

GUIDE FÖR GODA LEVNADSVANOR



UPPDATERAD
AUGUSTI 2017

 BÄSTA LIVSPLATSEN
Region Halland

Om du vill beställa fler exemplar av denna trycksak,
kontakta Broschyrbeställningen tfn 035-13 48 00
eller beställ via www.regionhalland.se/broschyren.

Du kan göra mycket för att påverka din hälsa

Hur du mår och hur du upplever din hälsa påverkas av många faktorer. Framför allt påverkar dina levnadsvanor hur du mår.

Här kan du läsa om sambanden mellan hälsa, levnadsvanor och livsstil, och om vad du själv kan göra för att påverka din hälsa i en positiv riktning.

- Mat och hälsa
- Fysisk aktivitet och hälsa
- Alkohol
- Tobak
- Stress och återhämtning
- Sömn och hälsa



MAT OCH HÄLSA

Hela kroppen fungerar bättre och det är lättare att äta lagom mycket om du äter regelbundet – frukost, lunch och middag samt något mellanmål – gärna frukt.


Enkla matråd för de allra flesta människor

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel. Dessa livsmedel uppfyller ett eller flera av kriterierna mindre salt, mindre socker, mindre eller hälsosammare fetter och mer fullkorn och kostfiber än andra livsmedel av samma typ.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.

De flesta av oss äter inte bara bra mat. Vi vill kanske äta kaffebröd, choklad, godis, och snacks ibland eller dricka lite läsk, öl eller vin. Det är produkter som innehåller mycket energi men lite näring. Hur mycket just du kan äta och dricka av "det lilla extra" beror på hur aktiv du är, om du är man eller kvinna, hur gammal du är och hur mycket energi eller kalorier du behöver. Ju mer du rör på dig, desto större blir ditt energibehov och då ryms det lite mer av det lilla extra.

Även dina tänder påverkas av dina mat- och dryckesvanor.





POTATIS
PASTA
RIS
BRÖD
BULGUR
COUSCOUS

GRÖNSAKER
ROTFRUKTER
FRUKT
BÄR

KÖTT
FISK
ÄGG
LINSER
BÖNOR

Lägg upp enligt tallriksmodellen

Tallriksmodellen är en bra hjälp när du planerar dina måltider. Du kan lätt se hur stor plats olika delar av maten bör ta på tallriken. På vår webbplats www.1177.se, under temat Hälsa och livsstil, kan du se hur tallriksmodellen kan anpassas utifrån om du försöker gå upp eller ner i vikt eller har en mycket aktiv livsstil.

Din vikt handlar oftast om intag och förbränning

Din vikt avgörs i första hand av vad du äter och av hur mycket energi du gör av med. Om du har ett tungt arbete eller rör dig mycket under dagen så förbrukar du förstås mer än om du rör dig lite och mest sitter stilla.

Hur ligger du till?

Att mäta midjemåttet är ett sätt att kontrollera din vikt ur hälsosynpunkt. Mät magens omkrets under nedersta revbenet. Hälsoriskerna ökar vid midjemått över 102 cm för män och över 88 cm för kvinnor. Det finns även andra mått som indikerar om du har en hälsosam vikt, till exempel BMI – body mass index. På www.1177.se/halsa kan du räkna ut ditt BMI och läsa mer om andra metoder som kan användas när du själv vill bedöma din vikt.

Om du vill veta mer

På www.1177.se/halsa finns det mer information om mat och hälsa. Du kan lära dig hur du komponerar en bra måltid och om olika näringsämnen, du hittar också tips och inspiration på måltider och mellanmål som är bra för din hälsa.

På Livsmedelsverkets webbplats, www.slv.se, hittar du ytterligare information om mat och näring. Där kan du också testa dina matvanor via självtestet Matvanekollen.

Vill du ha råd om mat eller behöver stöd för att förändra din vikt kan du vända dig till din vårdcentral.

FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA

Fysisk aktivitet och motion är en friskfaktor för kropp och själ. När du rör på dig regelbundet förbättras din hälsa och du blir piggare. Fysisk aktivitet påverkar också ditt humör genom att kroppen bildar naturliga endorfiner. Då blir du gladare, tål stress och livets olika påfrestningar bättre.

Exempel på vad som sker när du rör dig:

- Du blir starkare och smidigare
- Hjärtat pumpar effektivare och du orkar mer
- Blodtrycket påverkas positivt
- Det goda kolesterolet ökar
- Du får större möjlighet att gå ner i vikt eller hålla vikten
- Risken för skador och benskörhet minskar när din styrka och balans ökar
- Din sömn förbättras
- Din koncentrationsförmåga och din inläring förbättras.

