

Livet er en gave

- din opgave!



"Livsstilshåndbog"



Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland



Livet er en gave – din opgave!

Redaktion: Inuunerissaavik Steno, Jytte Lindskov Jacobsen & Anna Rask Lyng
Det Grønlandske Sundhedsvæsen

Kilder:

Den lille rygestop-guide, © Sundhedsstyrelsen 2010

Små skridt til vægttab - der holder, © Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning 2009

Oversættelse: Siunnersortit Aps

Fotos: www.dreamstime.com, iCICERO

Grafisk produktion: iCICERO, Nuuk · Aug. 2021

Tryk: ?



Indhold

Livsstil og helbred	5
– Forord	
Livsstilssygdomme	7
DIABETES, FORHØJET BLODTRYK, KOL.....	8
Livsstilsændringer	9
– Sig ja til det gode liv	
Farvel tobak	13
– Det vigtigste for din sundhed	
Små skridt i den rigtige retning!	18
– Små skridt, Indkøbsguide, 10 kostråd	
Indkøbsguide	24
Giv plads til fysisk aktivitet i din hverdag	27
– Vælg aktiviteter, der passer til dig og din dagligdag	
Kortfattet patientvejledning	32
KOL	32
FORHØJET BLODTRYK.....	34
TYPE 2 DIABETES	36



*"Sundhed er en
tilstand, der får dig
til at føle, at den bedste
tid på året er lige nu"*

*- Franklin P. Adams,
amerikansk journalist*

Livsstil og helbred

Livet er en gave – din opgave

Din livsstil og dit helbred hænger sammen.

I vores del af verden er det primært måden vi lever på, som har betydning for vores helbred. Du har mulighed for selv at påvirke dit helbred i positiv retning.


Hvis du har brug for at ændre nogle vaner og få en sundere livsstil kan denne håndbog være inspiration til at komme i gang med livsstilsændringer.

I starten af håndbogen bliver der kort fortalt om livsstilssygdomme og dernæst er der bud på hvordan du med små skridt kan ændre vaner.

Det er ofte de samme vaner i livsstilen der medfører risikoen for livsstilssygdomme.

Held og lykke med dine første skridt

Inuunerissaavik Steno, Nuuk juli 2021

A person in a dark winter suit is captured mid-air, jumping off a snow-covered ledge. The person's arms are outstretched, and their body is angled towards the ground. The background features a vast, open landscape with snow-covered ground and distant, hazy mountains under a cloudy sky. The overall scene conveys a sense of adventure and risk-taking.

*"Du er ikke
en fiasko,
hvis det ikke lykkes,
du er en succes,
fordi du forsøger"*

- Susan Jeffers

Livsstilssygdomme

Livsstilssygdomme opstår som følge af vores levevis

Flere og flere mennesker, i alle aldre, dør med overvægt som øger risikoen for diabetes, og hjertekarsygdomme. Åreforkalkning medfører bl.a. dårligt kredsløb og kan medføre blodprop i hjertet og hjernen.

I Grønland er over halvdelen af den voksne befolkning overvægtig og flere end tidligere rammes af livsstilssygdomme.

DIABETES

Diabetes er en tilstand, hvor blodets indhold af sukker er forhøjet. Tilstanden er forbundet med en række følgesygdomme, såsom åreforkalkning og nervebetændelse mv.

Almindelige kendetegn på diabetes

Mange har ingen symptomer. Nogle føler tørst, træthed og har hyppig vandladning.

Man kan have diabetes uden at vide det, fordi diabetes ikke altid er noget man kan mærke man har.

Årsager til diabetes

Der er øget risiko for diabetes blandt overvægtige, fysisk inaktive, ældre og personer som er genetisk disponeret (diabetes i den nærmeste familie).

Læs "Kortfattet patientvejledning til type 2 – diabetes" på side 36.

Vil du vide mere, så læs "Patientvejledning, type 2 diabetes", som kan fås hos Sundheds-væsenet.



FORHØJET BLODTRYK

Hjertet pumper blodet rundt i kroppen via kredsløbet.

Blodtrykket er et udtryk for den kraft hjertet bruger på at pumpe blodet rundt og på hvor stor modstand der er i blodkarrene.

Blodtrykket angives med to tal, f.eks. 120/80, hedder i talesprog "120 over 80".

Det første tal er det systoliske blodtryk, der opstår i pulsårerne, mens hjertet trækker sig sammen og presser blodet ud i kroppen. Det andet tal er det diastoliske blodtryk. Det er det tryk, der er i pulsårerne, mens hjertet afslappes mellem to slag og fyldes med blod.

Selv om forhøjet blodtryk i sig selv sjældent kan mærkes, kan det have mange alvorlige følger. Følgevirkninger.



Du har et forhøjet blodtryk, hvis dit blodtryk i hvile er over 140/90.

Almindelige kendetegn på forhøjet blodtryk

De fleste har ingen symptomer på forhøjet blodtryk.

Årsager til forhøjet blodtryk

Årsagen er oftest ukendt. Det kan være arveligt. Forhøjet blodtryk ses også ved andre hjerte-karsygdomme, overvægt, diabetes, overforbrug af alkohol og saltrig kost mv.

Læs "Kortfattet patientvejledning til forhøjet blodtryk" på side 34.

KOL

KOL står for Kronisk Obstruktiv Lungelidelse, i hverdagstale ofte kaldet for rygerlunger.

KOL er en kronisk irritationstilstand i lungerne, som giver hævede og irriterede luftveje og øget slimdannelse.

Almindelige kendetegn på KOL

Åndenød, hoste og slim i luftvejene.

Ca. 8 ud af 10 er blevet syge p.g.a. mange års rygning.

Den vigtigste behandling er at holde op med at ryge.

Læs "Kortfattet patientvejledning til KOL" på side 32.

Hvis du er i behandling for diabetes, KOL eller for højt blodtryk, er det vigtigt at du sørger for at bestille tid til kontrol, så du kan sikre dig, at din behandling stadig er den bedst mulige for dig.

Livsstilsændringer

– sig ja til det gode liv

Prøv at se "det sunde liv" med nye øjne. Det er ikke kedeligt og fuld af afsavn, men handler om at sige ja til alt det gode i livet!

Få øje på mulighederne

Find gode alternativer, der kan erstatte de usunde vaner. En sund levevis er ikke en straf, men en god ting, du gør for dig selv og din familie.

Tænk positivt!

Ændr din livsstil, ved at fokusere på de gode og positive ting, i stedet for at straffe dig selv med forbud.

Det gode kunne f.eks. være at du får en kost med alle de næringsstoffer, som din krop har brug for, at du er fysisk aktiv, at du får nok søvn, osv. Du vil opleve øget fysisk og mentalt velvære, mere overskud, større selvtillid og energien til at fortsætte i den rigtige retning. Det bliver mindre sandsynligt at du falder tilbage i dine gamle vaner.

