

## Blodtrykstesten

Blodtrykket er et udtryk for, hvor hårdt et tryk der er på blodårerne, når blodet pumpes rundt i vores krop. Ud over fysisk aktivitet og følelser er der nogle fødevarer og faktorer, der også kan påvirke dette tryk.

Når man måler blodtrykket, kommer der to tal som resultat. De hedder hhv. det systoliske og det diastoliske blodtryk. Det svarer til trykket, når hjertet er trukket sammen, og når det slapper af.

### Materialeliste

Blodtryksmåler  
Saltlakridser  
A 38  
Stopur

## Forsøgsgang

Til forsøget skal der bruges tre testpersoner.

Tag alle testpersoners blodtryk i hvile. Lav tre målinger med 1 minuts mellemrum og udregn gennemsnittet.

Person	Hvilemåling 1	Hvilemåling 2	Hvilemåling 3	Hvile- gennemsnit

Testperson 1 spiser 10 super piratos eller tilsvarende saltlakrids. Blodtrykket måles efter 20, 40 og 60 min.

Hvad forventer I, der sker med blodtrykket, når man spiser saltlakrids?

Testperson 2 spiser 2 dl A38 og venter 20, 40 og 60 min før blodtrykket måles. Hvad forventer I, der sker med blodtrykket, når man spiser A38?

	Hvile gennemsnit	20 min	40 min	60 min
A38				
Saltlakrids				

Hvad forventer I, der sker med blodtrykket, når man er fysisk aktiv?

Testperson 3 skal være fysisk aktiv.

Testperson 3 skal løbe op og ned af en trappe eller tilsvarende af 3 omgange. Der skal løbes op og ned ad trappen i 2 min., tages blodtryk, igen løbes op og ned ad trappen 2 min og tages blodtryk og en sidste gang løbes op og ned ad trappen 2 min og tages blodtryk.

	Hvile gennemsnit	1. løbetur	2. løbetur	3. løbetur
Fysisk aktiv				

Hvad sker der med blodtrykket i de forskellige forsøg?

A38:

Saltlakrids:

Fysisk aktiv:

Hvad betyder det for din krop at have forhøjet blodtryk? Søg i dine bøger eller på nettet.

Hvad betyder det for din krop at have et for lavt blodtryk? Søg i dine bøger eller på nettet.

Er der andre fødevarer og faktorer, som kan påvirke vores blodtryk op eller ned?