

Din sundhed - hjælp til forebyggelse og sundhedsfremme

Kost

Sund kost er kilden til en sund krop med god energi. Ved at spise sund kost nedsætter du risikoen for livsstilssygdomme herunder type 2 diabetes, hjertekarsygdomme og kræft.

Frugt og grønt

600 gram dagligt (300 gram frugt - 300 gram grøntsager). Vælg dem du bedst kan lide, husk de grove grøntsager.

Fisk

Minimum 200 - 300 gram ugentlig.

Fisk indeholder fiskeolie, D-vitamin, jod og selen - stoffer som ikke findes i ret meget mad.

Vælg mellem både fede og magre fisk.

Fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.

Brød, kartofler, ris og pasta

Vælg fuldkorn først. Spis f.eks. havregryn, rugbrød, fuldkornspasta, brune ris og lignende.

Spar på sukker - især det sukker, der er i sodavand, slik og kager

Kroppen har ikke brug for sukker.

For mange tomme kalorier optager pladsen for den sunde mad og øger risikoen for overvægt.

Spar på fedtet

Vælg mager mælk, yoghurt og ost.

Vælg magert kød og skær det synlige fedt væk.

Kroppen har brug for det sunde fedt, der kommer fra planteolie og fisk. Det usunde kommer fra kød og mejeriprodukter.

KRAM - Kost, rygning, alkohol og motion

Sluk tørsten i vand

Du har brug for 1- 1 1/2l vand dagligt.

Vand slukker tørst og indeholder ingen kalorier.

Rygning

Rygning gør intet godt for dit helbred. Det forårsager bl.a.:

- Blodprop i hjernen
- Hjerneblødning
- Astma
- Bronkitis
- KOL
- Hjertekarsygdomme
- For store lunger
- Mavesår
- Dårlig kondition
- Nedsat frugtbarhed og impotens
- Kræft i mund- hals-spiserør-nyre-blære-bugspytkirtel og blod
- Dårlig sårheling
- Kolde fødder
- Dårligt blodomløb
- Bleg og rynket hud
- Gule tænder og dårlig ånde
- Lungebetændelse og lungekræft
- Livmoderhalskræft
- Knogleskørhed og åreforkalkning
- Vuggedød
- Risiko for abortBørn med lavere fødselsvægt

Rygere lever i gennemsnit 7 år kortere end ikke-rygere. De sidste 10 år af levetiden bliver typisk præget af sygdom. Det samme gælder for passiv rygning.

Fordele ved ophør

- 20 minutter efter - blodtrykket normaliseres, pulsen normaliseres og blodcirkulationen er forbedret
- 24 timer efter - risiko for blodprop formindsket
- 48 timer efter - kulilte i blodet er væk og konditionen er forbedret
- 4 uger efter - mindre hoste, mere luft og bedre immunforsvar
- 1 år efter - risiko for hjerneblødning og blodpropper halveret
- 5 år efter - risiko for kræft i mund, hals og svælg er halveret, risiko for blodprop er den samme som for ikke-ryger

KRAM - Kost, rygning, alkohol og motion

Alkohol

Alkohol virker som cellegift på kroppen og er relateret til 60 forskellige sygdomme, herunder:

- Sinds- og adfærdsmæssige lidelser
- Mave-tarmlidelser
- Kræftsygdomme
- Hjertekarsygdomme
- Lidelser i immunforsvaret
- Lungesygdomme
- Muskel - og skeletsygdomme
- Forplantningslidelser

I forbindelse med graviditet kan alkohol give fosteret hjerneskade, og reducere intellektuel funktion og tankegang, samt andre kognitive og motoriske færdigheder.

Sundhedsstyrelsens udmelding om alkohol:

- Intet alkoholforbrug er risikofrit.
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld.
- Drik ikke over genstandsgrænserne - 14 for mænd / 7 for kvinder om ugen.
- Stop før 5. genstand ved samme lejlighed.
- Prøv at blive gravid/er du gravid, så undgå alkohol.
- Er du ældre - vær særlig forsigtig med alkohol.
- Når brugeren af rusmidler virker forstyrrende på de opgaver og funktioner der skal varetages i familien.
- Når de følelsesmæssige bånd belastes eller forstyrres.