Hav fokus på nuet

Læg mærke til de små positive gevinster i det daglige i stedet for på de langsigtede mål, som kan virke uoverskuelige.

Som tiden går, glider de gamle vaner ud og erstattes af de nye sundere vaner, og det bliver naturligt at fortsætte.

Alt i alt handler det om at gøre gode ting for sig selv, og derigennem komme til at leve det gode liv.

SUNDHEDENS TOP 3

Et sundt liv

Nedenfor kan du læse tre af de vigtigste skridt på vejen, for at leve et sundt liv. Det er enkle, men værdifulde forholdsregler, så man kan forbedre sit helbred såvel i nuet som i fremtiden:



1. Hold op med at ryge!

Rygestop har en gavnlig indflydelse på helbredet og har en livsforlængende effekt, ligegyldigt hvornår du holder op.

Læs mere på side 13.

2. Vær fysisk aktiv!

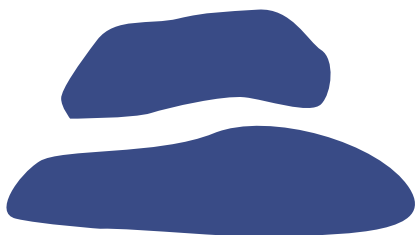
Fysisk aktivitet dækker alle former for bevægelse, f.eks. rengøring, gå til og fra arbejde og tage trappen. Hvis du vil øge den forebyggende effekt, kan du øge intensiteten og tiden, ved f.eks. at lave aktiviteter, som giver sved på panden og øger pulsen.

Fysisk aktivitet behøver ikke at indebære, at man dyrker hård sport flere gange i ugen.

Fysisk aktive personer har et bedre psykisk og fysisk helbred og lever længere end inaktive personer.

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

Læs mere på side 27.





3. Kend kostrådene!

Det er vigtigt at spise varieret og ikke mindst at være opmærksom på mængderne.

Du skal spise til du ikke længere er sulten; ikke til du er mæt – der er stor forskel.

Giv dine børn lov til selv at mærke efter – du bestemmer hvad der bliver serveret; de bestemmer hvor meget de vil spise.

Læs mere om det på side 22.



*"Dårlige vaner er
lettere at ændre i dag
end i morgen"*

- Jiddisch ordsprog

Farvel tobak...

- er det vigtigste for din sundhed

Lige meget hvor gammel du er, er et rygestop det vigtigste, du kan gøre for at forbedre din sundhed.

Det kan være svært at stoppe med at ryge, især hvis du har røget i mange år.

Du skal derfor planlægge dit rygestop, hvis det skal lykkes.

På de næste sider kan du få hjælp til at planlægge og gennemføre dit rygestop og til tiden bagefter, hvor du skal holde fast i din beslutning.

Hvorfor vil du stoppe med at ryge, og hvad er svært?

Det er vigtigt at vide, hvorfor du vil stoppe med at ryge. Se i boksene og se hvad der passer til dig og tilføj selv flere grunde. Når det bliver svært at lade være med at ryge, kan du se på disse grunde og huske, hvorfor du gerne vil holde op!

De vigtigste grunde til, at jeg vil holde op med at ryge, er:

- For ikke at blive syg
- For at få penge til andre ting
- Fordi det er forbudt at ryge på mit arbejde
- For at glæde min familie og venner

Det, der gør det svært for mig at holde op med at ryge, er:

- At jeg har røget i mange år
- At mine venner og familie ryger
- At jeg har svært ved at være til fest uden at ryge
- At jeg har et stressende arbejde Du skal derfor planlægge dit rygestop, hvis det skal lykkes.

Vælg en stopdag

Sådan gør du:

- Vælg en stopdag, der skal ligge 2 til 3 uger ude i fremtiden. Indtil stopdagen skal du forberede dig og lave din egen plan for dit rygestop.
- Vælg en stopdag, der f.eks. ligger i en weekend. Det er bedst, hvis stopdagen ligger i en periode, hvor du ikke skal til fest eller har for travlt med arbejde. For nogle kan det være en fordel at lægge stopdagen i en ferie.
- Du skal tænke over, hvad du vil gøre, når det bliver svært. Alle får problemer under rygestop. Men man kan lettere klare dem, hvis man har tænkt over det i forvejen.
- Fortæl familie og venner, at du vil stoppe. Deres støtte kan gøre det lettere – og måske vil en eller flere stoppe med at ryge samtidig med dig.
- Smid cigaretterne ud. Du skal ikke have cigaretter, lightere og askebægre stående, når du holder op. Smid det hele ud.
- Tro på, at du kan stoppe med at ryge. Selv om du har prøvet før uden held, så skal du tro på, at du klarer det denne gang.

Lav rod i dine vaner

At ryge er en vane. Det kan være en hjælp at lave om på dine vaner omkring rygning, inden du stopper helt med at ryge.

- Ryg mindre end du plejer. Hver gang du får lyst til at ryge, skal du overveje, om den cigaret nu også er nødvendig.
- Nogle har glæde af at trappe ned og ryge mindre i tiden frem til selve stopdagen.
- Beslut dig for, at du kun må ryge ganske få steder, f.eks. på altanen.
- Smid lighteren over i et hjørne, når du har brugt den, så du skal op at stå for at få tændt den næste cigaret.
- Gem cigaretterne øverst i skabet, så du skal op på en stol for at nå dem.
- Skift til et andet mærke.

Få gang i de gode vaner

Du kan gøre det lettere for dig selv, hvis du prøver at få nogle sundere vaner.

- Spis og drik lidt mindre - vær opmærksom på om dine mad- og drikkevaner ændrer sig, for at forhindre vægtøgning i forbindelse med dit rygestop.
- Husk at drikke rigeligt med vand, da det kan afhjælpe mange af de gener du kan have i forbindelse med rygestoppet og kan dæmpe appetitten.

Bevægelse

- Gå en tur lige efter aftensmaden – uden at ryge imens.
- Gå en tur med hunden, også selvom du ikke har én.
- Brug cyklen i stedet for bussen.
- Leg med familien eller vennerne, så du bliver forpustet.

Vær klar til kamp mod afhængigheden

Hvis du har røget i længere tid, har kroppen og din hjerne vænnet sig til at få nikotin. Du er blevet afhængig.

Når du ikke længere får nikotin, reagerer din krop. Du kan få abstinenser, som kan mærkes både fysisk og psykisk. Det vil være værst 2 til 3 dage efter, at du er stoppet. Derefter bliver det bedre, og 3 til 4 uger efter rygestoppet vil du kun sjældent opleve abstinenser. Du kan blive ved med at få lyst til at ryge. Men lad være med at ryge bare én cigaret, for så vil din afhængighed komme tilbage igen.

Hvad kan hjælpe mig til at holde fast i et rygestop:

- At tænke på, at min familie bliver glad for, at jeg holder op med at ryge
- At tænke på, at et rygestop gør mig sundere
- At tænke på, at jeg får flere penge til andre ting
- At tænke på mine gode grunde til at stoppe

Hjælpe midler til rygestop

Det vigtigste er ens egen motivation for at holde op med at ryge. Det kan også hjælpe at følge et samtaleforløb.

