

Til patienter og pårørende

Kost, Rygning, Alkohol, Motion (KRAM)

Din sundhed - hjælp til forebyggelse og sundhedsfremme.



Indhold:

Kost	3
Kost - anbefalingertil raske personer	3
Frugt og grønt	3
Fisk.....	3
Brød, kartofler, ris og pasta.....	3
Spar på sukker	3
Spar på fedtet	4
Sluk tørsten i vand.....	4
Rygning	5
Fordele ved ophør	6
Alkohol	7
Gravide.....	7
Sundhedsstyrelsens udmelding om alkohol:.....	7
Med andre ord	8
Motion	9
Sundhedsstyrelsen anbefaler:.....	9
Gør din fysiske aktivitet til en del af dagligdagen:.....	10
Den Sunde Spiral.....	10
De sunde huskeregler:.....	10

Kost

Kost - anbefalingertil raske personer

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

Spar særligt på det sukker, der er i sodavand, slik og kager. Kroppen har ikke brug for store mængder 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.

Sluk tørsten i vand

Du har brug for 1-1.5 l vand dagligt og mere, hvis det er varmt, eller du har feber. Vand slukker tørst og indeholder ingen kalorier.

Noter til kost:

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 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.

Fordele ved ophør

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

Noter til Rygning:

Alkohol

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

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

Gravide

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.
- Tager du medicin - vær forsigtig med alkohol.

Brugen af rusmidler kan virke forstyrrende på funktioner og opgaver som varetages i familien. Følelsesmæssige bånd kan 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. Nævn det derfor for lægen eller sygeplejersken, som kan hjælpe dig med at stoppe.

Noter til alkohol:

Motion

- Motion er gavnlig både for krop og sjæl.
- Risikoen for kræft i tyktarm, bryst, livmoder, prostata, lunger og bugspytkirtel mindskes ved motion.
- Motion forbedrer dit immunsystem og dit blodsukker, og samtidig reguleres appetitten og mængden af kønshormoner - faktorer som gavner dit helbred og nedsætter risikoen for kræft.
- Det forebygger muskel- og skelet-lidelser.
- Motion styrker funktionsevnen og fordobler muligheden for at undgå funktionstab, når du bliver ældre.
- Det 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 dagligdagsaktiviteter. For børn er det 60 minutter.

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

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.

Den Sunde Spiral

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 livskvalitet.
- Når du er glad for livet, får du mere energi også til at dyrke motion.
- Når du dyrker motion , sover du godt osv.

Noter om motion:

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 hør 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.

**Læs mere på Sundhedsstyrelsen.dk
og Sundhed.dk**

Esbjerg og Grindsted Sygehus
Finsensgade 35. 6700 Esbjerg
Tlf. 7918 2000

Grindsted
Engparken 1
7200 Grindsted

www.esbjerggrindstedsygehus.dk