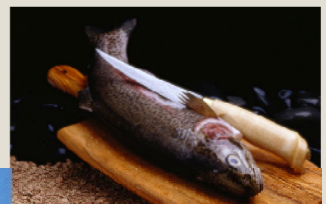
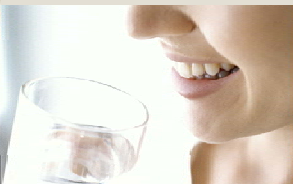


# Din livsstil påvirker dit helbred

I denne pjece finder du nogle råd om, hvad sund livsstil kan være.

Du kan også finde henvisninger til, hvor du kan læse mere eller få hjælp til at vurdere dine vaner.





Kost, rygning, alkohol og motion har indflydelse på din sundhed. Generelt gælder det, at jo bedre din krop har det, jo større er chancerne for at bibeholde et godt helbred og forebygge livsstilssygdomme. Det er aldrig for sent at gå i gang.

## **KOST**

En sund og varieret kost er med til at forebygge livsstilssygdomme.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- Spis 6 stykker eller 600 gram frugt og grønt om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukkeret, især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og sluk tørsten i vand

Du kan finde yderligere oplysninger på Sundhedsstyrelsens hjemmeside på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Under et behandlingsforløb, kan du have behov for særlig kost. Personalet på afdelingen kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad du skal spise i forhold til din aktuelle situation.

### **Mere information**

Du kan desuden finde test dig selv-værktøjer og opskrifter på Fødevarestyrelsens hjemmeside om mad, måltider og motion på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## RYGNING

Rygning øger risikoen for kræftsygdomme og åreforkalkning. Du styrker dit helbred og forlænger dit liv, hvis du stopper med at ryge - ligegyldigt, hvornår du holder op.

Personalet på afdelingen kan hjælpe dig med at finde ud af hvilke rygestoptilbud, der findes. Ved behov kan personalet give dig gode råd om midler til rygeafvænning f.eks. tyggegummi, plaster og inhalator.

### **Mere information**

Du kan desuden finde råd og hjælp til at holde op med at ryge på Sundhedsstyrelsens temaside [www.stoplinjen.dk](http://www.stoplinjen.dk)

## ALKOHOL

Et stort alkoholforbrug er forbundet med en lang række følgesygdomme og øger desuden risikoen for ulykker.

Sundhedsstyrelsens 7 udmeldinger om alkohol:

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd
- Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol hvis du drikker mere end 7/14 genstande om ugen
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
- Er du gravid - undgå alkohol. Prøver du at blive gravid - undgå alkohol for en sikkerheds skyld
- Er du ældre - vær særlig forsigtig med alkohol

Personalet på afdelingen kan hjælpe, hvis du har brug for støtte til at nedsætte dit forbrug.

### **Mere information**

Læs desuden mere om risici, genstandsgrænser og behandling på Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.sst.dk/alkohol](http://www.sst.dk/alkohol)

## MOTION

Fysisk aktive personer har et bedre psykisk og fysisk helbred og lever længere end inaktive personer. Derudover øger inaktivitet risikoen for ulykker og en række sygdomme.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At du er fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen
- At du udøver fysisk aktivitet af høj intensitet 20-30 minutter to gange om ugen

Al fysisk aktivitet har gavnlig effekt både på forebyggelse af livsstilssygdomme og for personer, der allerede har udviklet sygdomme.

Fysisk aktivitet dækker alle former for bevægelse, der øger energiforbruget i kroppen og kan bl.a. være at cykle på arbejde, at lave havearbejde og at tage trappen.

Både højere intensitet og længere træningstid øger den forebyggende effekt.

Hvis du er indlagt, er det en god idé at holde dig fysisk aktiv. Ved at gøre små ting som at komme op at sidde i løbet af dagen eller selv hente mad og drikkevarer, kan du forebygge at du taber muskelstyrke.

Personalet på afdelingen kan hjælpe dig med, hvilke øvelser der vil være de bedste at udføre i forhold til din behandling.

### Mere information

Se desuden Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for børn, unge, voksne, ældre og gravide på

<http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet.aspx>

## KOMMUNALE TILBUD

Alle kommuner har en række tilbud inden for sundhed og forebyggelse, som du kan benytte dig af. Det gælder for eksempel rygestopkurser, rådgivning til patienter med KOL, diabetes og hjertekarsygdomme samt tilbud inden for kost, motion og misbrugsbehandling.

### Mere information

SOFT-portalen, hvor du kan se din kommunes tilbud, findes på Sundhed.dk: [www.sundhed.dk/soft](http://www.sundhed.dk/soft)

Du kan kontakte din kommune for yderligere oplysninger på følgende telefonnumre:

**Favrskov Kommune** tlf.: 21 16 26 43  
<http://www.favrskov.dk>

**Norrdjurs Kommune** tlf.: 89 59 40 31  
<http://www.norrdjurs.dk>

**Randers Kommune,**  
**Randers Sundhedscenter** tlf.: 89 15 12 15  
<http://www.sundhedscenter.randers.dk>

**Syddjurs Kommune** tlf.: 87 53 53 84 / 87 53 51 25  
<http://www.syddjurs.dk>

**INFO 178**  
**Oktober 2012**  
*ILM 15006660*  
*Revideres næste gang oktober 2013*

*Regionshospitalet Randers*  
*Skovlyvej 1*  
*8930 Randers NØ*