Nikotinprodukter

Der findes forskellige typer nikotinprodukter. Man kan f.eks. få plaster, tyggegummi eller andre produkter. Nikotinprodukter kan gøre det lettere at holde op med at ryge, hvis man bruger dem rigtigt.

Nikotinprodukter bør højst bruges i 3 til 4 måneder – og aldrig længere end et halvt år.

Fakta om nikotinprodukter

- Nikotinprodukterne er ikke kræftfremkaldende som tobak.
- Hvis du er gravid, ammer eller har hjerte-problemer, skal du altid tale med lægen, før du bruger nikotinprodukter.

SNUS

Snus er tørret findelt tobak tilsat smagsstoffer, salt og vand. Snus øger ligesom alt andet tobak, risikoen for at få kræft. Snus indeholder nikotin og gør brugeren stærkt afhængig. *Kilde: Kræftens Bekæmpelse*

Medicin til rygestop

Medicin kan anvendes i nogle tilfælde. Det skal ordineres af lægen og der er risiko for bivirkninger.

SÅDAN GØR DU

Stopdagen

- Ros dig selv og tro på, at du kan stoppe med at ryge.
- Smid al tobak ud sammen med alt, hvad der minder dig om rygning: skod, lightere og askebægre. Husk dine lommer og dine tasker.
- Fortæl familie og venner, at du er holdt op,

og at du har brug for deres støtte.

- Brug din uro på noget godt. Gå tur, vask op, leg med børnene.
- Rejs dig, så snart du har spist – og ryd af bordet.
- Børst tænder eller drik vand, når du får lyst til en cigaret.
- Gå tidligt i seng med en god bog. Denne dag behøver ikke vare længere end højst nødvendigt.
- Ros dig selv, inden du sover. Den første dag er godt overstået!

Det kan du gøre, hvis du får det dårligt

Når kroppen ikke længere får den nikotin via cigaretter, som den er vant til, kan man få det dårligt. Man får abstinenser. Her er en liste over de mest almindelige symptomer, og hvad du kan gøre for at klare det.

Symptomer på "nikotinmangel"	Det kan du gøre
Stærk lyst til at ryge	Gå en tur, børst tænder, spis en sukkerfri pastil, drik et glas vand og tæl til 50 eller ring til en ven.
Utilpashed som ved influenza	Vær ekstra god ved dig selv, hvil dig, drik en kop te, tag en varm trøje på, tag et bad.
Nervøsitet, uro og rastløshed	Gå eller løb en tur, gør rent, undgå kaffe.
Besvær med at koncentrere sig	Bevæg dig, hold en pause.
Mere sult	Spis grønt, magert og groft, drik et glas vand, brug tandstikkere. Undgå fed og sød mad.
Dårligt humør	Dyrk motion og gør ting, der gør dig glad. Tal med din partner/ venner om, at du har det svært lige nu.
Mere hoste	Det er helt naturligt at hoste lidt mere, når man stopper med at ryge. Tænk på hosten som en udrensning – det varer noget tid, før lungerne fungerer ordentligt igen.
Hovedpine	Drik et par glas vand, gå en tur, tag en hovedpinepille.

Vær et forbillede

Vær et forbillede for andre. Hvis du er ikke-ryger er der større chancer for at dine børn ikke begynder at ryge.

Passiv rygning og børn

Hvis børn udsættes for passiv rygning i dagligdagen, bliver de oftere syge. Børn af rygere har større risiko for blandt andet:

- Mellemørebetændelse
- Astmatisk bronkitis
- Allergi
- Vuggedød

Børn har brug for mere medicin og bliver oftere indlagt på sygehus, hvis de er udsat for passiv rygning.

Hvis du falder i

- Du har besluttet, at det skal være helt slut med at ryge. Hvis du alligevel kommer til at tage en cigaret, så lad ikke hele rygestopet falde. Du skal betragte det som en smutter – som at spise en enkelt småkage under en slankekur.

- Hold fast i din beslutning og fortsæt dit rygestop med fuld styrke. Så er du på sporet igen.

Lysten til at ryge kan stadig komme

Længe efter dit rygestop kan du stadig få lyst til at ryge. Lad være! Man bliver hurtigt ryger igen.

Lysten til at ryge forsvinder igen efter nogle få minutter.

Her er nogle gode råd, hvis du får lyst til at ryge:

- Drik et glas vand
- Spis et stykke frugt

*"Visdom består i
at vide, hvad man gør
med det, man ved"*

- Ukendt



- Tænk på dine grunde til at holde op
- Ryd op
- Ring til en ven
- Tag en dyb indånding
- Gå en tur

Når det bliver svært

Der er nogle situationer, hvor det er ekstra svært at lade være med at ryge. Det kan f.eks. være, hvis du skal til en fest, hvor alle ryger, eller hvis du får gæster, der ryger. Lav på forhånd en plan for, hvad du kan gøre for at klare dig igennem. Så bliver det nemmere, når du står i det.

Fakta om rygning og sygdom

Det kan være godt at huske på, hvor farlig rygning er. Det kan være med til at styrke din beslutning om at blive eksryger.

- Halvdelen af de rygere, der ikke stopper med at ryge, dør af rygning.
- Det er især kræft, hjerte-karsygdom og lungesygdomme, der gør rygerne syge.
- Rygere lever i gennemsnit 8 til 10 år kortere end ikke-rygere.
- De sidste 10 år af en rygers liv vil være præget af sygdom og dårlig livskvalitet.

Fakta om rygestop og sundhed

Her kan du tjekke, hvor hurtigt dit helbred bliver forbedret, når du holder op med at ryge.

Tid efter sidste cigaret	Forbedring af helbred
20 minutter	<ul style="list-style-type: none"> • Dit blodtryk og din puls bliver normal
1 døgn	<ul style="list-style-type: none"> • Din risiko for blodpropper er allerede mindre • Du har mere blod i huden og varme i tæer og fingre • Lungerne begynder at rense sig selv, og det kan give hoste
2 døgn	<ul style="list-style-type: none"> • Din smags- og lugtesans bliver bedre
3 døgn	<ul style="list-style-type: none"> • Din vejrtrækning bliver nemmere
2 uger-3 måneder	<ul style="list-style-type: none"> • Dit kredsløb bliver gradvist bedre • Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner
3-12 måneder	<ul style="list-style-type: none"> • Din hud har fået en friskere farve • Din hud ser bedre ud • Din frugtbarhed er blevet større • Du får mindre hoste • Du er mere frisk • Din vejrtrækning er blevet endnu lettere
1-2 år	<ul style="list-style-type: none"> • Din risiko for at få en blodprop er nu halveret
5-10 år	<ul style="list-style-type: none"> • Din risiko for at få kræft er allerede halveret, og den bliver ved med at falde. • Din risiko for at få en blodprop er nu som en, der aldrig har røget.

