

Hälsa

– Livsstil kan förbättra kroppslig och psykisk hälsa –

Vad kan man själv påverka?

1. Kost.
2. Fysisk aktivitet.
3. Vikt.
4. Rökning.
5. Alkohol.
6. Social aktivering.

På sidan 3-4 finns ett test där Du kan testa om Du äter tillräckligt med fibrer och lagom mycket fett.

Vad kan man inte påverka?

1. Sitt genetiska arv, t.ex. diabetes och hjärt- och kärlsjukdom i släkten.
2. Nödvändig medicinering.

Det man själv kan påverka blir viktigare ju fler faktorer man har som man inte kan påverka.

Mediciner kan påverka aptit och reglering av mättnadskänsla som gör att matintaget ökar. Om man är medveten om detta kan övervikt hindras genom att äta rätt:

1. Regelbundna måltider, frukost, lunch, middag.
2. Frukt som mellanmål för- och eftermiddag.
3. Mycket grönsaker på tallriken.

Hur definieras övervikt? BMI (body mass index)

Kroppsvikt (kg) delat i längd gånger längd (meter) = BMI. Exempel: Väger man 75 kilo och är 180 cm lång blir BMI $75/1,8 \times 1,8 = 26$.

BMI över 25 är övervikt med lätt ökad risk för hälsorisker.

BMI över 30 är fetma med måttligt ökad risk för hälsorisker.

BMI över 35 är svår fetma med höga risker för hälsorisker.

På sidan 5 finns en tabell där Du själv kan se hur Du ligger i BMI.

Bukomfång relaterat till hälsorisker

För att få fram Ditt bukomfång, mät midjan med måttband (i navelhöjd).

För män: Värdet över 94 centimeter är ohälsosamt. Värdet över 102 centimeter medför risk för diabetes och hjärt-kärlsjukdom.

För kvinnor: Värdet över 80 centimeter är ohälsosamt. Värdet över 88 centimeter medför risk för diabetes och hjärt- och kärlsjukdom.

Hur kan man kontrollera sin hälsa?

1. Blodtryckskontroller. Blodtryck ska ej överstiga 140/90.
2. Blodsockerkontroll. Blodsockervärdet ska vara 6,1 eller lägre.
3. Fettprover. Kolesterolhalten i blodet, total kolesterol ska vara mindre än 5 mmol per liter.

Om värdena på punkt 1-3 ligger över rekommenderad nivå ska behandling övervägas via distriktsläkare på vårdcentral.

Risikfaktorer för diabetes och hjärt- och kärlsjukdom

1. Ärftlighet.
2. Bukfetma.
3. Fysisk inaktivitet.
4. Bristfällig kosthållning.
5. Rökning.

Av dessa fem punkter kan Du påverka samtliga utom nummer ett, det vill säga ärftligheten.

Motion/fysisk aktivitet

30 minuters promenad fem dagar i veckan har visat sig ha mycket gynnsam effekt på Din kroppsliga hälsa.

Nya studier har visat att fysisk aktivitet också kan förbättra depressionssymptom.

På sidan 6-7 hittar Du en träningsdagbok som Du kan fylla i för att se hur mycket Du rör Dig.

Sammanfattning

Medvetenhet och kunskap ger möjlighet till att själv ta ansvar för och aktivt kunna påverka sin situation.

Mattest

Äter Du lagom mycket fett och fibrer?

Ringa in det alternativ som stämmer bäst överens med hur Du brukar äta. Ringa endast in ett alternativ per fråga!

1. Av bröd äter jag:
 - A. Mest vitt bröd eller limpa
 - B. Både ljust och grovt bröd
 - C. Mest grovt bröd eller knäckebröd
2. Jag äter varje dag:
 - A. Högst två brödskivor
 - B. 3-5 bröd skivor
 - C. Minst 6 brödskivor
3. Gröt, müsli och frukostflingor äter jag:
 - A. Sällan eller inte alls
 - B. Några gånger i veckan
 - C. Så gott som dagligen
4. Grönsaker och rotfrukter (ej potatis) äter jag: (räkna inte med små mängder som en paprikaring eller ett salladsblad)
 - A. Några gånger i veckan eller mer sällan
 - B. Så gott som dagligen
 - C. Mer än en gång om dagen
5. Frukt äter jag:
 - A. Sällan
 - B. Några gånger i veckan
 - C. Dagligen
6. På mina smörgåsar brer jag vanligen:
 - A. Smör, Bregott, margarin
 - B. Lättmargarin, "mellanmargarin" (60 % fett)
 - C. Inget matfett
7. På en smörgås brer jag vanligen:
 - A. Minst en portionsförpackning matfett (å 10 g)
 - B. Ungefär en halv portionsförpackning matfett
 - C. Mindre än hälften av en portionsförpackning matfett
 - D. Inget matfett
8. På en ostsmörgås brukar jag lägga:
 - A. 3 ostskivor eller fler
 - B. 2 ostskivor
 - C. 1 ostskiva
9. Av mjölk, fil och yoghurt dricker/äter jag:
 - A. Mest standardmjölkprodukter (3 % fett)
 - B. Både standard- och magrare mjölkprodukter
 - C. Mest magra mjölkprodukter (mini-, lätt- och mellanmjölksprodukter)
 - D. Knappast alls
10. Kött eller fläsk äter jag:
 - A. Så gott som dagligen
 - B. Några gånger i veckan
 - C. En gång i veckan
 - D. Sällan eller aldrig
11. Jag äter korv (till huvudrätt):
 - A. Ett par gånger i veckan eller mer
 - B. En gång i veckan
 - C. Ett par gånger i månaden
 - D. Sällan eller aldrig
12. Stekt potatis eller pommes frites äter jag:
 - A. Ett par gånger i veckan eller mer
 - B. En gång i veckan
 - C. Ett par gånger i månaden
 - D. Sällan eller aldrig
13. Grädde eller crème fraiche (även i såser och dylikt) äter jag:
 - A. Ett par gånger i veckan eller mer
 - B. Ungefär en gång i veckan
 - C. Ett par gånger i månaden
 - D. Sällan eller aldrig
14. Jag äter något från gruppen "extra kalorier" (typ chips, jordnötter, choklad, godis, tårtor, glass)
 - A. Så gott som dagligen
 - B. Några gånger i veckan
 - C. Högst en gång i veckan eller mer sällan