Rör på dig regelbundet

Är du vuxen behöver du minst 150 minuters måttligt ansträngande fysisk aktivitet per vecka. Dela gärna upp det så att du rör på dig varje dag. Förutom alla positiva effekter du läst om ovan, minskar risken bland annat för hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och diabetes. För ett barn är det viktigt med minst 60 minuters fysisk aktivitet om dagen.

Vardagsmotion är en bra början. Ta trapporna istället för hissen. Ta cykeln till jobbet eller skolan, eller stig av bussen en hållplats tidigare och promenera en bit. Att minska stillasittandet har stor betydelse.

Gå inte ut för hårt – trappa i stället upp efter hand. Skaffa dig en motionsvana som passar just dig och din vardag. Den bästa motionen är den som blir av!

Tips för att komma i gång

- Börja med det lilla, till exempel höj- och sänkbart skrivbord eller en kort bensträckare varje halvtimme om du sitter mycket vid datorn.
- Skaffa motivation! Fundera igenom vad du vinner på att röra på dig.
- Prova dig fram. Träna på det sätt som du trivs med och som känns bra. Låt kroppen vänja sig vid den ökade aktiviteten. Börja med korta stunder och låg intensitet, som till exempel 10 minuters promenad. Öka sedan successivt.
- Plocka fram kalendern om det är en hjälp. Planera in tid för motion, men försök att göra det till något roligt och inte till ett dåligt samvete.
- Stäm träff med kompisar! Det är alltid lättare att komma i väg med lite draghjälp. Bli inte för träningsfixerad, utan njut och må bra. Det viktigaste är att motionen är regelbunden.



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

FaR innebär att hälso- och sjukvårdspersonal kan skriva ut ett recept till dig på fysisk aktivitet som komplement till, eller ersättning för, läkemedel eller annan behandling. Aktiviteterna genomför du på egen hand eller så kan du delta i gruppverksamhet som erbjuds i ditt område. Kontakta din vårdcentral om du vill veta mer.

Det är aldrig för sent att börja vara fysiskt aktiv!

Om du vill veta mer

På www.1177.se/halsa kan du läsa mer om motion och hälsa, där finns tips på hur du kommer igång med träningen och information kring olika träningsformer. Du hittar också filmer som visar hur du kan träna hemma, miniträningsprogram som du kan göra på jobbet samt olika avslappningsövningar. Dessutom kan du testa om du rör dig tillräckligt mycket i din vardag.

ALKOHOL

Vi människor tål olika mycket alkohol och reagerar på olika sätt när vi dricker. Vissa blir glada och upprymda – andra blir trötta, aggressiva eller deppiga. De flesta av oss dricker i goda vänners lag, för att det är trevligt och gott. De flesta av oss brukar också känna när det är dags att sluta dricka – men en del har svårt att sätta gränser.

Alla kan bli beroende av alkohol, och det redan som unga. I det långa loppet leder hög alkoholkonsumtion ofta till sociala problem, trötthet, sömnstörningar, magproblem, högt blodtryck, huvudvärk, irritation och oro med mera.

Oavsett hur ofta eller i vilka mängder du dricker är det viktigt att du är uppmärksam på varför du dricker. Om du till exempel gör det för att stressa ner efter jobbet, glömma problem eller för att kunna somna lättare använder du alkoholen på ett riskabelt sätt.

Standardglas

Om du aldrig dricker dig berusad, inte dricker för ofta och inte i för stora mängder är risken för att din hälsa försämras liten. För att få en uppfattning om hur din alkoholkonsumtion ser ut kan du räkna ut hur många standardglas du dricker per vecka.



Ett standardglas (motsvarande 4 cl, alkoholhalt 40 %) =



50 CL
FOLKÖL



33 CL
STARKÖL



25 CL **STARK**
STARKÖL



12–15 CL
VIN



8 CL
STARKVIN



4 CL
SPRIT

Riskabel alkoholkonsumtion (= hög konsumtion eller berusningsdrinkande)

En veckokonsumtion som överstiger

- För män – 14 standardglas
- För kvinnor – 9 standardglas.

För gravida räknas all alkoholkonsumtion som riskbruk.

