kan dele det op således, at du f.eks. motionerer 20 min. om morgenen og 20 min. om aftenen. Er din form meget dårlig, så tag 5 min. – 10 min. af gangen. Hold så en lille pause og tag en tur til. Lad 30 min. kontinuerlig motion være et fremtidigt mål.

#### **Frekvens**

Motioner mindst 3 gange om ugen.

#### **Intensitet**

Lav til moderat intensitet (40 – 80% af max puls) giver den ønskede effekt. Hvis du kan overskue det, må du gerne få pulsen højere op. Det vil træne din kondition bedre, samtidig med at du får forbrændt flere kalorier.

#### **Længde**

Målet er først og fremmest, at du kommer i gang med at dyrke regelmæssig motion. Men det er vigtigt, at du på sigt får gjort det til en sund livslang vane.

#### **Afsluttende kommentar**

Ovenstående er retningslinier og skal bruges til at skabe et individuelt program. Endvidere er det vigtigt, at du også får styr på kosten. Kort fortalt vil det bl.a. sige:

- at du dagligt skal reducere fedtindtagelsen og samtidig sørge for, at du får nok af det sunde fedt.

Spis fisk min. 2-3 gange ugentligt.

- at du hver dag skal spise min. 600 g frugt og grønt.

- at du skal spise groft.

- at du skal undgå varer med for meget tilsat sukker.

- at det er klogt at skære ned på saltforbruget, hvis blodtrykket er for højt.

Er du usikker på, om der er en risiko forbundet med, at du dyrker konditionstræning, så tag kontakt til din læge og spørg hende/ham til råds.

Af: Henrik Duer, cand.scient. idræt og kemi

**Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121**

**ChrisCoaching**

**www.lisettechristiansen.dk**