

---

## Lavt saltinntak senker blodtrykket

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

JØRGEN ØSTENSJØ

Haukeland universitetssjukehus

---

**En uke med saltfattig diett senket blodtrykket like effektivt som et vanlig medikament mot høyt blodtrykk.**



Illustrasjonsfoto: choness/iStock

Natriumnivået i kosten påvirker blodtrykket, og de fleste får i seg langt mer natrium enn det som er nødvendig. For å redusere natriuminntaket generelt i befolkningen må både myndighetene og matvareindustrien bidra, men mye kan også gjøres av den enkelte. En ny studie viser at allerede etter én uke med saltfattig diett senkes blodtrykket tilsvarende en daglig dose 12,5 mg hydroklortiazid uavhengig av hypertensjonsstatus og om man allerede bruker blodtrykkssenkende medikamenter [\(1\)](#).

I denne overkrysningsstudien ble 213 personer mellom 50 og 75 år randomisert til enten å gjennomgå en uke med høyt saltinntak og etterpå en uke med lavt inntak, eller motsatt. Høyt daglig saltinntak ble definert som 2,2 g natrium i tillegg til deres vanlige kost, og lavt saltinntak ble definert som 0,5 g natrium. I motsetning til de fleste andre randomiserte studiene som har testet effekten av natriumreduksjon på blodtrykket, ble også personer som får blodtrykkssenkende behandling inkludert. Studien omfattet både personer med normalt blodtrykk (25 %), med kontrollert hypertensjon (20 %), med ukontrollert hypertensjon (31 %) og med ubehandlet hypertensjon (25 %). Median alder var 61 år, 65 % var kvinner og 64 % var afroamerikanere.

Median systolisk blodtrykk var 125, 126 og 119 mmHg målt ved 24-timers blodtrykksmåling ved henholdsvis vanlig kost og høyt og lavt natriuminntak. Median intraindividuell endring i blodtrykk mellom høyt og lavt natriuminntak var 4 mmHg ( $p < 0,001$ ) uavhengig av hypertensjonsstatus. En tradisjonell definisjon av saltsensitivitet er fall i minst 5 mmHg i middelarterietrykket, og 46 % av deltagerne oppfylte denne definisjonen. Likevel sank middelarterietrykket ved lavt natriuminntak hos hele 73,4 %. På slutten av første intervensjonsuke var systolisk blodtrykk i gjennomsnitt 8 mmHg lavere i gruppen med lavt natriuminntak enn i den med høyt inntak ( $p < 0,001$ ).

– Denne studien bekrefter en rekke tidligere studier som viser reduksjon i systolisk blodtrykk i størrelsesorden 5–8 mmHg ved en streng saltreduisert diett, sier Tor Ole Klemsdal, som er overlege og seksjonsleder ved Seksjon for preventiv kardiologi, Oslo universitetssykehus, Aker. Han mener likevel at i en overkrysningsstudie med kun en ukes varighet per intervensjon er betydningen av funnene begrenset. Det er derfor vanskelig å si om streng natriumreduksjon kan gi varig nytte i tillegg til medikamentell blodtrykksbehandling.

Klemsdal påpeker at 65 % av deltakerne hadde afroamerikansk etnisitet, og at denne gruppen har større saltsensitivitet, lavere reninnivå og mindre evne til saltutskillelse enn hvite personer (2). Den saltfattige dietten inneholdt tilskudd av 4,5 g kalium, og kaliumtilskudd er vist å senke blodtrykket, spesielt hos afroamerikanere (3).

---

## REFERENCES

1. Gupta DK, Lewis CE, Varady KA et al. Effect of dietary sodium on blood pressure: a crossover trial. *JAMA* 2023; 330: 2258–66. [PubMed][CrossRef]
2. Abrahamowicz AA, Ebinger J, Whelton SP et al. Racial and ethnic disparities in hypertension: Barriers and opportunities to improve blood pressure control. *Curr Cardiol Rep* 2023; 25: 17–27. [PubMed][CrossRef]
3. Brancati FL, Appel LJ, Seidler AJ et al. Effect of potassium supplementation on blood pressure in African Americans on a low-potassium diet. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Arch Intern Med* 1996; 156: 61–7. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 1. april 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0064

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.