Små skridt i den rigtige retning!

Find vejen til vægttab

En god metode til varigt vægttab er, at tage små skridt. Små skridt er ændringer i dine nuværende vaner – ændringer, som du selv har lyst til, og som du let kan fortsætte med på langt sigt. Metoden med små skridt kan med fordel tænkes ind i andre forandringsprocesser end vægttab.

Små skridt med stor effekt

De bedste små skridt er dem, som du oplever som små, men som din krop opfatter som store.

Pludselig står du et nyt sted

Ideen med små skridt er, at blive ved med hele tiden at gøre små ting bedre og bedre. På den måde kan det, der før var et stort og uoverkommeligt skridt, blive til et lille skridt, når du indfører forandringen langsomt og tager et lille skridt ad gangen.

Fokuser på dét, du har kontrol over

Det du kan styre er, hvad du vælger at spise og drikke samt din fysiske aktivitet. Hvis du laver de rigtige små ændringer i din dagligdag på disse områder, vil du tabe dig hen ad vejen. Derfor: Ret fokus og energi på dine små skridt og lad dit vægttab komme af sig selv. Fokuser på dine styrker og alt det, du mærker af forandring, som føles dejligt.

Alene eller sammen med andre?

Overvej, om du vil gøre det alene eller sammen med andre. Du er nødt til at tage ansvaret selv, men støtte fra de mennesker, du er tæt på i dagligdagen, er en stor hjælp. Det kan også være værdifuldt at være en del af en gruppe med andre i samme båd.

Kroppen og vanerne vil forsøge at holde dig fast

Vanens magt er stor, og det er nemt at holde fast i gamle indgroede vaner. Samtidig gør nutidens samfund det nemt at have en livsstil med store mængder kalorierig mad og drikke – og for lidt fysisk aktivitet.

Slå autopiloten fra

– og opmærksomheden til

Du træffer flere end 200 mad-valg hver eneste dag. Dertil kommer en masse valg om at være fysisk aktiv eller inaktiv. Hvis du kan være bare lidt mere opmærksom, når du vælger, er du godt på vej.

De fleste af dine valg kører fuldstændigt på autopiloten. Du køber ind, laver mad, øser mad over på tallerkenen, spiser, drikker, bevæger dig og sidder stille uden at tænke over det. Men det er muligt at slå autopiloten fra og opmærksomheden til. Det handler om at være nærværende, bevidst og til stede lige nu. Dit vægttab afhænger af summen af alle dine små og store valg om mad, drikke, bevægelse og andre aspekter i din livsstil.

Du kan slå din opmærksomhed til ved at stille dig selv spørgsmålet:

- Hvilke valgmuligheder har jeg lige nu?
- Stil dig selv dette spørgsmål, når du køber ind, laver mad, øser mad over på din tallerken, er på restaurant, er lækkersulten, kommer til en elevator, skal transportere dig på arbejde, osv. Kort sagt: hver gang du befinder dig i en valgsituation med betydning for din vægt. Hvis du gør det til en vane at stille dig selv dette spørgsmål mange gange i løbet af da-

gen, bliver du opmærksom på, at du har friheden til at vælge – og du vil finde løsninger, der passer netop til dig.

VIGTIGE PRINCIPPER

— når du vil opnå varige ændringer i dine vaner og dermed varigt vægttab.

Det behøver ikke være perfekt for at være godt

Du behøver ikke overholde et "perfekt" program for at tabe dig. Du skal blot bevæge dig i den rigtige retning. Husk, at to skridt frem og et tilbage samlet set er et skridt frem. Glæd dig over små fremskridt.

Alt er tilladt

Lad være med at forbyde dig selv bestemte madvarer, som du virkelig har stor lyst til. Vi mennesker har nemlig en tendens til at spise mere af lige netop det, vi går og forbyder os selv. Øv dig i at spise lækkerier med stor nydelse og uden dårlig samvittighed – men i mindre mængde end du plejer. Tænk på mad som hverdagsmad (f.eks. frugt, grønt og fuldkorn) og sjældenmad (f.eks. kage, slik og chokolade) – i stedet for at opdele maden i "tilladt" og "forbudt".

Alt giver dig noget godt

Lad være med at dømme nogle vaner som dårlige vaner. Alle vaner giver dig noget godt ud fra et bredt perspektiv. Chokolade kan f.eks. give dig nydelse, belønning eller ro. Men når du vil tabe dig, så spørg dig selv: Hvordan kan jeg opnå samme gevinst på en sundere måde?



Acceptér din lyst

Det er naturligt at være lækkerisulten af og til. Det skyldes bl.a. lystområder i hjernen, der kræver at blive tilfredsstillet. Overvej, hvilke lækkerier du kan spise, så du får tilfredsstillet din trang på en mere kalorievenlig måde. Eller måske kan du gøre noget helt andet end at spise, der også giver nydelse.

Vær tålmodig

Målet er ikke et hurtigt og stort vægttab, der ofte efterfølges af en hurtig og stor vægtøgning. Målet er et vægttab på længere sigt. Giv det tid og husk, at vægttab ikke er det eneste mål. Det handler først og fremmest om at have det så godt som muligt.

Døm ikke dig selv

Lad være med at dømme det, du gør eller ikke gør.

Prøv i højere grad blot at konstatere uden at være hård ved dig selv. Hvis noget ikke virker, så acceptér det og prøv så noget andet.

Vær nysgerrig

Vær nysgerrig, åben og eksperimenterende i forhold til dine vaner og valgmuligheder. Det er kun dig, der ved, hvad der kan fungere for dig. Du er ekspert. Prøv forskellige muligheder af og bliv ved med det, der føles godt for lige netop dig.

Bliv ved

Det er bedre at gøre lidt af det rigtige, som du kan blive ved med, end at ændre en masse, som du ikke kan blive ved med. De fleste tager nemlig på igen, fordi de ikke kan holde fast i de nye vaner. Derfor skal du hver dag huske dig selv på gevinsterne ved, at du lever sundere og taber dig. Ikke kun i starten, men også når du har nået dit mål.

IDEER TIL AT REGULERE MÆNGDERNE

Når du køber ind

- Planlæg madindkøb og måltider i forvejen.
- Køb ikke ind på tom mave.
- Køb mindre portionsstørrelser.
- Køb ikke mad med hjem, som kan friste dig over evne.
- Pas på tilbud, der frister til overkøb, f.eks. "Køb tre plader chokolade og få en gratis".

Når du spiser og drikker

- Brug mindre tallerkener, skåle og drikkeglas.
- Anret maden på tallerkenen allerede i køkkenet, og lad gryder og pander blive på komfuret.
- Læg bestikket ned mellem hver mundfuld.
- Tyg maden grundigt.
- Spis langsomt og hold pauser, så din mave kan nå at give din hjerne besked om at du er mæt – inden du når at spise alt for meget.

- Lad være med at gøre andet end at spise, f.eks. se tv, imens du spiser.
- Spis på bestemte tidspunkter. Og kun til din sult er stillet.
- Spis altid det samme sted i dit hjem, f.eks. ved spisebordet.
- Gå direkte fra bordet, når du er færdig med at spise.
- Sæt levninger i køleskabet hurtigt, efter du har spist.

Når du er ude

- Overvej på forhånd, hvad du vil spise og drikke forud for fester, ferier og andre situationer, hvor du plejer at få for meget.
- Væn dig til at sige nej tak på en venlig måde. Sig f.eks.: "Det smager rigtig godt, men jeg er mæt".
- Pas på buffetmad og tag selv-borde, hvor du let kommer til at spise for meget.
- Lad være med at gå forbi grillbaren, bageren og andre fristende steder. Find en anden rute.

Når du laver noget andet

- Tænk på noget andet end mad. Ret din opmærksomhed mod andre ting, der interesserer dig.
- Frist ikke din lækkersult. Placér lækkerier uden for synsvidde.
- Husk at det ikke er farligt at være sulten en gang imellem.
- Find noget andet at gå op i end mad, noget der drager dig mindst lige så meget.
- Gør noget andet end at spise, der også føles godt. F.eks. samvær, musik, dans, sex, massage, et varmt bad, film, computerspil, tedrikning, gåtur, leg, shopping, en lur på sofaen eller en god bog (ikke koge- og slankebøger).

DE 10 KOSTRÅD I PRAKSIS

SPIS VARIERET - det første og vigtigste råd

Praktiske forslag:

- Spis varieret så din krop får alle de næringsstoffer, den har brug for.

SPIS GRØNLANDSKE FØDEVARER; ofte fisk og fiskepålæg

Praktiske forslag:

- Vælg fisk, du kan lide.
- Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr.
- Brug landets bær og grøntsager.
- Spis to fiskemåltider om ugen.
- Spis fiskepålæg på rugbrød (f.eks. marine-rede sild, makrel i tomat, gravad laks og torskerogn).

SPIS FRUGT OG GRØNTSAGER hver dag

Praktiske forslag:

- Brug frugt og grønt som mellemmåltider og snacks.
- Spis flere grøntsager og mindre ris og pasta til aftensmad.
- Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.
- Skræl gulerødder hver morgen og spis dem som snacks i løbet af dagen.
- Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.

De 10 kostråd

ERNÆRINGS- OG MOTIONSRÅDET



Spis varieret

Det første og det vigtigste råd.



Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr. Brug landets bær og grøntsager. Benyt også fiskepålæg til frokost.



Spis grøntsager og frugt hver dag

Tag et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole. Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad. Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.



Spis groft brød og fuldkorn til morgenmad og frokost

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød. Groft knækbrød er også godt. Skift imellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.



Spis fedt med omtanke

Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet. Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold. Brug plantemargarin eller planteolie i madlavningen.



Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker. Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager. Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.



Drik vand - drik mindre saft og sodavand

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen. Saft og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.



Spis ofte, men ikke meget

Spis 3 hovedmåltider om dagen. Morgenmad er den bedste start på dagen. Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.



Vær i bevægelse mindst en time om dagen

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.



Tænk over, hvad du spiser

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind. Lav mad sammen med dine børn. Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

SPIS GROFT brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta

Praktiske forslag:

- Vælg brune eller parboiled ris i stedet for hvide, polerede ris.
- Vælg fuldkornspasta i stedet for alm. pasta.
- Vælg kogte eller bagte kartofler i stedet for friturestegte pommes frites.
- Vælg fuldkornsbrød.
- Vælg morgenmadsprodukter med lavt indhold af sukker og højt indhold af fiber og fuldkorn, f.eks. havregryn. (Se indkøbsguiden side 21).

SPIS FEDT med omtanke

Praktiske forslag:

- Vælg fødevarer med lavere fedtindhold. (Se mere i indkøbsguiden side 21).
- Brug mindre smør, blandingsprodukter, olie, margarine og fløde.
- Vælg mælk, ost, kød og pålæg med lavt fedtindhold.

SPIS MINDRE sukker, slik, chips og kager

Praktiske forslag:

- Erstat så vidt muligt sukker, sukkerholdig slik og kage med grøntsager og frugt.
- Tænk på sodavand, slik og kager som "sjælden- mad", ikke "hverdagsmad". Indfør en ugentlig slik- og kagedag.
- Erstat sukkerholdig med light sodavand, hvis du ikke kan undvære smagen.
- Køb og servér mindre portionsstørrelser.
- Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.
- Spar på saltet.

DRIK VAND – drik mindre saft og sodavand

Praktiske forslag:

- Drik vand flere gange om dagen.
- Fyld en flaske med vand og stil den i køleskabet.
- Tilsæt f.eks. kvan, citron- eller agurkeskiver for at give smag og pynt.
- Begræns alle drikkevarer, der indeholder kalorier.
- Light sodavand og light saftevand er o.k. som små skridt væk fra sukkerholdige læskedrikke.

SPIS OFTE, men ikke for meget

- Husk at alt hvad du spiser og drikker er energi, så vær opmærksom på mængderne.

VÆR I BEVÆGELSE mindst en time om dagen

Praktiske forslag:

- Benyt dig af aktiv transport, som f.eks. cykling og gang. Vælg en aktivitetsform, du kan lide.
- Vær mere aktiv, når du arbejder, holder fri og er sammen med din familie – tag trappen, rejs dig ofte, gå tur i pausen
- Vær aktiv mindst 60 minutter om dagen for sundhedens skyld, men mindre hjælper også.

TÆNK OVER hvad du spiser

- Dine madvaner starter ved indkøbene, så køb sundt ind.
- Lav mad sammen med dine børn.
- Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt. Se indkøbsguiden side 21 for mere information.

Med alderen sker der en naturlig vægtøgning på ca. 0,8 kg pr. år.

Det lyder måske ikke af meget, men over 10 år bliver det 8 kg, hvis du ikke tager højde for det i din livsstil.

Det kan forklare de ekstra kilo der igennem årene er kommet snigende.



Indkøbsguide

Som nævnt under kostrådene, så starter dine madvaner allerede ved indkøbene. Et skridt mod en sundere livsstil, er altid at have et sundt udvalg af fødevarer derhjemme – det er nemmere at vælge det sunde frem for det usunde, når skabene er fyldt af sunde sager, frem for chips og chokolade.

Indkøbsguiden er en vejviser til, hvad du skal gå efter når du handler. Kig på varedeklarationen og se om varen lever op til anbefalingerne.

Ud over Indkøbsguiden kan Fødevarestyrelsens ernæringsmærker, Nøglehullet og Fuldkornslogoet, være en stor hjælp til at træffe et sundere valg.

Når du køber ind, kan du hurtigt finde frem til sundere varer ved vælge varer, der er mærket med Nøglehullet og Fuldkornslogoet.