Med andre ord

Hvis bare én i familien eller i den nærmeste relation er kede af måden, du bruger alkohol på, så er det et problem.

Motion

Motion er gavnlig både for krop og sjæl.

- Mindsker risikoen for tyktarm-, bryst- og livmoderkræft, kræft i prostata, lunge og bugspytkirtel
- Forbedrer dit immunforsvar og dit blodsukker, samtidig reguleres appetitten og mængden af kønshormoner - faktorer som gavner dit helbred og nedsætter risikoen for kræft
- Forebygger muskel- og skelet-lidelser

KRAM - Kost, rygning, alkohol og motion

- Styrker funktionsevnen og fordobler muligheden for at undgå funktionstab, når du bliver ældre.
- Skaber psykisk velvære og mindsker depression, stress og andre psykiske dysfunktioner.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

Voksne skal være aktive mindst 30 minutter om dagen ud over de almindelige daglige aktiviteter.

De 30 minutter må gerne deles op i 3 x 10 minutter - men det er vigtigt at pulsen kommer op, så man bliver moderat forpustet (du kan tale med en anelse besvær). Derudover anbefales at træne kondition 2 x ugentligt med en høj puls (du bliver forpustet og sveder).

Gør din fysiske aktivitet til en del af dagligdagen

- Tag cyklen frem for bilen.
- Tag trappen frem for elevatoren.
- Dyrk motion i forening eller klub.
- Gå en tur efter måltid fremfor at lægge dig på sofaen.
- Leg, svøm og dans.
- Sæt turbo på rengøringen, støvsugning, gulvvask mv.

De sunde huskeregler:

- Når du dyrker motion sover du godt.
- Når du sover godt - får du mere energi også til at spise sundt.
- Når du spiser sundt - får du mere overskud til dig selv.
- Når du har overskud til dig selv - får du mere kvalitet.
- Når du er glad for livet - får du mere energi også til at dyrke motion.
- Når du dyrker motion sover du godt osv.

Ønsker du en sundere livsstil og har du behov for hjælp til at ændre vaner så kontakt din egen læge.

Mange apoteker udbyder rygestopkurser - kontakt dit lokale apotek og forhør nærmere.

Hos StopLinien www.stoplinien.dk kan man få gratis hjælp til at blive røgfri. Telefonnummer 8031 3131 H

Du kan også kontakte din kommune og spørge hvilken hjælp de kan tilbyde.

KRAM - Kost, rygning, alkohol og motion

Billund Kommune

Jorden Rundt 1
7200 Grindsted
Tlf: 7972 7200
[Rygestop](#)

Ribe Sundhedscenter, Bramming afdeling

Idrætsallé 8
6740 Bramming
Tlf. 76166969
dinsundhed@esbjergkommune.dk

Fanø Kommune

Sundhedshuset
Vestervejen 1
6720 Fanø
Tlf. 7666 0860

Varde Kommune

Center for sundhedsfremme
Ringkøbingvej 32
6800 Varde
Tlf. 7994 6060
sundhedsfremme@varde.dk
Vardekommune.dk/sundhedsfremme

Esbjerg Kommune

Esbjerg Sundhedscenter, Højvang
Spangsbjerg Kirkevej 51
6700 Esbjerg
Tlf. 76166969
dinsundhed@esbjergkommune.dk

KRAM - Kost, rygning, alkohol og motion

Ribe Sundhedscenter

Tangevej 6

6760 Ribe

Tlf. 76166969

dinsundhed@esbjergkommune.dk

Vejen Kommune

Rådhuspassagen 36600 Vejen

Sundhed & Familie

Tlf. 7996 6434

Desuden kan du finde flere oplysninger på
www.Sundhedsstyrelsen.dk eller www.Sundhed.dk