Nu ska Du räkna ut Dina poäng!

- A ger 1 poäng
- B ger 2 poäng
- C ger 3 poäng
- D ger 4 poäng

I rutorna nedan fyller Du i poängen för Dina svar.

Fibrer

Fråga:

1. Brödtyp x 2 =

Obs! fördubbla poängen

- 2. Brödskivor
- 3. Gröt
- 4. Grönsaker
- 5. Frukt

Summa fibrer

16-18 poäng:
Bra! Du äter mycket fiberrik mat.

12-15 poäng:
Inte så illa, men Du äter ändå ganska lite fibrer.
Ät mer fiberrik mat!

6-11 poäng:
Du äter nog för lite fibrer, men det kan Du ändra på!

Fett

Fråga:

6. Typ av matfett

7. Mängd matfett x 2 =

Obs! fördubbla poängen

8. Ostskivor

9. Mjök

1n. Kött

11. Korv

12. Stekt potatis

13. Grädde

14. Extra kalorier

Summa fett

25-30 poäng:

Grattis! Med Dina matvanor blir det lagom mycket fett.

17-24 poäng:

Inte så illa, men Du äter ändå mycket fett och kan förbättra Dina matvanor ytterligare.

10-16 poäng:

Du äter nog för mycket fett, med det kan Du ändra på!

Välj rätt mat med rätt modell

I BUTIKEN

Hur väljer Du när Du handlar mat? Titta efter nyckelhålmärkta produkter i butiken – de är fiberrika och fettsnåla. Exempel på nyckelhålmärkt mat är fullkornsbröd, lättmargarin och mager ost.

VID MATBORDET

Bra proportioner på tallriken är lätt att komma ihåg, tag lika delar av grönsaker och potatis och mindre av kött, fisk. Glöm inte brödet! Dessa proportioner ger Din mat en bra balans.

BMI-tabell

Längd (m)	Normalvikt (kg)	Övervikt (kg)	Fetma (kg)
	BMI 20-25	BMI 25-30	BMI 30+
1,45	42-53	54-63	64
1,48	44-55	56-66	67
1,50	45-58	57-68	69
1,52	46-58	59-69	70
1,54	47-59	60-71	72
1,56	49-61	62-73	74
1,58	50-62	63-75	76
1,60	51-54	65-77	78
1,62	52-66	67-79	80
1,64	54-67	68-81	82
1,66	55-69	70-83	84
1,68	56-71	72-85	86
1,70	58-72	73-87	88
1,72	59-74	75-89	90
1,74	61-76	77-91	92
1,76	62-77	78-93	94
1,78	63-79	80-95	96
1,80	65-81	82-97	98
1,82	66-83	84-98	100
1,84	68-85	75-102	103
1,86	69-88	87-104	105
1,88	71-88	89-106	107
1,90	72-90	91-108	109
1,92	74-92	93-111	112
1,94	75-94	95-113	114
1,96	77-96	97-115	116
1,98	78-98	99-118	119
2,00	80-100	101-120	121

Träningsdagbok

Vecka: Datum:

Träningsmål och aktivitet:

	Klockan	Träning/aktivitet	Tid (min)	Max puls
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

Vecka: Datum:

Träningsmål och aktivitet:

	Klockan	Träning/aktivitet	Tid (min)	Max puls
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

Träningsdagbok

Vecka: Datum:

Träningsmål och aktivitet:

	Klockan	Träning/aktivitet	Tid (min)	Max puls
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

Vecka: Datum:

Träningsmål och aktivitet:

	Klockan	Träning/aktivitet	Tid (min)	Max puls
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				