

# At leve sundt

Dansk

Sønderborg Kommune  
– et samarbejde mellem Social og  
Sundhed og Integrationsteamet  
[www.sonderborgkommune.dk](http://www.sonderborgkommune.dk)



## Hvorfor leve sundt

At leve sundt er vigtigt for at bevare et godt helbred. En sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Men en sund livsstil er ikke kun den rigtige kost og motion. Rygning, alkohol og stress påvirker også din livsstil.

Lever du sundt kan du forebygge en lang række livsstilssygdomme, og nedsætte risikoen for at din livsstilssygdom forværres. Men det kan være svært at bevare motivationen, for en sund livsstil. Langsom tilvænning og gode råd er ofte opskriften, der gør det lidt lettere.

## Bevar motivationen

Sørg for at spis varieret og bevar normalvægten.

Det er godt at vide, hvad der er sundt at spise, og hvad man skal spare på. Flest mulige vitaminer og mineraler og den rette energi i form af kulhydrat, fedt og proteiner er vejen frem. Hvordan i praksis kan du læse på de følgende sider.



## Spis sundt

Kulhydrater er en vigtig del af en sund kost. Det er kroppens primære energikilde. Du får de fleste kulhydrater fra brød, ris, bulgur og pasta. Vælg de grove typer for at få størst mæthed og flest vitaminer. Grøntsager og frugt indeholder også godt med kulhydrater og vitaminer. Spis 6 stykker om dagen for at få nok.

Du har brug for fedt, men ikke ret meget. Spar på fedtet, især mættet fedt fra kød, mælk, yoghurt og smør. Det kan du gøre ved at vælge de magre typer. For meget mættet fedt, kan øge risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdom og diabetes. Brug i stedet fedt fra olier og fisk i så små mængder som muligt.

Proteiner er kroppens byggestene, og vigtige for at dine muskler fungerer. Flere specifikke livsnødvendige proteiner kan kroppen ikke danne selv, de skal tilføres med maden. Madens proteiner stammer fra kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg, ærter, linser, bønner og nødder.

Vitaminer og mineraler er nødvendige for at kroppen kan fungere. De har alle sammen meget forskellige egenskaber og virkninger på kroppen, og kan derfor ikke erstatte hinanden. Du får dækket dit vitamin- og mineralbehov ved at spise varieret, hvis dette er svært kan du sikre dig at behovet dækkes ved hjælp af en vitaminpille.

Nogle gange kan det være svært at spise sig til den rette mængde vitamin. D-vitamin er et vitamin der hovedsageligt fås fra solen, og kun i mindre grad fra kosten. Vitaminet er specielt vigtigt for optagelsen af kalk, og for knogler og muskler. Du kan købe D-vitamin som tabletter.

For personer med mørk hud, anbefales et tilskud D-vitamin på 10 mikrogram. Ligesom personer, som får for lidt solekspønering af huden, på grund af meget lidt ophold udendørs, eller som går tildækket, også anbefales et D-vitamin tilskud på 10 mikrogram.

Gode fødevarer til D-vitamin er fisk og lever.



## Rygning

Rygning er yderst sundhedsskadelig. Stofferne fra cigaretter, vanpipe, pipe og lignende kan forårsage skader i alt væv og i alle organer.

Undgå også at udsætte dine nærmeste for røg. Passiv rygning skader også dem!

Bliv i stedet røgfri, sund og glad. Et liv uden røg forebygger en lang række sygdomme. Du får en bedre lugtsans, et bedre blodomløb og din kondition bliver bedre.

Du kan få hjælp til rygestop på rygeafvænningskurser.



## Drikke

Sluk tørsten i vand. Drikker du fx sodavand hver dag, eller andre søde drikke, kan du hurtigt få for meget sukker og mange kalorier. Vand indeholder hverken sukker eller kalorier, og du bør drik 1-1 ½ liter hver dag, for at opretholde en sund krop.

Drikke med alkohol indeholder også mange kalorier, og intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred. Derfor skal du ikke drikke alkohol for din sundheds skyld. Du har en lavere risiko for at det ikke påvirker dit helbred, hvis du holder dig til de specifikke alkoholanbefalinger.

Der anbefales max 7 genstande om ugen for kvinder og max 14 for mænd.

Du bør maksimalt drikke 5 genstande af gangen. Er du kvinde og gravid, bør du helt undgå alkohol. Ligesom børn under 16 år frarådes at drikke alkohol.

## Daglig motion

Sammen med en sund kost er motion den bedste måde at opretholde en sund krop på. Daglig brug af muskler sikrer en sund og velfungerende slank krop. Hjerter, lunger, muskler og knogler bliver stærkere og man får mere energi.

Voksne bør bevæge sig mindst 30 minutter om dagen, og børn 1 time dagligt. Har man brug for at tabe sig, skal der mere til.

Motion kan gøres let. Tag trappen frem for elevatoren, tag cyklen i stedet for bilen, leg med børnene, lav havearbejder og gør rent.

2 gange om ugen er det godt at tage træningstøjet på, og få lidt sved på panden! Det styrker din kondition og fører til at humøret og følelsen af velvære bliver bedre.





## Velvære gør underværker

Velvære er noget vi alle ønsker i vores liv. Velvære handler om, at du får stimuleret sanserne, at du er afslappet og placeret i gode harmoniske omgivelser. Det er at tage et frikvarter fra den travle hverdag. Velvære er de ting du gør, som fysisk og mentalt giver dig en sund balance. Det er modpolen til det stressede liv.

Stress er en måde kroppen forbereder sig på en given fare. Det kan være en fysisk trussel eller en psykologisk belastning. I små mængder kan stress hjælpe dig til at præstere noget, men i for store mængder har stress store konsekvenser for dit helbred.

Anspændthed, hovedpine, åndedrætsbesvær, træthed, søvnbesvær, og en følelse af mangel på tid, kan være tegn på stress.

Hvis du føler, du er stresset, er det vigtigt du passer på dig selv og din krop. Giv dig selv de pauser i hverdagen du fortjener, og sørg for at hverdagens program ikke altid er fuldt besat. Det er velvære!



## Symptomer du kan være opmærksom på

At leve sundt er afgørende for dit helbred. Hvis du er i tvivl, kan du spørge din læge.

Symptomer du skal være opmærksom på ved livsstilssygdomme, som fx KOL, type 2- diabetes og hjertekarsygdomme er:

### **KOL:**

åndenød, hoste og opspyt af slim fra lungerne og hyppige lungeinfektioner.

### **Diabetes:**

tørst, øget vandladning, træthed og synsforstyrrelser. Kløe gennem længere tid eller sår der ikke vil hele kan være tegn på type 2 diabetes.

### **Hjertekarsygdomme:**

hjertesvigt med åndenød og hævede ben. Rytmeforstyrrelser med hjertebanken og svimmelhed eller besvimelser. Hjertesmerter med udstråling til venstre arm kan være tegn på hjertesygdom. Er du overvægtig eller har en hjertesygdom anbefales det, du jævnligt får kontrolleret dit blodsukker.

Symptomerne ved hjertekarsygdomme afhænger i øvrigt af det/de berørte organ/organer.