Fødevarer med Nøglehullet indeholder mindre og sundere fedt, mindre sukker og salt samt flere fibre og mere fuldkorn.

Brød og andre kornprodukter med Fuldkornslogoet opfylder de samme krav, som varer med Nøglehullet.



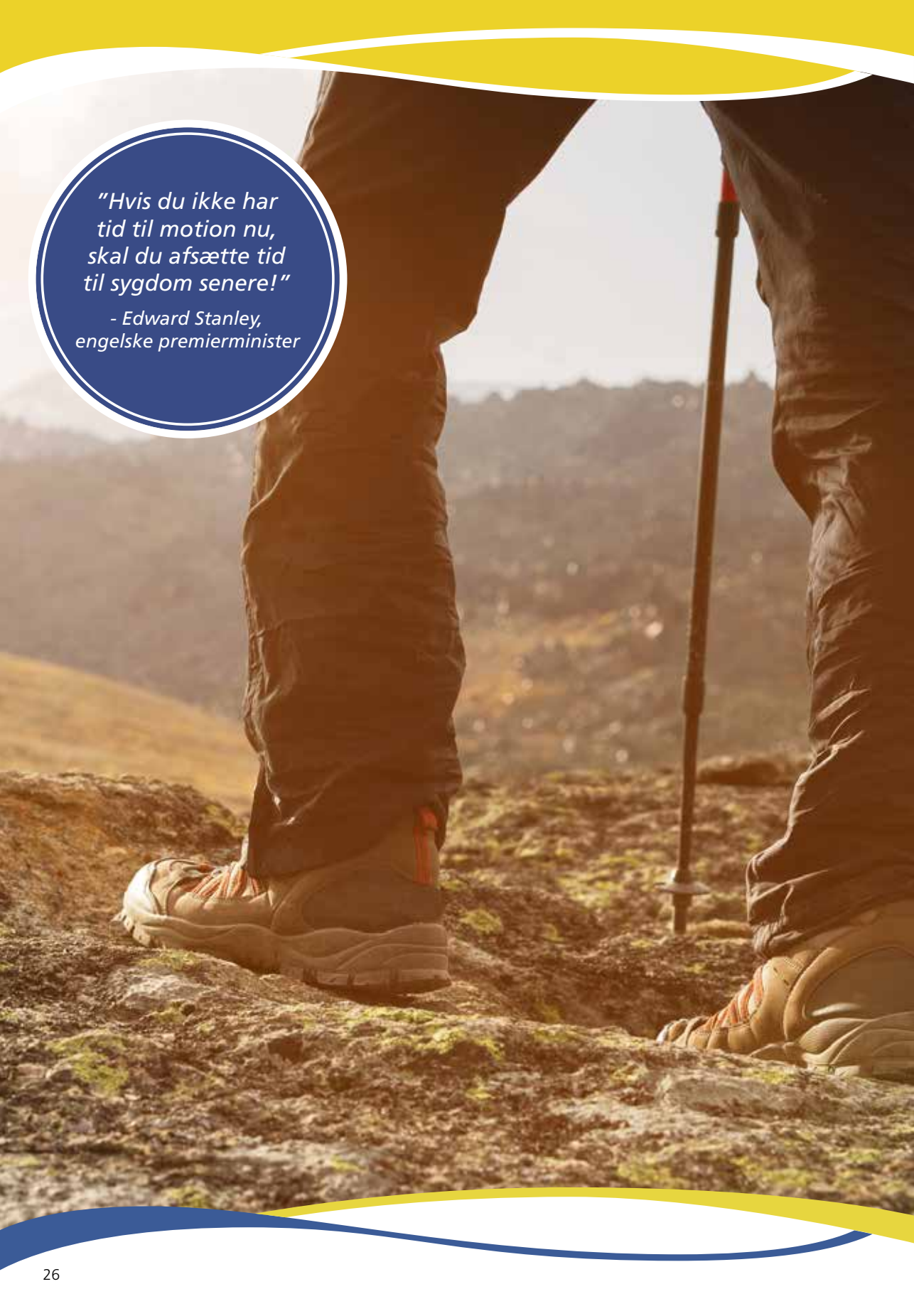


INDKØBSGUIDE

	Indhold pr. 100 g		
	Kostfibre	Fedt	Sukker
Rugbrød og knækbrød	mindst 6 g	højst 7 g	højst 5 g
Fuldkornsbrød	mindst 5 g	højst 7 g	højst 5 g
Morgenmadsprodukter	mindst 6 g	højst 8 g	højst 13 g
Mælk		højst 0,7 g	
Mælkeprodukter		højst 1,5 g	højst 8 g
Ost		højst 17 g (30+)	
Kød og pålæg		højst 10 g fedt (10 %)	
Kartoffelprodukter		højst 3 g	
Dressinger, saucer, pålægssalater		højst 5 g	

Kilde: Sundhedsstyrelsen





*"Hvis du ikke har
tid til motion nu,
skal du afsætte tid
til sygdom senere!"*

*- Edward Stanley,
engelske premierminister*

Giv plads

- til fysisk aktivitet i din hverdag

Det at være fysisk aktiv i hverdagen kræver, at du tager et bevidst valg.

Vanens magt er stor og det kan være en udfordring at komme i gang, men blot ved at ændre en smule på dine dagligdagsvaner, kan du blive mere fysisk aktiv i hverdagen.

Så vær aktiv! Fysisk aktivitet giver dig mange gevinster: bedre humør, mere sundhed og mere energi og meget mere.

Vælg aktiviteter, der passer til dig og din dagligdag

Du behøver ikke at gå til sport eller i fitnesscenter. Din krop er ligeglad med, om du er iført moderne træningstøj eller bevæger dig i dit almindelige tøj. Det afgørende er, at du bevæger dig.

Lidt er bedre end ingenting


Al bevægelse er godt og en lille smule ekstra fysisk aktivitet giver også resultater. Det vigtigste er, at du bevæger dig mere, end du plejer. En rask gåtur på mindst 10 minutter hver dag kan f.eks. være en rigtig god start på en mere aktiv livsstil.

Hverdagens muligheder for fysisk aktivitet

Når du kombinerer fysisk aktivitet med andre ting, som du alligevel skal gøre, er der større sandsynlighed for, at det bliver en naturlig del af din livsstil. Din hverdag indeholder mange muligheder for fysisk aktivitet. Her er nogle forslag, som ikke behøver koste noget eller tage ekstra tid:

- Gå til og fra arbejde, skole, butikken, møder, besøg og andre gøremål eller tag cyklen. Brug dagens transportbehov som mulighed for gratis fysisk aktivitet. Find inspirerende ruter.
- Spring op af stolen og hjælp andre med at hente, bringe og ordne ting, hver gang chancen byder sig. Gør det til en vane at sige: "Det klarer jeg lige".
- Stå af et busstoppested tidligere og gå det sidste stykke.
- Tag trapperne i stedet for rulletrapperne eller elevatoren – og kom hurtigere frem.
- Leg, spil, dans med dine børn på en fysisk krævende måde – og hav det sjovt samtidig.
- Luft hunden, kæresten eller børnene – og gør dem samtidig glade.