Berusningsdrinkande

- För män – 5 standardglas vid ett och samma tillfälle en gång i månaden eller oftare
- För kvinnor – 4 standardglas vid ett och samma tillfälle en gång i månaden eller oftare.

Det här kan du vinna om du dricker mindre

- Bättre omdöme och koncentrationsförmåga
- Färre baksmällor, mindre huvudvärk och magproblem
- Bättre sömn
- Bättre sexliv
- Mindre risk för övervikt (4 starköl = 10 bullar).

Några tips om du vill begränsa ditt drickande

- Drick lika mycket vatten som du dricker vin eller öl.
- Drick inte alkohol för att släcka törsten. Ha i stället alltid ett glas vatten till hands.
- Pröva alkoholfria alternativ. Det finns öl, vin och drinkar utan alkohol.
- Välj ett alkoholsvagt öl om du även dricker snaps till maten.
- Späd ut drinken med läsk/vatten innan den är slut.

Om du vill veta mer

På www.1177.se/halsa kan du läsa mer om de konsekvenser alkoholen har på din hälsa och testa om du har ett riskfyllt beteende kring alkohol. Du hittar också fler tips på vad du själv kan göra för att dricka sundare. Där finns även råd om vad du kan göra och var du kan vända dig om någon i din närhet dricker för mycket.

Vill du prata med någon om dina alkoholvanor kan du vända dig till din vårdcentral eller kontakta alkohollinjen, www.alkohollinjen.se.

På www.alkoholprofilen.se och www.alkoholhjalpen.se finns mer information.

TOBAK

Få saker är så bra för din hälsa som att sluta röka. Det lönar sig alltid eftersom riskerna ökar ju fler år du röker. Förändringarna till det bättre märks dessutom snabbt och varar länge.

Även ekonomiskt kan vinsterna bli stora. För dig som rökt ett paket cigaretter om dagen innebär ett rökstopp att din ekonomi förbättras med över 22 000 kronor per år.

När du slutar röka startar kroppens reparationsarbete direkt och fortsätter sedan under många år.

Efter rökstopp händer det här

- Risken minskar för att du ska få hjärtsjukdom.
- Efter en period på två veckor till tre månader förbättras din blodcirkulation och lungkapacitet.
- Risken för tandlossning och andra problem i munnen minskar markant.
- Flimmerhåren i dina luftrör återhämtar sig.
- Efter en tid förbättras din sömn och din stressnivå sjunker.
- Din puls och ditt blodtryck normaliseras, blodkärlen vidgas och dina händer och fötter blir varmare.
- Koldioxiden minskar och syrehalten i ditt blod blir normal.
- Du orkar mer.
- Är du gravid minskar risken för problem under graviditeten och att ditt barn skadas.
- Risken att få ett 40-tal olika sjukdomar minskar betydligt.
- Risken för komplikationer vid och efter en operation minskar.

Passiv rök ger samma hälsorisker som rökning

Den som röker en cigarett andas själv in högst en fjärdedel av röken. Resten går ut i omgivningen. De personer som finns där och kanske själva aldrig har rökt eller har slutat röka blir passiva rökare. De drabbas

av nikotinet och alla övriga kemikalier som den brinnande cigaretten producerar. Så inte bara du utan även andra människor i din omgivning – inte minst barn – mår bra av om du slutar röka.

Snus är också tobak

Snus är också beroendeframkallande. En enda ”prilla” har en nikotinhalt motsvarande två starka cigaretter.



Vinster med att sluta snusa

Det finns många goda skäl att sluta snusa och bli fri från nikotinberoendet. Du minskar risken att bli sjuk. Dessutom får du friskare och fräschare mun, tänder och tandkött.

När man slutar snusa reagerar kroppen nästan omedelbart och börjar återhämta sig, men det som man kan uppleva som den största förändringen är att inte längre känna sig jagad av beroendet. Många upplever det som en befrielse att slippa oroa sig för om snusdosan finns till hands då man vaknar på morgonen.

Om du vill veta mer eller ha hjälp med att sluta röka eller snusa

På 1177.se/halsa kan du läsa mer om hur cigaretter och snus skadar din hälsa och hur du kan hitta motivation till att sluta. Där hittar du också tjänsten "Rökfri" som hjälper dig att bli kvitt begäret. I tjänsten får du coaching, tips och råd och kan hela tiden följa dina framsteg. Rökfri finns på webben eller som app till din smartphone och är helt gratis.

Om du vill ha hjälp kan du också vända dig till din vårdcentral eller till Sluta-röka-linjen, www.slutarokalinjen.se.

STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

Alla känner sig stressade ibland och stress är i sig inte farligt. I vissa situationer kan till och med ett visst mått av stress göra att du kan prestera lite bättre och orka lite mer, till exempel inför en tävling eller när du ska hålla ett viktigt föredrag. Då kallas det positiv stress. Stress blir skadligt först när du är stressad under längre perioder och när stress får dig att prestera och må sämre.

För att du ska kunna hantera stress i din vardag är det viktigt att du har en bra balans. En balans mellan arbete och fritid, vakenhet och sömn, krav utifrån och de krav du ställer på dig själv. Om du kan ha en god balans mellan dessa saker har du ett gott skydd mot stress.



Detta kan du göra

- Rör på dig varje dag. Fysisk aktivitet skyddar mot stress och främjar din hälsa.
- Varva ner på kvällen för att få en god sömn. Att varva ned innan sängdags minskar din stress och förbereder kroppen för sömn.
- Se till att ha tid för återhämtning i form av sömn och annan avkoppling.
- Försök skapa din vardag så att du har inflytande över din situation. Våga säga nej.
- Vårda dina goda relationer. Genom stöd från andra människor kan du avlastas många problem. Våga be om hjälp!

Om du vill veta mer

På www.1177.se/halsa kan du läsa mer om stress och psykisk hälsa. Där kan du göra ett stresstest och läsa om vad du kan göra själv för att få balans i din vardag och hur du kan få hjälp för att må bättre. Du hittar dessutom avslappningsövningar och kan lära dig mindfulness – en teknik som får dig att vara i nuet och njuta av livet.

Vill du ha fler råd eller om du behöver prata med någon kan du kontakta din vårdcentral.

SÖMN OCH HÄLSA

Sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover bra på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. En vuxen person behöver sova mellan sex och nio timmar varje natt.

När du inte får en bra sömn fungerar du helt enkelt sämre än vanligt på flera sätt, det blir svårare att orka arbeta och tåla vardagliga påfrestningar. För lite sömn påverkar även hjärnans mättnads- och hungercentrum så att du kan känna dig hungrigare. Sömnbrist påverkar också blodsockerbalansen och kan göra dig extra sugen på sötsaker.

Det är plågsamt att inte kunna sova några nätter, men det är inte farligt. Men om sömnsvårigheterna håller i sig finns anledning att fundera över orsakerna. Det är lätt att hamna i en ond cirkel som blir svårare att bryta ju längre tiden går. Att ta hand om sömnproblemen kan vara ett effektivt sätt att undvika utbrändhet.



Så här kan du skapa förutsättningar för en god sömn

- Se till att varva ned en till två timmar innan du lägger dig.
- Ha mörkt, svalt och tyst i sovrummet. Unna dig gärna en bekväm säng.
- Ha regelbundna tider för sänggående och uppstigning.
- Försök att ta itu med stress och problem före sänggåendet. Skriv ned saker du behöver komma ihåg till morgondagen på en lapp. Då är det lättare att släppa tankar på nästa dag.
- Undvik kaffe, te, läsk eller energidryck sex timmar innan du lägger dig.
- Ha regelbundna tider för sänggående och uppstigning.
- Om du inte kan sova – gå upp och gör något annat tills du blir sömnig. Det lär hjärnan att sängen har med sömn att göra.
- Motionera regelbundet – kroppens behov av återhämtning gör det lättare att bli trött och komma i viloläge.

Om du vill veta mer

På www.1177.se/halsa kan du läsa mer om sömn och hur det påverkar din hälsa. Där finns fler tips på vad du själv kan göra för att sova bättre och du kan också testa om du sover tillräckligt. Du kan också alltid vända dig till din vårdcentral för råd och stöd.

Om du vill läsa mer

På www.1177.se/halsa, finns temat Hälsa och livsstil där du kan läsa mer om

- Mat och näring
- Motion och rörelse
- Stress och återhämtning
- Sömn
- Alkohol och tobak.

Där kan du också

- Göra självtester kring motion, alkohol, stress och sömn.
- Ställa anonyma frågor som besvaras av experter ute i landet, eller ta del av tidigare ställda frågor och svar om hälsa.
- Få inspiration till en sundare livsstil och hjälp att förändra en dålig vana.
- Göra din egen hälsoplan.

1177
VÄRDGUIDEN

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning
eller besök www.1177.se. Dygnet runt.



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland