

Kost, Rygning, Alkohol, Motion - KRAM

Til patienter og pårørende

Hjertesygdomme

Kost, Rygning, Alkohol, Motion (KRAM)

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.

Kost, Rygning, Alkohol, Motion - KRAM

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

Sluk tørsten i vand

Du har brug for 1 - 1.5 l vand dagligt.

Vand slukker tørst og indeholder ingen kalorier.

Rygning

Rygning gør intet godt for dit helbred.

Det kan blandt andet forårsage:

- 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 abort
- Børn 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.

Kost, Rygning, Alkohol, Motion - KRAM

Fordele ved ophør

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

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.

Prøver du 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, bør hjælp søges.

Når de følelsesmæssige bånd belastes eller forstyrres bør hjælp søges.

Kost, Rygning, Alkohol, Motion - KRAM

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, fordi motion:

- Mindsker risikoen for tyktarm-, bryst- og livmoderkræft, kræft i prostata, lunge og bugspytkirtel
- Forbedrer dit immunsystem 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
- 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 dagligdags 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.

Kost, Rygning, Alkohol, Motion - KRAM

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 kan man få gratis hjælp til at blive røgfri:

Telefonnummer 8031 3131

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

Billund Kommune, tlf. 7972 7200

Esbjerg Kommune, tlf. 7616 6969

Varde Kommune, tlf. 7994 6060

Fanø Kommune, tlf. 7666 0860

Vejen kommune, tlf. 7996 6434

Desuden kan du finde flere oplysninger på

Sundhedsstyrelsen.dk eller Sundhed.dk

Kost, Rygning, Alkohol, Motion - KRAM