“En rejse på tusind kilometer starter med ét skridt. Alt stort startede med at være småt”

- Ukendt

- Gå en tur – og brug det som en afstressende eller inspirerende “tankegang”.
- Hold “walk-and-talk”-møder, dvs. gå en tur, mens du holder møder med folk – og slå to fluer med ét smæk.
- Brug håndfri telefon og gå rundt, mens du taler i telefon på jobbet og hjemme.
- Ryd op, gør rent, ryd sne – gør noget fornuftigt samtidig med, at du bevæger dig.
- Dans i stedet for at sidde stille, når du lytter til musik.
- Tag på shoppetur og gå så meget rundt som muligt.
- Dyrk mere sex med din partner – og få lystbetonet fysisk aktivitet.

Tæl dine skridt

Du kan bruge en skridttæller til at måle, hvor meget du bevæger dig. Mange synes, det er både sjovt og motiverende at bruge en skridttæller.

Når du bruger en skridttæller, kan du ikke lade være med at kigge efter, hvor mange skridt du har taget. Med en skridttæller kommer du

automatisk til at gå nogle flere skridt, fordi du bliver bevidst om det. At sætte fokus på din fysiske aktivitet, kan være med til at øge bevidstheden om din egen livsstil.

Mange mobiler og smartwatches har skridttællerfunktion. Du kan også få en skridttæller i sundhedsvæsenet.

Anbefalinger for voksne

Fysisk aktivitetsniveau	Antal skridt pr. dag
Ikke aktiv	under 5.000
Let aktiv	5.000 – 10.000
Aktiv	over 10.000
Meget aktiv	over 12.500

Aktive børn skal gå omkring 15.000 skridt pr. dag.

Kom godt i gang

Vælg fysisk aktivitet, der er let og sjovt.

Du kan finde ud af, hvilke former for fysisk aktivitet, der passer bedst til dig ved at stille dig selv disse spørgsmål:

- Hvilke muligheder er der i min dagligdag for at være mere fysisk aktiv?
- Hvilke former for fysisk aktivitet eller sport har jeg lyst til?
- Hvor realistisk er det, at jeg kan blive ved med at gøre det på længere sigt – også på

dage, hvor jeg har travlt?

- Er der andre, jeg eventuelt kan lave aktiviteterne sammen med?

Det er vigtigt, at du ikke pludselig går i gang med et meget omfattende eller hårdt træningsprogram. Tag små skridt, så din krop og psyke vænner sig til det. Lyt til din krop. Lyt også til din lyst og praktiske hensyn, når du skal vælge aktiviteter, for at sikre, at det bliver noget, du kan blive ved med. Find frem til noget, der passer til din dagligdag og dit temperament.

Madændringer kombineret med nye vaner for fysisk aktivitet kan gøre hverdagen sundere.

Udnyt alle tænkelige muligheder

Tiden er noget, som vi altid kan regne med. Der er 24 timer i døgnet, uanset hvordan vi vender og drejer det. De 24 timer, vi har til rådighed, bliver dog hurtigt spist af det, som kan kaldes 'de grundlæggende nødvendigheder', f.eks. at spise, sove og være sammen med venner og familie. Når så mange timer bruges til det nødvendige, er det vigtigt, at du benytter alle de muligheder, du har for at blive mere fysisk aktiv. Måske kan du også prioritere en smule anderledes, så der bliver lidt plads bevægelse i dagligdagen?

Meget af fritiden bliver brugt foran fjernsynet eller computeren. Noget af den tid kunne sagtens bruges på en gåtur, lege med børnene eller på anden fysisk aktivitet.



Sådan fastholder du motivationen

Så skal det være - du har taget beslutningen om, at du vil ændre dine vaner og komme i gang med at være mere fysisk aktiv. Du er motiveret, og du har fundet ud af, hvordan du kan blive mere fysisk aktiv i hverdagen, hvad aktiviteten skal bestå af, og du har fastsat både et stort og nogle små delmål. Men hvordan undgår du at falde i? – hvordan fastholder du motivationen?

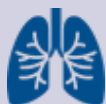
Følgende råd kan støtte dig i processen fra beslutning over målsætning til fastholdelse af en sundere livsstil.

- Lad din målsætning holde dit fokus.
- Begynd i dag - det perfekte starttidspunkt findes ikke.
- Tag det roligt og vær tålmodig.
- Forudse barrierer - og udtænk på forhånd løsninger.
- Find en i samme båd - f.eks. en løbepartner eller en at gå aftenture med.
- Beløn dig selv - f.eks. massage eller et par lækre sko.
- Hav udstyret i orden, f.eks. gode sko og behageligt tøj.





Kortfattet patientvejledning



KOL

Kronisk Obstruktiv Lungesygdom – af nogle kaldet for rygerlunger - er en varig lidelse.

KOL er en kronisk irritationstilstand i lungerne, som giver hævede og irriterede luftveje og øget slimdannelse.

Den viser sig typisk ved hoste, slim i luftvejene og åndenød - i begyndelsen, når man bevæger sig, senere i sygdommens sværere stadier kan man også have åndenød i hvile.

Sygdommen har ofte været der i lang tid før den giver de første symptomer og opdages typisk først når halvdelen af lungefunktionen er gået tabt.

Hvordan stilles diagnosen?

Diagnosen stilles ved at man får målt sin lungefunktion.

Hvad skyldes KOL?

Tobaksrygning er årsag til 80-90 % af sygdommen. Andre faktorer som eks. forurening kan spille en rolle.

Hvad kan du selv gøre?

- Det allervigtigste er, at stoppe med at ryge. Det er det eneste, der kan bremse sygdommens hurtige udvikling.
- Fysisk aktivitet er ligeledes en vigtig del af behandlingen af KOL.
- Hvis man har KOL er det vigtigt at få kendskab til sygdommen, da det giver de bedste forudsætninger for at leve bedst muligt med sygdommen.
- Det kan være nødvendigt med medicin.
- Årlig influenzavaccination anbefales. Evt. andre vaccinationer.

Hvem skal undersøges?

Det er vigtigt, at få undersøgt sin lungefunktion, hvis man er over 35 år, er ryger eller tidligere ryger OG har symptomer som:

- Hoste
- Åndenød ved anstrengelse, f.eks. af at gå på trapper
- Øget slimdannelse
- Hyppige luftvejsinfektioner

Sundhedsvæsenet kan:

- Måle lungefunktionen og derved stille diagnosen og bestemme sværhedsgraden af KOL
- Rådgive om livsstil
- Udskrive recept på medicin – inhalatorer eller i svære tilfælde tabletter
- Kontrollere sygdommen jævnligt

Medicinen kan ikke gøre lungefunktionen normal igen, men vil kunne give mindre åndenød.



Kortfattet patientvejledning



FORHØJET BLODTRYK

Blodtryk

Hjertet pumper blodet rundt i kroppen via kredsløbet.

Blodtrykket er et udtryk for, den kraft hjertet bruger på at pumpe blodet rundt og på hvor stor modstand, der er i blodkarrene.

Blodtrykket angives med to tal, f.eks. 120/80, hedder i talesprog "120 over 80". Blodtrykket måles i millimeter kviksølv (forkortet mmHg).

Det første tal er det systoliske blodtryk, der opstår i pulsårerne, mens hjertet trækker sig sammen og presser blodet ud i kroppen. Det andet tal er det diastoliske tal. Det er det tryk, der er i pulsårerne, mens hjertet afslappes mellem to slag og fyldes med blod.

Det er normalt at blodtrykket stiger under fysisk arbejde, psykisk stress og kuldepåvirkning og falder, når man slapper af og under søvn. Blodtrykket stiger ofte med alderen.

Forhøjet blodtrykket

Man taler om forhøjet blodtryk, hvis blodtrykket i hvile ligger på 140/90 eller derover.

Årsagen til forhøjet blodtryk

Årsagen er ofte ukendt – kan være arvelig. Forhøjet blodtryk ses også ved hjerte-karsygdomme, diabetes, forhøjet kolesteroltal, overvægt, stor saltindtagelse eller et dagligt overforbrug af alkohol. I enkelte tilfælde kan det forhøjede blodtryk skyldes helt andre sygdomme.

Symptomer på forhøjet blodtryk

De fleste patienter har ingen symptomer.

Ved svær blodtryksforhøjelse kan nogle patienter få hovedpine, svimmelhed, næseblod eller blive forpustede ved anstrengelse. Disse symptomer kan dog have mange andre årsager end forhøjet blodtryk.

Følger af forhøjet blodtryk

Forhøjet blodtryk er en risikofaktor for at få blodpropper og hjerneblødning. Jo højere blodtryk og jo højere alder, des større er risikoen.

Risikoen øges ydermere, hvis man er ryger, har diabetes eller har forhøjet kolesterol (fedtstof) i blodet.

Diagnosen forhøjet blodtryk

Diagnosen stilles ved at måle blodtrykket flere gange. Helst under hjemlige forhold, da det giver det mest præcise blodtryk. Blodtrykket kan ofte måles til at være for højt i konsultationen, mens det er helt normalt hjemme. Der tages typisk blodprøver, hjertekardiogram, urinedersøgelse og øjenundersøgelse for at afklare sygdommen.

Hvad kan du selv gøre?

- Hold op med at ryge (hvis du er ryger)
- Vær fysisk aktiv.
- Spar på saltet.
- Spar på alkoholindtagelse.
- Tab dig, hvis du er overvægtig.
- Tag den anbefalede medicin hver dag og gå jævnligt til kontrol.

Medicinsk behandling

Behandlingen med blodtryksmedicin giver en høj grad af beskyttelse mod den øgede risiko for blodpropper i hjerne og hjerte. Der findes en række forskellige præparater, der bruges hertil og det kan være nødvendigt med flere slags på engang.

Målet er typisk et blodtryk på under 140/90 mmHg. Ved diabetes og nyresygdom dog 130/80 mmHg.



Kortfattet patientvejledning



TYPE 2 DIABETES

Type 2 - diabetes er en tilstand, hvor blodets indhold af sukker (glukose) er forhøjet. Det er ikke godt at blodsukkeret er forhøjet gennem længere tid, da det kan gå ud over blodkarrene og nerverne.

Type 2 diabetes skyldes en kombination af at bugspytkirtlen ikke producerer nok af hormonet insulin og af at følsomheden for insulin i cellerne er nedsat (stort insulinbehov).

Sygdommen kan skyldes arvelige forhold og livsstil.

Følgesygdomme

Type 2-diabetes øger risikoen for hjerte-, kar- og nervesygdomme. Det gælder både de store blodkar, som går til hjertet og hjernen og de små blodkar i nyrer og øjne. Nervepåvirkningerne giver sig til udtryk i form af føleforstyrrelser forskellige steder i kroppen.

Disse sygdomme kaldes følgesygdomme eller komplikationer til type 2-diabetes.

Ved at ændre livsstil og/eller få medicin kan risikoen for de nævnte følgesygdomme nedsættes betydeligt.

Hvad kan du gøre?

- Type 2-diabetes skyldes oftest en kombination af arvelige forhold og overvægt. Overvægten skyldes ofte for lidt fysisk aktivitet og for meget mad og drikke.
- Risikoen for følgesygdommene kan ned-

bringes ved livsstilsændringer i form af rygeophør, øget fysisk aktivitet, sundere spise- og drikkevaner samt at tage forebyggende medicin og løbende gå til kontrol.

- Hvis man har type 2 diabetes er det er vigtigt at man får kendskab til sygdommen, da det giver de bedste forudsætninger for at leve godt med sygdommen. Læs mere i "Patientvejledning, type 2 – diabetes", som du kan få hos Sundhedsvæsenet.
- Årlig influenzavaccination anbefales.

Rygning

Rygestop er en af de vigtigste faktorer for et godt helbred og for at nedbringe risikoen for følgesygdomme.

Fysisk aktivitet

Der er kun gode ting at sige om fysisk aktivitet; bl.a. nedsættes blodsukkeret, vægten stabiliseres eller vægttab fremmes og følgesygdomme forebygges.

Sundhedsvæsenet

- Kan rådgive og støtte dig i livsstilsændringer.
- Kan behandle forhøjet blodtrykket, forhøjet kolesterol og sukker (glukose) i blodet.
- Kan tilbyde screening for følgesygdomme i øjne, nyrer, fødder mv.

Medicinsk behandling af:

For højt blodsukker

Blodsukkeret behandles for at mindske risikoen for følgesygdommene og fjerner eventuelle symptomer, som træthed og tørst.

Det ideelle mål er individuelt – typisk et langtidsblodsukker (HbA1c) på under 53 mmol/

mol. Der kan behandles med tabletter og/eller injektioner

For højt blodtryk

Behandlingen med blodtryksmedicin sigter mod at nedsætte blodtrykket, da et for højt blodtryk er en risikofaktor.

For høje kolesteroltal (fedtstoffer i blodet)

Behandlingen med kolesterolnedsættende medicin forebygger blodpropper i hjertet og hjernen.

Kontrol af sygdommen

Kontrol af diabetes er ofte nødvendigt 2- 4 gange om året med måling af blodtryk, vægt, livvidde, langtidsblodsukker(HbA1c).

Hertil kommer årlig kontrol af fødder, urin samt øjenundersøgelse hvert 2.-4. år.





*"Uanset hvor langt
du er gået
ad en dårlig vej,
så vend om"*
- Kinesisk ordsprog





Kalaallit Nunaanni Peqqinnissaqarfik
Det grønlandske Sundhedsvæsen



Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland