

Inuuneq tunissutaavoq

– illit suliassat!



"Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq"



Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland



Inuuneq tunissutaavoq – illit suliassat!

Aaqqissuisut: Inuunerissaavik Steno, Jytte Lindskov Jacobsen aamma Anna Rask Lyngø
Kalaallit Nunaanni Peqqinnissaqarfik

Paasissutissanik aallerfigisat:

Den lille rygestop-guide, © Sundhedsstyrelsen 2010


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

Nutserisut: Siunnersortit Aps

Assit: www.dreamstime.com, iCICERO

Ilusilersuisoq: iCICERO, Nuuk · Nov. 2021

Naqinneqafia: ?



Imarisai

Inooriaaseq aamma peqqissuseq	5
– Aallaqqaasiut	
Nappaatit inooriatsimit pisut	7
– DIABETES, AAKKUT QAFFATTOORNEQ, KOL.....	8
Inooriaatsimik allangortitsineq	9
– Inuunermut pitsaasumut akuersigit	
Tupa tassa	13
– Taannaavoq peqqissutsinnut pingaaruteqarnerpaaq	
Alloriarnerit annikitsut ilorraap tungaanut tikkuartut!	18
– Alloriallattaagit, nerisassanut siunnersuutit qulit, pisiniarnissamut ilitsersuut	
Pisiniarnermut ilitsersuut	24
Inissaqartitsigit	27
– Ulluinnanni timippit aalatinnissaanut	
Napparsimasumut ilitsersuut naatsoq	32
KOL	32
AAKKUT QAFFATTOORNEQ.....	34
TYPE 2 DIABETES	36



*“Peqqinneq
tassaavoq
qanoq inneq, ilinnik
misigititsisoq, ukiup
ingerlanera nuannernerpaaq
tassa massakkorpiaq pisoq”*

*- Franklin P. Adams,
tusagassiortoq
amerikkarmioq*

Inooriaaseq aamma peqqissuseq

Inuuneq tunissutaavoq – illit suliassat

Inooriaatsit aamma peqqissutsit ataqatigiipput.

Nunarsuup ilaani inuuffigisatsinni pingaartumik qanoq inooriaaseqarnerput, taanna peqqissutsitsinut pingaaruteqarpoq.

Nammineq periarfissaqarputit peqqissutsit ajunngitsut tungaanut sangutissallugu.


Ileqquliussimasat ilaat allanngortittariaqarukkit peqqinnarnerusumillu inooriaaseqalerlutit qupperagaq manna inooriaatsip allanngortinnissaanik suliniutit aallartisarnernanni isumassarsiorfiusinnaavoq.

Qupperakkap aallartinnerani inooriaatsimik pissuteqartumik nappaatit naatsumik oqaluttuarineqarput nangiinnarlugulu nalilersuisoqarpoq allornerit mikisut atorlugit qanoq ilillutit ileqquliussimannik allannguisinnaanersutit.

Amerlasuutigut inooriaatsimi ileqquliussat taakkuugajupput tassaasut inooriaatsinnik pisumik ilinut nappaateqalersitsisinnaasut.

Alloriarnernut siullernut iluattilluarna

Inuunerissaavik Steno, Nuuk juli 2021

A person in a dark winter suit is captured mid-air, jumping from a snow-covered ledge. The person's arms are outstretched, and their body is angled towards the right. The background features a vast, open landscape with snow-covered ground and distant, rugged mountains under a cloudy sky. The scene is framed by a yellow and white decorative border at the top and bottom.

*"Iluatsiffeqan-
ngitsuunngilatit
iluatsinngippat,
iluatsippunit
angusaqarluartunngornissat
anguniarlugu
misiliigavit"
- Susan Jeffers*

Nappaatit inooriatsimit pisut

Nappaatit inooriatsimit pisut qanoq inooriaaseqarnitsinnit aallaaveqartuusarput

Inuit amerliartuinnartut, ukioqatiigiaat suulluunniit, ajornartorsiuteqartuupput pualavallaarnermik sukkoqalersinnaanermik kinguneqarsinnaasumik aamma taqarsuarmik milittoortitsisinnaasumik. Taqarsuakkut kalkeqalerluni milittoornerit ilaatigut aap ingerlaarnerata ajortumik ingerlaleranerani aamma uummatip taqaatigut kiisalu qaratsakkut aak aqquataa milittoornerani kinguneqarsin naavoq.

Kalaallit Nunaanni inersimasut affaat sinnerlugit pualavallaarput siusinnerusumullu naleqqiullugu inooriatsimit pisunik nappaateqalersarput.

DIABETES

Diabetes tassaavoq, aak sukkumik akua qaffasippallaalersoq. Taamatut nappaateqalerneq allanik nappaateqalernernik malitseqartarpoq, assersuutigalugu taqarsuartigut qalippertoornerit aamma sianiutitigut aseruuttoornerit il.il. pisarlutik.

Diabetessimut ilisarnaatit nalinginnaasut

Amerlasuut ilisarnaatinik peqarneq ajorput. Ilaat qilalertuaannartutut misigisarput, qasusimasutut aamma quikulasarlutik.

Nalullugu diabetessertoqarsinnaavoq, amerlasuutigut diabetes ersiuteqarneq ajorami.

Diabetessimut pissutaasartut

Annermik inuit oqimaappallaartut, inuit uninngaannartut, utoqqaat kiisalu inuit kingornut-takkamik pissuteqartumik pillit (ilaquttat qaninnerpaat diabetesseqarpata) akornanni diabetessersinnaaneq pisarpoq.



Atuaruk "Type 2-mut tunngatillugu napparsimasunut ilitersuut naatsoq" quppernermi 36-miittoq. Allanik paasisaqarusukkuut, taava atuaruk "Napparsimasunut ilitersuut, type 2 Diabetes", Peqqinnissaqarfimmi pissarsiarineqarsinnaasoq.

AAKKUT QAFFATTOORNEQ

Uummatip aap aqquataatigut aak timikkut ingerlatittarjaa.

Aap naqitsinera tassaavoq taanna nukik uummatip atugaa aak timimi ingerlatinniarlugu, taqqanilu aap ingerlaarnerani qanoq naqitsineqartiginersoq.

Aap naqitsinera kisitsiseqartinneqarpoq marlunnik, assersuutigalugu 120/80, oqaatigineqaraangami "120 over 80".

Kisitsit siulleq tassaavoq taqarsuarmi uummamiittumi naqitsineq aneq (systoliske blodtryk), taqarsuarmi pisartooq, uummat eqikkaangat aallu timimut ingerlatillugu. Kisitsisip tullia tassaavoq naqitsineq minneq taqarsuup iigaani pisartooq (diastoliske blodtryk). Taannavoq aap

naqitsinera taqarsuarmiittooq tillernerit marluk akornanni sakkukilligaangat uummallu aammik immerneqaraangat.

Naak aakkut qaffattooqqaneq nammineerluni qaqutiguinnakkut malugineqarsinnaagaluartoq, taamatut atugaqarneq amerlasuunik ajortunik nassataqarsinnaavoq.

Aakkut qaffattooqqavutit eqqissisimatillutit aappit naqitsinera 140/90-mit anneruppat.

Aakkut qaffasittoornerit ilisarnaataat nalinginnaasut

Amerlanerpaat aakkut qaffattooqqanerup ilisarnaatigisinnaasaanik peqarneq ajorput.

Aap naqitsinerata qaffasippallaarnerinut pissutaasartut

Amerlanerpaatigut pissutaasartut ilisimaneqarneq ajorput. Kingornuttagaasinnaavoq. Aakkut naqitsinerup qaffasippallaarnera aamma siumorneqartarpoq uummammi aap aqquaatigut nappaateqartuni, pualavallaartuni, sukkortuni, imigassatorpallaartuni tarajoqarpallaartunillu nerisaqartuni il.il.

Atuaruk "Aakkut qaffasittoornermut tunngatillugu napparsimasunut ilitsersuut naatsoq" quppernermi 34-imi Aak naqitsinerata qaffasippallaarnera pillugu napparsimasunut ilitsersuut naatsoq.

KOL

KOL Kronisk Obstruktiv Lungelidelse-miit naalisagaavoq, ulluinnarni tupatortartut puaannik taaneqarajuttoq.

KOL tassaavoq puakkut ataavartumik uuminartumik atugaqarusaarneq, silaannaap isaaviisigut nipittortoornermik ajortumik nuammillu qerattartoortumik annertuunngorsimasumik peqalersitsisartooq.

KOL-ip ilisarnaatai nalinginnaasut

Anersaartorniarnep ajornartorsiutaasarnera, quersorneq qitseraanertalimmik anertikkarnerlu.

Quliniit arfineq pingasut missaanniittut inuit ukiorpassuarni pujortareersimanermit napparsimalertarput.

Tassunga katsorsartinneq pingaarnerpaaq tassaavoq pujortarunnaarneq.

Atuaruk "KOL-mi nappaatilinnut ilitsersuut naatsoq" qupperneq 32-imiittoq.

Diabetessi pillugu, KOL imaluunniit aappit naqitsineratigut qaffasittoornerit pillugu katsorsartikkuit, pingaaruteqarpoq misissortittarnissamut piffissamik inniminniisaruit, taamaalillutit qulakkeerniassagakku, nakorsartittarnerit ilinnut ajunnginnerpaasoq.

Inooriaatsimik allanngortitsineq

– Inuunermut pitsaasumut akuersigit

“Inuuneq peqqinnartoq” isit nutaat atorlugit takujuk. Nuanniitsuunngilaq maqaasisarpasuarunik imaqartoq, tassaasorli inuunerup nuannersuunik tamanik imaqartoq!

Periarfissat takukkit

Periarfissat ajunngitsut allat, ileqqorilersimasanik peqqinnanngitsunik taarsiisinnaasut nassaarikkitt. Peqqinnartumik inuuneqarneq pillaassutaanngilaq, akerlianik imminut ilaquattanillu ajunngitsumik iliorfiginninnermik imaqarpoq.

Ajunngitsumik eqqarsarit!

Nuannersut aamma ajunngitsut eqqarsaatigisarlugit inooriaatsit allanngortigut, imminut inertertarnikkut imminut pillartarnerit qimalugu.

Nuannersut tassaasinnaapput, peqqinnartunik inuus sutissaqarluartunillu timippit pisariaqartitaanik nerisarnissat, timinnik aalatitsiuarnissat, sinilluartarnissat, il.il. Timikkut anersaakkullu atugarissaarnermik annerusumik misigisimalissaatit, nukissaqarnerulerlutit, imminut tatiginearit annerulerluni ajunngitsullu tungaanut ingerlalnissannut nukissaqarnerulerlutit. Ileqqutoq-qannut utertoornissat ilimanarunnaassaaq.

Massakkut pisut tappiffigikkit

Pissarsiarisartakkatit ajunngitsunik imallit maluginiarnerusakkit anguniakkat siunissaq ungasinnerusumut isigisut, angujuminaassinnaasutut pissuseqalersinnaasut pinagit.

Piffissap ingerlanerani ileqqutoqqat puigorneqarlutik ileqqorilikkanik nutaanik peqqinnarnerusunik taarserneqassapput, taakkulu nutaat ingerlateqqinnissaat pissusissamisuginnassaaq.

Ataatsimut isigalugu matumani pineqarpoq imminut ajunngitsuliorfiginissamik, tassuunaq-quullugu ajunngitsumik inuuneqalernissaaq.

PEQQINNERUP IMAI PINGAARNERIT PINGASUT

Peqqissumik inuuneqarneq

Ataani atuarsinnaavatit peqqinnartumik inuuneqalerniarnermi aqutissat alloriarfissat pingaarnert pingasut. Paasiuminartunnguupput, kisianni malitassat pitsaalluartut, aqutissat peqqissusermik massakkut atukkamik siunissamilu atugassamik pitsanngortitsisut:



1. Pujortarunnaarit!

Pujortarunnaarneq peqqissusermut pitsaasumik sunniuteqartarpoq inuunertuserusinnaanermillu kinguneqarsinnaalluni, apeqqutaatinnagu qaqugu pujortartarnernik unitsitsinersutit.

Qupperneq 13-imi manna nangillugu atuarit.

2. Timit aalatittaruk!

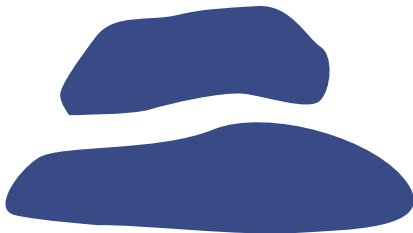
Timippit aalatittarnera aalatitsinerik tamanik imaqarpoq, assersuutigalugu soorlu eqqiaaneq, suliffimmut angerlamullu pisuttarneq majuartarfikkoortarnerlu. Peqqinnerulersitsineq taanna annertunerulersinniarukku timinnik aalatitsinerit ilasinnaavat aamma piffissaq tasunga atukkat, soorlu assersuutigalugu kiagunnartunik anernermillu qaffatsitsisumik suliaqartarnikkut.

Timit aalatittarnera imaqartariaqanngilaq sap. ak. arlaleriarluni sakkortuumik timersornermik.

Timimik aalatitsiuartut tarnikkut timikkullu peqqinnerulutik inuusarput uninngaannartunullu naleqqiullutik inuunertunerusalutik.

Timimik aalatitsinerit tamarmik inooriaatsimik pissuteqartumik nappaatigilersimasat pitsaaliornerinut iluaqtaasumik imaqarput inunnullu nappaatinik atuilereersimasunut.

Qupperneq 27-mi manna nangillugu atuarit.



3. Nerisaqarnermut innersuussutit ilisimakkit!

Allangorartunik nerisaqarnissaq pingaaruteqarpoq, pingaartumillu nerisat qanoq annertutiginerinik eqqu-maffiginninnissaq.

Nerisassaait kaakkunnaarnissat tikillugu; qaarsillarnissat tikitsinnagu – tassaniippoq assigiinngissut angisooq.

Meeqqatit periarfissikkat namminneq maluginiassagaat – illit suut sassaalliutigissanerlugit aalajangertussaavat; taakku namminneq aalajangissavaat qanoq neritiginis-sartik.

Qupperneq 22-imi manna nangillugu atuarit.





*"Ileqqorilersimasat
ajortut ullumi
aqagumut naleqqiullugu
oqinnerusumik allan-
ngortinneqarsinnaapput"*

- Jiddiship ussataat

Tupa tassa...

- Taannaavoq peqqissutsinnut pingaaruteqarnerpaaq

Qassinilluunniit ukioqaraluaruit, peqqissutsit pitsanngortikkumallugu iliuusissanni pujortarunnaarneq tassaavoq pingaarnerpaasoq. Pujortarunnaarniarneq ajornakusoorsinnaavoq, pingaartumik ukiorpassuarni pujortartuusimaguit.

Taamaattumik, suliariniakkat iluatsissappat, pujortarunnaarniarnissat pilersarusiussavat.

Quppernemi tullerni pujortarunnaarnianerpi pilersarusiornissaanut piviusunngortinnissaanullu ikiutissatit pisinnaavatit, pujortarunnaareernerpillu kingorna aalajangiussappit attatiinnarinnissaanut ikiutissanik.

Sooq pujortarunnaarniarpiit sunalu ajornaku soortuua?

Paasisimassallugu pingaaruteqarpoq, sooq pujortarunnaarniarnerit. Ataani karsiusani takuguk suut ilinnut naleqqunnerunersut illillu nammineq tunngavissanik ilasigit. Pujortartarnerup qimanniarnera ajornakusoorpat, tunngaviit taakku isiginnaarsinnaavatit eqqaamallugulu, sooq pujortarunnaarusunnerit!

Pujortarunnaarniarnernut tunngaviit pingaarnerit, ukuuput:

- Nappaateqalernissaq pinngitsoorniarlugu
- Allanut aningaasanik atugassaqalerumallunga
- Suliffinni pujortartarneq inerteqqutaammat
- Ilaquttat ikinngutillu nuannaartikkumallugit

Pujortarunnaarniarnernut aporfiusartut, ukuuput:

- Ukiorpassuarni pujortartartuusimanera
- Ikinngutikka ilaquuttakkalu pujortartartuummata
- Fiisternerni pujortannginnissaq ajornakusoortuummat
- Uppakajaarnarfiusinnaasartumik suliffeqarnera

Ullormik pujortarnernik unitsitsiffissannik aalajangiigt

Imatut iliussaait:

- Ulloq unitsitsiffissat toqqaruk siumut isigaluta sap. ak. 2-3-niittoq. Ulloq unitsitsiffissat tikinnissaanut piareersimanissat anguniarlugu qanoq iliuuseqassaait, pujortarunnaarnissallu anguniarlugu nammineq pilersarusiussaait.
- Ulloq unitsitsiffissat toqqaruk, assersuutigalugu sap. ak. naaneranut ilisaq. Ajunnginnerpaassaaq ulloq unitsitsiffissat inissisimanngippat piffissami fiisteriarfiusussami imaluunniit suliffinni ulappuffiusussami. Inuit ilaannut pitsaanerpaasarpoq pujortarunnaarnissaq ullut sulinnngiffeqarfissat ingerlanerinnut inissikkaanni.
- Ajornakusoortoqalerpat qanoq iliornissat eqqarsaa tigissavat. Pujortarunnaarniarnerup nalaani kikkut tamarmik aporfeqartarput. Ajornartorsiutilli qaangeruminarnerusarput suut siuningaaniit eqqarsaatigereersimaganni.
- Ilaquttat ikinngutillu oqaluttuutikkitt pujortarunnaarniaravit. Taakkua tapersersuinerat oqinnerulersitsisinnaavoq – imaassinnaavorlu

taakkua arlannguat amerlanerilluunniit peqatigalutit unitsitsiumasinnaasut.

- Cigaretit eqqaavimmu igikkat. Unitsitsissaguit cigattenik, ikittaatinik arsaakoofinnillu eqqanniittuuteqassanngilatit. Tamaasa igikkat.
- Pujortarunnaarsinnaanerit upperiuk. Siornatigulluunniit iluatsinngitsumik misileereersimagaluaruit, pujortarunnaarnissat manna iluatsissamat upperissavat.

Ileqquliusimasatit allanngorluinnakkit

Pujortarneq ileqquuvog. Iluaqutaasinnaavog pujortarunnaartinnak pujortartillutit ileqqorisartakkannik allanngortitsinissat.

- Pujortartarnerit millisiguk. Pujortarusulernerit tamaasa aalajangerniartassavat ilumut cigaretti pisariaqarnerisog.
- Inuit ilaasa pujortarnerminnik millisikkiartuaarnissamik iluarinnittuupput, ullorlu taana pujortarnerup unitsinnissaata nallernissaanut pujortarnikillisarlutik.
- Aalajangeruk sumiiffiit ikittunnguit ilaannaanni pujortartarniarlutit, soorlu ass. aneerasaartarfimmi.
- Ikitsisit atoreeraangakku teqqequmut ungarvarlugu inissiguk, cigatti tulleg ikissagaangakku nikuittariaqarlutit.
- Cigaretit sikaaviit ilisiviisa qullerpaartaannut inississavatit, tigussagaangakkit ikorfertusanngorlutit.
- Pujortagassat meqqii allat pisiarisalikkit.

Ileqqut ajunngitsut atugarilikkit

Ilinnut iluaqusernerussaait ileqqut peqqinnarnerusut misilillugit atugarilerukkit.

- Nerigit najoqqaallutillu minnerusumik – maluginiaruk taakununga ileqqutit allanngornerusut, pujortarunnaarniarninni oqimaa-pallaalersinnaanerit pinaveersartinniarlugu.
- Eqqaamallugu imerluartassagavit, tamanna iluaqutaasinnaamat pujortarunnaarnerpit nalaani ajoquteerarpassuarnut aporfusin-

naasunut, imermillu pisarnerit nererusattarinnik millisitsisinnaamat.

Aalasarneq

- Unnukkorsioreernerup nalaani pisuttuarit – nerereernerup kingorna pujortarnak.
- Qimmeq pisuttaqatigiguk, qimmeqanngikka-luaruilluuniit.
- Sikkilerit bussernak.
- Ilaquttatit imaluunniit kammalaatit pinguaqatigikkat, taamalillutit anernerit qaffallugu.

Pinngitsuuisinnaannginnermut sorsunnisannut piareersimagit

Sivisuumik pujortareersimaguit timit aamma qaratsat nikotinimik sungjussereersimassaaq. Pinngitsuuisin naajunnaarsimasuuvutit.

Nikotin pinngitsoortalerukku timit qisuariasaaq. Misigisaqartuuisassaatit timikkut tannikkullu misigisannik. Pujortarunnaarnerpit kingorna ullut 2-3 ajornerpaassapput. Piffissap taassuma kingorna pitsaanerulissaaq, aamma pujortarunnaarnerup kingorna sap. ak. 3-niit 4-manut misigisuusaartarnerit akuttussapput. Pujortarusulertuaannassaait. Kisianni cigattimik ataasiinnarmilluunniit ikitsinngilluinnarit, pinngitsuuisinnaanerimmi uteqqiinnassaaq.

Suup pujortarunnaarnerma attatiinnarsinnaanissaanut iluaqusersinnaavaanga:

- Eqqarsaatigisassagakku, pujortarunnaarsimamera ilaquttamma nuannaarutigimmassuk
- Eqqarsaatigisassagakku, pujortarunnaarnerma peqqinnerusunngortikkaanga
- Eqqarsaatigisassagakku, siunertanut allanut aningaasassaqarnerulernerama
- Eqqarsaatigisassagakkit pujortarunnaarnissannut pissutigisakka ajunngitsut

Pujortarunnaarnermut ikiutigisat

Pingaarnerpaavog pujortarunnaarnissamut nammineq piumassuserisag. Iluaqutaasinnaa-

voq oqaloqatiginninnerit arlaannik malinnaafi-gisaqarneq.

Nikotiniassiassat

Assigiinngitsunik arlalinnik nikotiniassiassanik pe-qarpoq. Soorlu nipputtinneqartartut pisarine-qarsinnaapput, tyggegummit imaluunniit pi-siassat allat. Nioqqutissiat nikotiinillit pujorta-runnaarniarneq ajornannginnerulersissinnaa-vaa, pissusissaatut atoraanni.

Nikotinit taakku iluaqutiginiakkat sivisunerpaam-mik qaammatit 3-niit 4-nut atorineqartariaqar-put – sivisunerpaamillu ukiup affaanik sivisu-nerunngisaannartumik.

Nikotinit pillugit paasissutissat eqqortut

- Nikotinit tupatulli kræftilersitsisartuunngillat.
- Naartusuuguit, milutsitsisuullutit imlt. uum-matikku ajoqquteqartuuguit, nikotinit atu-lersinnagit nakorsa qaloqatigeqqartuaan-nassavat.

SUKULOOQ

Sukulooq tassaavoq tuba sequtserluarsima-soq mamarsaasersugaq, taratsigaasoq imer-millu akusaq. Sukulooq tupatut allatuulli nappaassuaqalersinnaanermik atugaqaler-sinnaaneq allisisarparaa. Sukulooq nikotine-qarpoq atuisorlu taamaalilluni pinngitsuui-sinnaajunnaarsittarpaa. *Paasissutissat uannga pineqarsinnaapput: Kræftens bekæmpelse (Kræftemik akiuiniarneq).*

Pujortarunnaarnissamut nakorsaat

Ilaanni nakorsaat atorsinnaasarpoq. Nakorsaa-miit tunniunneqartariaqarpoq atornerali kingu-nerlutsitsinnaavoq.

IMATUT ILIUSSAATIT

Ulloq pujortarunnaarfissaq

- Imminut nersualaarit upperiullu pujortarun-naarsinnaagavit.
- Tupa sunaluunniit eqqanniittoq igiguk, ilan-

Malunniutit "nikotiinissaarunnermi"	Taamatut iliorsinnaavutit
Pujortarusorujussuarneq	Pisuttuarit, tamuaamik sukkoqanngitsumik oqummersigit, erngummut imerit 50-illu tikillugit kisitsigit ikinngutinnulluunniit sianerit.
Nuallunnermisut iluaalliorneq	Pisarnermit ilinnut isumaginerugit, qasuersaartarit, tiitorfim-mut tiitorit, tujuululerit issusuumik, uffarit.
Ernumaneq, toqqissisimannginneq aam-ma uniffeerunneq	Pisugit arpagilluunniit, eqqiaagit kaffilu pinaveersaaruk.
Eqqarsarluarsinnaannginneq	Aalagit, unikkallarit.
Nererusulluinnaleqqikkuit	Naatitartorit, oqitsunik aseqqorluttunillu, imermik imerit, ki-gutit ikkiinut saligutit atortakkit. Orsullit sukkullillu nerina-veersaakkit.
Nuannaassaqaanngikkaangavit	Timersorit ilinnillu nuannaalersitsisunik suliaqarit. Inooqatin-nik/ikinngutininnik oqaloqateqarit maannakut imaannaan-gitsut atukkatit pillugit.
Quersuinnaleraangavit	Pujortarunnaarnermit quersornerulerneq nalinginnaavoq. Quer sornerit saliinertut isigiguk – piffissaq tassani ator-ne-qartarpoq puaat ileqqussamittut atorsinnaalernissaannut.
Niaqorlunneq	Immiartorfinnik marlussunnik imerit, pisuttuarit, iisartakka-mik iisigit.

- ngullugit allat pujortarnermut eqqaanarsinnaasut eqqanniittut: qamitaq, ikitsisit arsa-koorfiillu. Kaasarfitit eqqaamagigit taskitillu.
- Ilaquttat ikinngutillu pujortartarunnaarnerit pillugu oqaluttuutikkittapapersuinaasaallu atorfissaqartikkitt.
 - Eqqissisimangissuteqarnerit ajunngitsumut atoruk. Pisuttuarit, erruigit, meeqqallu pinguaqatigikkitt.
 - Nerereeniariaruit nikuigit – nerriviillu aaqiguk.
 - Pujortarusuleruillu kigutigissarit imerilluunniit.
 - Innajaarit nuannersumik atuakkerlutit. Ullumi ulloq takisuujusariaqanngilaq.
 - Sinilinninnerni imminut nersorit. Ullut siuleq iluat silluarpoq.

Ajorsuguit ima iliorsinnaavutit

Cigattikkut nikotin timippit pisartakkani piunnaaruniuk timippit ajortumik misigisinnaavaa. Misigisuusaakkanik misigisaqassaait. Aaku malunnaatit nalinginnaanerpaasartut, qanorlu ilillutit misigisat qaangersinnaagit.

Allanut maligassiuisuugit

Allanut maligassiuisuugit. Pujortartanngit suuguit meeqqavit aamma pujortartalinnginnissaannut periarfissaq anneruvoq.

Pujortaqaataasortarneq aamma meeqqat

Ulluinnarni meeqqat pujortaqaataasortartut napparsimakulanerusarput. Pujortartartut meeraat makkuninnga eqqugaanerusinnaapput, ilaatigut:

- Siutikkut aseruuttoornerit
- Nappaatinngortumik quersorujuttualernek bronchitis asmaasoq
- Sapigaqarneq
- Meeraaqap siniffimmini toquinnartoorsinnaanera (vuggedød)

Meeqqat nakorsaatitornissamut pisariaqartitsisuunerusarput pujortartullu akornaniinneq pisutigalugu napparsimavinnut unikulanerusarput.

Pujortartalersooqqikkuit

- Aalajangereerputit pujortartarnerit tamaanga killeqartoq. Cigarettoqqittooruilli, pujortartarunnaarniarnerit unitseqinagu. Ajutoornertut isigiguk – soorlu sanigorsarnerup ingerlanerani kaageerartortooneq.
- Aalajangiussat aalajangiuteqqaannaruk pujortartarunnaarniarnerillu sulkortunerusumik aalajangiusimaannaruk. Taa-maalioruit iluatsikkiartoqqissaqqaarpoq.

Pujortarusunneq suli takkuttuartussaavoq

Pujortarunnaarsimanerilluunniit sivisuumik atorealuarlugu pujortarusunnerup tikittuartussaavaatit. Pujortaqinak! Sukkasuumik pujortartartunngoqqissinnaavutit. Pujortarusulernerq minutsialunnguit qaangiutiinnartut tammaqqis-saaq.

Aaku siunnersuutit arlalinnguit, pujortarusulis-sagalaruit:

- Immiartorfimmut imermik imerit
- Parnamik nerigit
- Pujortarunnaarsimanernut pissutaasut eqqarsaatigikkitt
- Torersaagit
- Ikinngutippit arlaannut sianerit
- Silaannarmik assut najuussigit
- Pisuttuarit

*“Ilisimasaqarneq
imaqarpoq
paasisaqarnermik,
nalunngisaq sumut
atornerlugu”*

- ilisimaneqanngitsoq

Ajornarsilluinnaraangat

Ilaanneeriarluni pujortannginnissaq ajornarsilluinnartarpoq. Assersuutigalugu fiistissagaanni, kikkut tamarmik pujortartussaasut, imaluunniit pulaartoqaraangavit pujortartartunik. Siusinaartumik pilersaaruserit pujortarumanak iliuusisatit pillugit. Taamaalliluni pisut takkutilarpata oqinnerussamat.

Pujortarneq aamma nappaatit pillugit paasissutissat piviusut

Ajunngilluinnassaag eqqaamassallugu pujortarneq qanoq ulorianartigisoq. Pujortarsimasunngorsimanissannillu aalajangersimanerit tasuunakkut nukittorsarneqassaaq.

- Pujortartartut affaat pujortartarunnaarsimannigisut pujortartarnertik toqussutigisarpaat.

- Pingaarnertut nappaassuaq, ummatip taqarsuinik milittoortalernerit pualluteqalernerillu pujortartartunik nappaateqalersitsisarput.
- Pujortartartut pujortarneq ajortunut naleqqiullugu ukiunik 8-10-nik inuunikinnerusarput.
- Pujortartartut inuunerani piffissami kingulermi ukiut qulit atuuttuni pujortartartumut nappaatit inuunerlu ajortoq atuuttuartsarput.

Pujortarunnaarneq aamma peqqinneq pillugit paasissutissat piviusut

Maani takusinnaavat pujortarunnaarninni qanoq sukkatigisumik peqqissutsit pitsannguuteqartoq.

Cigaretitoreernerup kingorna piffissaq	Peqqissutsit pitsannguutai
Minutsit 20-it	Aappit naqitsinera aamma uummatippit tillerneranaalinginnaasumiissaaq
Ullup unnuallu kingorna	<ul style="list-style-type: none">• Taqqannik milittoorsinnaanissat minneruleriikatappoq• Amminni aak annerulerpoq inussatillu isikkakkut assakkullu kissarnerulereerput• Puat nammineerlutik salilereerput, taamaattumillu quersornerulersinnaavutit
Ullut unnuallu marluk	<ul style="list-style-type: none">• Mamassutsimik malugisaatit naamasaatillu pitsaanerulereerpoq
Ullut unnuallu pingasut	<ul style="list-style-type: none">• Anersaartorniartarnerit pitsannguuteqareerpoq
Sap.ak. 2 – qaamatit 3 tungaannut	<ul style="list-style-type: none">• Aappit ingerlaanera pitsanngoriartuaassaaq• Puatit nappaatinut tuniluuttunut akiuussinnaanera annertusissaaq
Qaamatit 3-12	<ul style="list-style-type: none">• Ammit qalipaaticinnerulerpoq• Ammit isikkorinnerulerpoq• Kinguaassiorsinnaanerit pitsaanerujussuanngorsimavoq• Quersorunnaarnerusimavutit• Eqeersimaarnerulerputit• Anersaartartarnerit oqinnerulersimavoq
Ukiut 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Taqqakkut milittoorsinnaanerit affaannangorsimavoq
Ukiut 5-10	<ul style="list-style-type: none">• Nappaassuarmik eqqugaasinnaanerit affaannangoreerpoq, nappaassuaqalersinnaanerillu suli milliartuinnassaag• Taqqakkut milittoorsinnaanerit soorlu tassa pujortartarsimannisaannartup

Alloriarnerit annikitsut ilorraap tungaanut tikkuartut!

Aqqut nassaariuk

Sanigornissamut periaaseq pitsaasoq tassaavoq alloriallattaarneq. Alloriallattaanerit maannakut ileqqut atugarilersimasanni allannguutaapput – allannguutit, illit inooqataaffigerusutatit siunissarlu ungasinnerusoq isigalugu ingerlasinnaasatit. Periaaseq taanna alloriallattaarnernik imalik allannguutissanik suliani allani ajungitsumik atorluarneqarsinnaassasut ilimanarpoq, sanigorsarnerinnarmiungitsoq.

Alloriallattaarnerit kinguneqarluartuusarput

Alloriarnerit mikisut pitsaanerit, mikisutut isigisatit, timippilli angisuutut malugisai.

Tassangaanaq nutaamiileriartaarputit

Alloriallattaarnernik periaaseqarnissap tunuaniiqqoq, annikitsunnguanik alloriallattaanerit pitsanngortikkiartuaartittuarnissaat. Taamaaliornikkut sionratigut angisooq alloriarnerlu passukkuminaatsoq, tassaalissaaq alloriarneq mikisooq allannguut arriitsumik atulerukku alloriallattaarnerillu atugarilerukkit.

Isiginiartakkat aqussinnaasatit

Aqussinnaasatit tassaapput nerissallugit aalangiussatit aamma imissallugit kiisalu timinnik aalatitsinerit. Allannguutit annikitsut eqqortut ulluinnarni inuuninni suliarissasanni taakkunani suliarigukkit, piffissap ingerlanerani sanigoriartuaassaatit. Taamaat tumik: Alloriallattaarinnut sammivitat aamma nukitit sammitikkat sanigornissallu nammineq takkuttussanngortiguk. Nukittuffigisatit isiginiarnerukkit, aamma allat tamaasa allannguiniarinnit maluginiakatit, nuannersutut misigisatit.

Kisimiillutit imaluunniit allat peqatigalugit?

Aalajangerniaruk kisimiillutit allaluunniit peqatigalugit qanoq iliuusissat suliariniarnerit. Nammineerlutit akisussaaffik tigusariaqarpat kisanin inunnit allanit ulluinnarni qanillugit inooqatigisannit tapersorsorneqar neq iluaquterujussuusarpoq. Allaniillit peqateqarneq iluaqutaaluassaqaq atukkat assinginik atugaqartunik.

Timippit ileqquliussimasallu najumminiar-sariuaannassavaatit

Ileqqorilersimasalli nukingat angeqaaq, ileqqorilersimasallu peerneqarsinnaanngiusartut pigiinnarsinnaanerit ajornanngitsuaavaoq. Peqataanillu ullutsinni inuiaqatigiit inuuffigisat ajornannginneruttorujussuuat inooriaaseqarnissaq kalorialikkaanik nerisaqarnissaq aamma imeruersaateqartarnissaq – timimillu aalatitsisarneq annikitsuararsuaq.

Inuunerit nammineq takkuttartoq unitsiguk – Inuunerillu uunga sammitileruk

Ullut tamaasa nerisassanik periarfissat 200-nit amerlanerusut isummerfigisarpatit. Taassumalu qaavatigut timip aalatissinnaanissaanut uningatiinnarnissaanullu periarfissat arlalissuupput. Egeersimaarlualaaruit toqqaaniarinnit, taava alloriangaatsiariissaatit. Toqqaasarnippit amerlanerpaartaat nammineerlutik takkuttartuupput. Pisiniarputit, nerisassiorputit, puugutamullu nerisassat pisarpatit, sutorniartarfimmi nerisarputit, nerillusarputit, imerlutit, aalasarputit issiasarlutillu aalanngingajallutit eqqarsaatigeqqaanngikkaluarlugu. Eqqarsaqaanngik kaluarlunili iliuuseqaannartarneq unitsissinnaavat eqqarsaqaalaartarnerlu atulerlugu. Eqqu-

manissat pisariaqarpoq, iliutsitit qanoq ittuusut nalunagit massakkullu pisunut eqqumallutit. Sanigussaguit pisariaqartippat nerisassanik, najugassannik, aalanissannik aamma inooriaatsinni ileqquni allani annikitsunik angisuunillu toqqaasarnippit katinnerat suusoq.

Iliuutsinnut eqqummanerulernissat aallartissinnaavat imminut aperisalnakkut:

- Massakkorpiaq suut periarfissaraakka? Pisi-niaraangavit taamatut imminut aperisassaait, nerisassioraangavit, puuguttat nerisassannik immeraangakku, neriniartarfimmiikkaangavit, kaassuataaraangavit, elevatorimukaraangavit, suliffinnukaraangavit, il.il. Naatsumik oqaatigalugu: oqimaassutsinnut sunniuteqartussamik sumiiffimmi arlaanni sussanerlutit aalajangerniartussanngoraangavit. Ullup ingerlanerani arlaleriarlutit taamatut imminut aperisarneq ileqqunngortikkukku, paasisimalissavat sunisannik nammineq qinersinissannut kiffaanngisuseqarnerit – aaqqiissutissanillu nassaassaait ilinnoqqissaq naapertuuttunik.

TUNNGASVIUSUT PINGAARTUT

— Anguniagaqartillutit ileqqorilersimasannik allannguutissanik atuuttuaannartussanik anguniaaneq, taamaalillunilu aamma oqiliartortuar-nissannik.

Ajunngitsuussaguni piunasaqaataangilaq eqqoqqissaartuunissaa.

Oqilinissannut malitassap “eqqoqqissaartup” malittarinissaa pisariaqanngilaq. Sammivilli eqqortoq ingerlaffigiinnassavat. Eqqaamallugu, siumut marlunnik alloriarneq kingumullu ataatsimik alloriarneq ataatsimut isigalugu ataatsimik siumut alloriarne ruvoq. Allorninnguit nuannaarutigisakkit.

Sunaluunniit ajornartitaanngilaq

Nerisassanik aalajangersimasunik nerisinnaanisannik, illigisannik, imminut inertinngisaannarit. Uagut inuit nerisinnaasarpugut taakkorpi-



nik, immitsinnut nereqqunngisatsinnik, anner-tusillugit nerisarluta. Sungiusaruk mamarluartut mamarsavillutit nerinissaanik imminut assuari-nak/nalunngeqatigiinnissutsit innarlinggik-kalarlugu – pisarnittuulli minnerusumik nerigit. Nerisassat ulluinnarni nerisartakkattut isigikkit (soorlu paarnat, naatitat aamma karritat se-qummarlukkak (fuldkorn) aamma nerisassat qaqutigoortut (soorlu kaagit, mamakujuttut aamma suk ku laait) – nerisassat “inerteqqutaanngitsunut” “iner teqqutaasunullu” immikkoorteqinagit.

Suut tamarmik ajunngitsumik tunisarpaait

Ileqqut ilaat ileqqutut ajortutut nalilinggisaan-nakkit. Suna tamaat isigalugu ileqqut tamarmik ajunngitsumik tunisarpaait. Assersuutigalugu sukkulaatip iluarisimaarinninnermik, akissarsiasannik eqqissinermilluunniit tunisinnaavaait/sunnersinnaavaait. Kisianni oqilinissat siunertarigukku, taava imminut aperigit: peqqinnerule- rumallunga pissarsiasap assinga qanoq ilillugu pissarsiarisinnaavara?

Piumassuseqarnerit akueriuk

Ilaanneeriarluni mamartunik kaanneq pissusis-samisuuginnartuuvoq. Tamanna ilaatigut pissu-teqarpoq qaratsami ilaani piumassuseqarner-mut immikkoortortaq ilorrisimaartinneqarnis-saminik piunasaqartoq. Eqqarsaatiguk ma-martut suut nererusunnerlugit, taamaalillutit puallarnarnerusunik kalorialinnik nerinikkut

piumassuseqarnerit/pissarserusunnerit naam-massisaqarfigerusullugu. Imaluunniit nerinngik-kaluarlutit allatut iliuseqarsinnaavutit, aamma ilorrisimaarnissannik pissarsiaqarfiusumik.

Nammagittarit

Anguniagaangilaq sukkaasuumik aamma an-nertuumik sanigorneq, amerlasuutigut sukka-suumillu assullu puallarnermik kinguneqaannar-tartoq. Anguniagaavoq ungasinnerusoq isiga-lugu sanigornissaq. Piffissaq atugassaq atoruk eqqaamajullu sanigornissaq kisimi angunia-gaangimmat. Siullerpaatut pineqarpoq ajor-nannigitsumik ajunngitsumik atugaqarnissaq.

Imminut eqqartuutissanngilatit

Qanoq iliornerit qanorlu iliuunnginnerit eqqar-tuuttutut inniaqinagu. Annerusumik misiliinna-ruk pissutsit taamaattuinnarnerat paasiinna-ruk imminut sakkortuuliorfiginak. Arlaat iluat-sinngippat, akueriinnaruk misiligullu allamik iliuseqarneq.

Alapernaatsuugit

Alapernaatsuugit, ammasoq ileqqutoqqannullu pe riarfissannullu tunngatillugu misileraasoq. Il-lit kisivit ilisimavat ilinnut suna pitsaanerpaaner-soq. Illit tassuuna ilisimasalissuuvutit. Periarfis-sat assigiinngitsut misilerakkit, misileraajuarillu, ilinnorpiaq misigisaq pitsak.

Ingerlaannarit

Iluarneruvoq iluatsittut ilanngui suliarisarukkit, ingerlattuarsinnaasatit, amerlasooriarlutit allan-gortitsisar nissanninngaanniit nalunagu inger-lannaviarnagit. Amerlanerimmi puallaqqittarput ileqqut nutaat najummiinnarsinnaasannginna-mikkrit. Taamaattumik ullut tamaasa eqqaasit-tassaatit iluaqutigiligassannik, peqqinnarneru-sumik inuuneqalersutit sanigoriartortutillu. Aallaqqaataaniinnaanngitsoq, kisianni aamma anguniakkat angugaangakku.

ANNERTUSSUTSIT KILLILERSORNIARLU-GIT ISUMATSIALAAT

Pisiniaraangavit

- Nerisassarsiniarnerit aamma nerisassatit siu-ningaaniilli pilersaarusiukkit
- Pisiiniangisaannarit kaallutit.
- Pisiarisakkit pisiarerusutatit annikitsukkuu-taarlugit.
- Nerisassanik igariikkanik angerlaatassannik pisiinngisaannarit ilinnik ussarnartorsior-titsissannik.
- Neqeroorutit mianersuutikkit amerlasuun-ngorlugit pisiareriataarsinnaasatit, ass., "Sukkulaatit angisuut pingasut pisiarikk-it ataaseq akilernagu".

Nerigaangavit imeraangavillu

- Puuguttat, skålit immiartorfiillu minnerusut atortakkit.
- Nerisassat suli iggavimmiitillutit puugutas-sannut ilissavatit, siatsivillu igarlu kissarsuutip qaavaniitiinnartakkit.
- Tamussernippit kingorna ajassaatit atukkatit nerriviup qaanut ilisakkit, oqummerseqqin-nisavit tungaanut.
- Nerisatit tamualluartakkit.
- Sukkaatsumik tamuasarit unikkallartarlutillu, taamaalillunilu naappit qaratsannut qaarsil-lannerit pillugu ilisimatitsisarnissani angume-risinnaaniassammagu – nerivallaalertinnak.
- Nerinerpit nalaani allanik sammisassarsiorna-veersaarit, ass. TV.
- Piffissani aalajangersimasuinnarni nerisarit. Kaakkunnaarnissaannarput tungaanut.
- Angerlarsimaffinni nerisarfiit aalajangersima-soq nerisarfigiuk, ass. nerrivimmi.
- Nerinerit naammassiniariaraangakku nerrivik qimat tassavat.
- Nerisappit sinneri nillartaatsivimmut ilina-suartakkit, nerereeraangavit.

Anigaanni

- Fiistertinnak, feriartinnak imaluunniit allani katersuuffinni neringaatsiarfiusartunut peqataatinnak, siuningaaniit eqqarsaatigiuk suna nerissanerlugu imissanerlugulu.
- Sungiunniaruk inussiarnersumik naameersin naanissat. Assersuutigalugu oqartarit.: “Marluinnarpog, qaarsillappungali”.
- Tigorianaannik neriniarfiit buffiit namminerlu tigooraannarlugit neriniarfiit mianersuutikit nerivallaarfigisinnaasatit.
- Grillbarit iserfiginaveersaakkit, iffiortoq allallu ussersartorsiorfigineqarsinnaasut. Aqqusi-neq alla ingerlaffigisaruk.

Allanik suliaqaraangavit

- Eqqarsaateqarit nerisassaangitsunik. Eqqarsaatitit soqutigisannut allanut sammitikkit.
- Mamartutulerusunnaveersarit. Mamakujutut isiginngisannut inissikkit.
- Eqqaamajuk ilaatigut kaalaartarneq ulorianangimmat.
- Allanik nerisassaangitsunik allanilli soqutigisannik imalinnik sammisassarsiorit.
- Nerinak aamma nuannarisannik allanik suaqarit. Ass. allat ilagikkrit, nipilersortunik tusarnaarit, qitinneq, tiinganeq, tagiartortigit, kisartutsiarsuarmut uffarit, filmerit, qarasaasiamik pinnguarit, tiitorit, pisuttuarit, pinnguarit, atisarsiniarlutit pisiniarfinniigit, nalaasaarfimmi sinngusarit imaluunniit nuannersumik atuakkamik sammisaqarit (nerisassiornermut sanigorsarnermullu tunngasuungitsunik).

NERISAQARNERMUT INNERSUUSSUTIT QULIT ULLUINNARNI

ALLANNGORARTUNIK NERISARIT - Inner-suussut siulleq pingaarnerlu Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut:

- Nerisassat peqqinnartut assigiinngisitaartut nerisakkit, taamaalillutit inuussutissartallit ta-

makkiisut timppit atorfissaqartitai tunnius-sinnaajumallugit.

KALAALLIT NERISASSAATAANNIK NERISARIT;

Amerlasuutigut aalisakkanik aalisakkaneersunillu qallersuutissanik

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut:

- Aalisagaq mamarisat qineruk.
- Ukiup qanoq ilinerani pissarsiarineqarsinnaasut qinertakkit immamit- nunamillu pissarsiarineqarsinnaasut.
- Paarnat nunap tunniussinnaasai naatitallu atortakkit.
- Sap. ak. marloriarlutit aalisagartortarit.
- Iffiamut aalisakkamik qallersuusertarit (ass. seernarsaasikkanik, ammassassuarnik, makrelinik tomatimiititanik, kapisilinnik taratsikkanik tungusunnersakkanillu aamma saaruliup suattorit).

Ullut tamaasa PAARNANIK NAATITANILLU NERISARIT

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut:

- Naatitat nerinerit akornanni nerisakkit, tamorasaakkatullu.
- Naatitanik amerlanerusunik nerisarit qaqqorteqqasut pastallu unnukkorsiorinnini minnerusumik.
- Kissartunik unnukkorsiorinnini malittarisassanngortiguk naatitanik nerisassatit akoqartissagakkit.
- Ullaat tamaasa kuuloruujut qalipaajakkit ullullu ingerlanerani tamorasaallattaakkit.
- Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli pitsaati-gipput.

IFFIUKKANIK SEQUMMARLUTTUNIK

SANAANIK, ISSINGIGASSANILLU ullut tamaasa nerisarit Naatsiiat, qaqqorteqqasut pastallu akulikitsumik pisakkit

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut:

- Qaqqorteqqasut kajorsakkat qalallatsiakkallu

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

NERISAQARNERMUT TIMIGISSARNERMULLU
SIUNNERSUISOQATIGIIT



Allanngorartunik nerisarit

Innersuusst silulleq pingaarnerpaarlut.



Halaallit nerisassaataannik nerisarit; akulikitsumik aalisakkanik aalisakkanillu qallersuusianik

Ukiup ingerlaarnera mallittariuk aamma immani nunamilu uumasut paarlakaajaattakit. Nunatta paarnai naatitallu atortakit. Ullup qeqqasiornermi aamma aalisakkanit qallersuusiat atortakit.



Ullut tamaasa naatitartorit paarnatorlutillu

Suliatutlaraangavit imaluunniit atuariatutlaraangavit paarnamik naatitamilluunniit nassartarit. Kissartumik nerinermi tamatigut naatitanik akoqartinnissaat ileqqungortiguk. Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli pitsaatigipput.



Ullaakkorsioruit ullup qeqqasioruullu iffiartorit akoqarluartunik fuldkornillinnik

Iffiat iffiukkanit qaqortunit qaarsillarnarnerupput. Knækbrædit seqummarluttunit sanaat aamma pitsaasuupput. Qaqorteqqasut, pastat naatsiiallu kissartunik nerinermi paarlakaajaattakit.



Eqqarsarlualutit orsurtarit

Orsoq sipaaruk: Iffiukkap taninnerani tarngut kilortaruk. Immuk, immussuaq, neqit qallersuutissallu annikitsumik orsulit toqqartakit. Iganermi naasunit margarina imaluunniit naasunit olla atortakit.



Sukkunik, mamakujuttunik, chipsinik kaaginillu annikinnerusumik nerisarit

Sukkoqanngitsumik imaluunniit annikinnerusumik sukkulimmik kaffisortarit tiitortarillu. Paarnat iffiukkalu mamakujuttunit, chipsinik kaaginillu qaarsillarnarnerupput. Sapaatit akuneranut ulloq ataasiinnaq chipsitortarit mamakujuttutortarillu.



Imermik imertarit – annikinnerusumik saftimik sodavandinillu imertarit

Imeq kuummeersoq imerlu niillarissoq imertaruk. Saftit sodavandinillu annertuumik sukkumik akoqarput taamaatumillu piffinni aalajangersimasuni akuttusuunik atorinnissaat innersuusstigineqarput.



Akulikitsumik nerisarit, ingasaannaguli

Ullormut pingasoriartutit nerisarfinni pingaarnerni nerisarit. Ullaakkorsiorneq ullormut aallarniutigalugu pitsaasuvoq. Aamma ullup ingerlanerani annikitsukkaarlugit nerisarit, paarnaq imaluunniit naatitaq, knækbrød imaluunniit aalisakkat panertut.



Ullormut minnerpaamik nal. ak. ataaseq aalasarit

Aalaneq tassaasinnaavoq pisullunni/sikkilerlunni suliarorneq, piniariarneq, eqqiaaneq, timersorneq, arsarujorneq allarpassuillu.



Suut nerinerlugit eqqarsaatigisaruk

Nerinermit ileqqorisatit niuernermi aallartittarput. Peqqinnartunik pisarisit. Meeqqatit peqatigalugit igasarit. Unnukut nerineq ilaqutariinni katersuuffingortiguk.

PEQATIGALUGIT

atukkit, qaqorteqqasut qaqortut ammalor-sakkat pinagit.

- Pastat nalinginnaasut pinagit seqummarlukkanit sanaat toqqartakit.
- Naatsiat qalannikut siatalluunniit toqqartakit orsumut siatat pommefritisit pinagit.
- Iffiat karrinik seqummarlukkanik sananeqaatitallit nerisakkit.
- Ullaakkorsiuutit annikitsuinarmik sukkullit nerisakkit, angisuumik fiberillit aamma karrinik seqummarlukkanik., ass. qajuagassat. (takuuk Pisiarnermut ilitsersuutit qupp. 21-miippoq)

Eqqarsarlualutit ORSURTARIT

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut:

- Nerisassat orsoqanngingajattut pisarisakkit. (suli takuuk Pisiarnermut ilitsersuutit qupp. 21-miippoq).
- Punneq, tarngutit assigiinngisitaartut, olie margariinalu aamma fløde minnerusumik atortakit.
- Immuk, immussuaq, neqi aamma qallersuutissat orsortakitsut nerisakkit.

Sukkunik, mamakujuttunik, chipsinik kaaginillu

ANNIKINNERUSUMIK NERISARIT

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut:

- Sapinngisamik sukkut, mamakujuttut sukkullit aamma kaagit taarsikkit naatitanik.
- Sodavand, mamakujuttut aamma kaagit “qaqutiginnaq pisartakkat”-ut “ullut tamaasa pisartakkat”-uunngitsoq isigikkit. Sap. ak. ullormik mamakujuttorfissartut kaagitorfissartut aalajangiussigit.
- Sodavand sukkulik mikisunnguamik sukkulimmik lightimik taarseruk, maaaa pinngitsoorsinnaajunnaarsimagukku.
- Pisisarit sassaalluuteqarlutillu mikisukkuutaarlugit.
- Kaffe aamma te najoqqartaruk sukkukinneq.
- Tarajukinnerusunik nerisarit.

IMERMIK IMERTARIT – annikinnerusumik saf-timik sodavandinillu imertarit

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut:

- Ullormut arlaleriarlutit imermik imertortarit.
- Puaaasaq imermik immerlugu nillataartitsi-vimmiittarak.
- Assersuutigalugu kuannimik, citronimik imaluunniit agurkemik mamarsaaserlugulu pinnersaaseruk.
- Imerneqarsinnaasut kalorillit tamaasa kille-qartikkitt.
- Sodavand light (kimikitsoq) saftilu kimikitsoq ajunngillat tungusunnitsulinnik imertarnerup unisvinniarnerata tungaanut inuunermi.

AKULIKITSUMIK NERISARIT, ingasaannaguli

- Eqqaamallugu nerisinnaasat sunaluunniit nukinnik imaqarmat, taamaattumik nerisap-pit annertussusii mianersuuttakkitt.

Ullormut minnerpaamik nal. ak. ataaseq

AALASARIT

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut:

- Angallatit aalassutigisinnaasatit atortakkitt, soorlu assers. sikkili pisunnerlu. Toqqaruk ti-minnik aalatitsineq taanna nuannarinerul-lugu atortakkat.
- Suligaangavit, soraarfippit nalaani ilaqutta-tilluunniit ilagigaangakkit aalalluuartuugit/sul-illuuartuugit – majuartarfiit atortakkitt, anga-lakulagit, unikkallarninni pisuttuartarit.
- eqqinnissaq pinerullugu ullut tamaasa aala-rusaartarit sivikinnerpaamik ullormut minut-sit 60- it, sivikinnerulaartoq aamma atorsin-naasarpoq.

Suut nerinerlugit **EQQARSAATIGISARU**

- Nerinerlutit ileqqorisatit niuernerme aallartit-tarput. Peqqinnartunik pisisarit.
- Meeqqatit peqatigalugit nerisassioartarit.
- Unnukkorsiorneq ilaqutariittut katersuuffit-tut atortarsiuk. Takuuk qupp. 21 itinerusunik paasissutissanik piimallutit.

Utoqqaliartornermi nalinginnaasumik oqimaalineq pisarpoq miss. ukiumut 0,8 kg-mik.

Annertorpasinngikkaluarpog, ukiulli qulit ingerlaneranni 8 kg-nngortussaavoq, inoo-riaatsinni immikkut mianersuullugu pisimangikkukku.

Tassani paasitineqarpugut kilo atisimasavut ukiut ingerlaneranni atiartuaarsimagivut.



Pisiniarnermut ilitsersuut

Nerisassanut siunnersuutini soorlu taaneqareer-sutut, nereriaatsitit pisiniarnerniit aallartinneqareertarput. Peqqinnarnerusumik inooriaaseqar-nissamat aallarniutaasarpoq angerlarsimaffim-mi peqqinnartunik toqqagassaqartuaannarnis-saq – peqqinnartut suut nerinissaat toqqassal-lugu ajornannginnerusarpoq peqqinnanngit-sunut naleqqiullugu, sikaaviit peqqinnartunik ulikkaarsimagaangata, chipsinik sukkulaatinil-luunniit nerinissaminngaanniit.

Pisiniarnermut ilitsersuut sunik pisiniarnissannik tikkuussisartuuvoq. Isiginnaaruk pisiassat allat-torsimaffiat kiisalu nioqqutissaq innersuusuti-gineqartunut naleqquttuunersoq.

Pisiniarnermut ilitsersuutip saniatigut Fødevarer-styrelsen (nerisassalerinermut aqutsisoqarfiup) inuussutissalinnut meqqiliuttagai, Nøglehullet aamma Fuldkornslogo, taakku peqqinnartunik toqqaanissamat ikiuutaalluursinnaapput.

Pisiniaraangavit, peqqinnartut ajornanngitsun-guamik nassaareriaannaavatit Nøglehullet-imik aamma Fuldkornimik ilisarnaasikkat pisia-rissallugit toqqaraangakkit.

Nerisassat Nøglehullemit ilisarnaatillit minne-rusumik peqqinnarnerusumillu orsoqartarput, sukkukinnerusut aamma tarajukinnerusut fi-bereqarnerusut (sananeqaatit peqqinnartut) kiisalu seqummarlukkanik sananeqaateqartut.

Iffiat aamma iffiat assingi tamakku Fuldkorni-mik ilisarnaatillit Nøglehullemit piumasaqaatit assinginik naammassinnittuupput.






PISINIARNERMUT ILITSERSUUT

	100 g-imut imarisai		
	<i>Kostfibre</i>	<i>Orsoq</i>	<i>Sukkut</i>
Iffiaq aamma iffiaq qaqortoq	minnerpamik 6 g	annerpaamik 7 g	ann. 5 g
Iffiat (fuldkorn)	minnerpamik 5 g	ann. 7 g	ann. 5 g
Ullaakkorsiutit	minnerpamik 6 g	ann. 8 g	ann. 13 g
Immuk		ann. 0,7 g	
Immummit nerisassiat		ann. 1,5 g	ann. 8 g
Immussuaq		ann. 17 g (30+)	
Neqi aamma qallersuutissat		ann. 10 g fedt (10 %)	
Naatsiat assigiinngitsut		ann. 3 g	
Kineqqaatissat, miseraq, naatitat qallersuutissat		ann. 5 g	

Naqjoqqutarisaaq: Sundhedsstyrelsen





*"Massakkut
timippit
aalatinnissanut
piffissaqanngikkuit,
napparsimanissat
kingusinnerusumut
piffissalissavat!"*

*- Edward Stanley,
tuluit ministeriunerat*

Inissaqartitsigit

- Ulluinnanni timippit aalatinnissaanut

Ulluinnarni timip aalatittarnissaanut pisariaqarpoq suna toqqarnerlugu ilisimaaralugu toqqaaneq.

Ileqqut nukingat annertuvoq aallarteqqinnissamullu sulineq angisuujuvoq, kisianni ullormut ileqqunik allannguillattaarnikkut ullormut timinnik aalatitsinerit pisinnaavoq.

Taamaattumik aalajuarit! Timippit aalatinneranit pissarsiaqartuuvutit: Nuannaarneruneq, peqqinneruneq aamma nukissaqarneq.

Timinnik aalatitsinissat ilinnut ulluinnarnilu inuunnut naleqquttut toqqartakkit Timersortartuusariaqanngilatit nukittorsartarfinnukartartuullutilluunniit. Timippit soqutiginnilaa nutaalianik timersuutininik atisaqarneritutit atisaannaalluunniit atortakkatit atorneritit. Aala-sarnissat pingaerneruvoq.

Annikitsoq sunngivinnermiit pitsaaneruvoq Aalanerit tamarmik peqqinnarput assoruu-nerulaarnerillu aamma ajunngillat. Pinga-neruvoq pisarnerniit aalanerulaartarnitit. Ullut tamaasa 10 minutsit missaanni pisussuarneq soorlu aalanerunermik ima limmik ino-riaaseqalernissannut aallarniutaavoq ajunngit-suuvoq.

Ulluinnarni aalasinnaanissamut periarfissaasinnaasut

Timippit aalatittarnera timinnik aalatitsisarninik allanik tapertaqartikkukku, aalatitsisussaa-reertaravimmi, taava aalatitsiuarnerup inoo-riaaserilernissaanut periarfissaq annerulissaaq. Inuunerit timinnik aalatitsisinnaanissannik ima-qarluartuuvog. Aamakku siunnersuutit ilagi-sinnaasaat aningaasartuuteqarfiusariaqanngit-sut piffissamilluunniit atuineruffiusariaqanngit-sut:

- Suliffinnut, atuarfinnut, pisiniafimmu, ataatsimiiffissanut, pulaarfinnut siunertanul-luunniit allanut pisuttarit sikkilerlutilluunniit. Sumunnarfigisannut pisunnerit akeqanngit-sumik timinnik aalatitsiffissatut paasiuk. Nas-saarikkat aqquutit aqqutigerusunnarsinnaasut.
- Issiavimmiit nikuittuaannarit allat ikiussallugit aallissullugit suliassaqartillugulu suliassaannik ikiortuakkit. Ileqqulerumaarpoq oqartar-neq: "Suliaripallassavara".
- Bussinik uniffissat sioqquutitsiarlugu niugit aqquutissappillu sinnera pisuguk.
- Majuartarfiit toqqakkit nammineq ingerlasar-tuminngaanniit elevatoriminngaanniilluunniit – apuuffissannullu apuutipallannarit.



*“Angalaneq
tusind kilometerinik
ungasitsigisoq
alloriarnermik
aallartinneqartarpoq
Suna tamaat annertoq
aallaqqaataani
mikinikuuvoq”
- Ussatit aallaavii
naluneqarput*

- Pinnguarit, spillinik pinnguarlutit, meeqqatit peqatigalugit nukinnik atuinartumik qitigit – nuannaajutigalutit.
- Qimmeq aneeruguk, peeqqat aneeqatigalugu imaluunniit meeqqatit – peqataaninnillu nuannaartilikkitt.
- Pisuttuarit – tamannalu atoruk qasuersaar-fittut imaluunniit “eqqarsartaaseq” isumat-sialattut”.
- Pisuttuaatigaluni ataatsimiinnerit ileqqorilik kit – taamaalllutit pissarsiarisinnaasatit ta-maasa pissarsiarikkitt.
- Oqarasuaat ataffeqanngitsoq atortaruk sulif-finnilu angerlarsimaffinnilu oqarasuaatikkut oqalukkaangavit pisuttuaatigisarit.
- Torersaasarit, eqqiaallutit, aputaajaallutit – aalaatigalutit peqqinnartunik suliaqarit.
- Nipilersuutininik tusarnaaraangavit uninngaan-narnak qiterusaarlutit aalasarit.
- Atisarsiniartarit sapinngisamillu pisussuataar-niarsarisarit.
- Aappallu tiinganerusaritsi – aalanertalerujus-suarmillu nuannisaqatigiillusi.

Allornitit kisittakkitt

Pisutsilluni qassinik allorsimanermut uuttortaat - allornernut kisitsissut, atorsinnaavat paasiu-

mallugu qanoq aalatiginerit. Amerlasuut isu-maqarput, nuannerlunilu kajuminnartunngor-tarpoq kisitsissutip atornera.

Allornernut kisitsissut atoraangakku, pinngit-soorsinnaasassanngilatit qassinik allorsimanip-pit takulaarnissaanut. Allornernut kisitsissut atornerani nammineerluni takkuttissaaq suli amerlanerusunik allorsimarusuttarnerit, ilisi-maariqakku. Timippit aalarnissaanik pingaar-titsinerit illit nammineq inooriaatsippit soqutigi-neranut paasinninnernut annerulersitsissaaq.

Mobiilit arlallit Smartwatch-illu allornernik ki-sitsiseqartarput. Allornernut kisitsissut aamma peqqinnissaqarfimmi pineqarsinnaavoq.

Inersimasunut innersuussutit

Timimik aalatitsinerit annertussusiat	ullormut allornerit atukkat
Aalaneq ajortut	5.000-it ataallugit
Aalalaartartut	5.000 – 10.000
Aalasarit	10.000-it angullugit
Aalalluartartut	12.500 sinnerlugit

Meeqqat tamarmik ullormut allortartussaap-put 15.000-it missaannik.

Aallartilluarit

Timinnik aalatitsineq oqitsoq nuannersorlu atortaruk.

Nammineq paasiniarsinnaavat timimik aalatitsi-nerit sorliit ilinnut naleqqunnerunersut imminut

makkuninnga aperinikkut:

- Timinnik aalatitsisarnissannut ulluinnanni suut periarfissaraakka?
- Timimik aalatitsisinnaanerit timersuutilluunniit suut arlaat piumassuseqarfigaakka?
- Qanoq piviusorsortigaa sivisuumik aallusiinnarsinnaanissara – ulluniluunniit ulapiffigisanni?
- Periarfissaqarpa inunnik allanik peqateqarlunga timinnik aalatitsisinnaanissara?

Pingaaru-teqarpoq tassangaannartumik anner-toorujussuarmik imaluunniit sakkortuumik sun-giusartarnissannik pilersaarusiulingginnissat. Allorallattaagit, taamaalilluni timippit qaratsapillu sungiussinnaaniassammasuk. Timimik aalatitsinissaq suna arlaat aalajangiunniaraa-ngakku piumassutsit piviusumillu qanoq ilior-sinnaassutsit aamma naalaakkit,

taa maalillutit qulakkeerumallugu sammilikkapit sivi suumik ingerlattuarsinnaanissaa. Nas-saariuk ulluinnannut naammagittassutsinnullu naapertuuttoq.

Nereriaatsip allanngortinnera tapertalerlugu timimik aalatitsinermik ileqqut nutaanik atuga-qalerneq ullut atukkat peqqinnarnerulersissinnaavai.

Periarfissat tamaasa atorluakkit

Piffissaq atuuttuaannarpoq. Ulloq unnuarlu 24 ti menik imaqarpoq, qanorluunniit oqaatigigaluaaraanni. Taakku nal. akunneri 24-it atugassavut sukkasuumik annikillisarput taakuninnga taaneqarsinnaasunik ‘tunngaviusumik pisariaqartut’-nit, ass. soorlu nerinermi, sininermi ikinngutinillu ilaqqutanillu ilaqarnermi. Nal. akunneri taama amerlatigisut pisarialinnut taakkununga atorneqaraangamik, pingaaruteqarpoq periarfissat tamaasa ilinnit atorneqar-nissaat timippit aalatissinnaanissannut. Immaq aamma allatulaq pingaarnersiuerit ingerlassinnaavat, taamaalilluni ullup ingerlanerani sapinngisamik annertunerpaamik aalasinna-nissat pisinnaaqqullugu?

Sunngiffimmi piffissap annertunersaat TV-p saani atorneqartarpoq imaluunniit qarasaasiap



saani. Tassani piffissap ilaa pisuttuarnermut atorneqarsinnaagaluarpoq, meeqqat ilagalugit pinnguarnermut imaluunniit allatut timip aalattinneranut.

Kajumissuseqarnerit imatut attatiinnarsinnaavat

Imaassaaq – aalajangerputit ileqqunnik allangortitsinissamut timinnillu aalatitsisarnissat aallartissallugu. Kajumissuseqarputit paasereerpallu ulluinnarni qanoq ilillutit timinnik aalatitsisarnernerunissat, sammisatit aalatitsisarnissanni suussanersut nalunngilat, anguniakkallu angisuut ilaat mikisut anguniakkanut ilaasut allat-toreerpatit. Kisianni qanoq ilillutit utertuunnginissat suliarissaviuk? – Kajumissuseqarnerit qanoq iliornikkut paariinnarsinnaaviuk?

Siunnersuutit ataani allassimasut anguniakkanut aalajangerneriit peqqinnarnerusumik

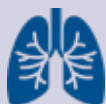
inuuneqalernissamik aalajangernerpit ingerlanerani ikiussavaatit.

- Pingaartitatit anguniakkani atukkit.
- Ullumi aallartigit – ulloq aallartiffissaq eqqoqqissaartoq nassaassaangilaq.
- Eqqissisimagit naammagittarnerlu atoruk.
- Aporfissaqartoq ilimagereeruk – suuneri aaqeqqinnissaanullu piareersimagit.
- Peqatissannik arlaannik nassaarit . soorlu ass. arpaqatigisartagaq imaluunniit arlaat unnukut pisuttuaqatigisartagaq.
- Imminut akilertarit - soorlu ass. tagiartortit-tarnerit imaluunniit kamippattaartarit pitsaasunik.
- Atortutit atorsinnaasuutittuaannakkit, soorlu ass. kamippaat pitsaasut atisallu iluarisatit.





Napparsimasumut ilitsersuut naatsiq



KOL

Kronisk Obstruktiv Lungesygdom – ilaasa taasartagaat pujortartartut puaat – ataavartumik nappaataavoq. KOL tassaavoq puakkut uumisaartittuarneq ataavartoq puakkut tinusoornernik aamma anersaartornerup aqquataatigut uuminartoorneq kiisalu nuaqarnerulernermik kingunegartartooq.

Taamatut atugaqarneq quersortarnertigut takussutissartaqarpoq, silaannaap sulluatigut nuaqarneq anersaartornerliortarnerillu – aallaqqaataani, aalatilluni, kingornalu nappaateqarnerup allinerani uninngaannarnermiluunniit anersaartornerneq ajornakusoortunngortarpoq.

Nappaat amerlasuutigut pigineqarusaartuaanartuuvoq nappaateqarnermut ersiutit siulliit atuutilinginneranni, nappaalli nalinginnaasumik paasineqarajuttarpoq aatsaat puuap sulisinnaassusiata affaata atorsinnaajunnaarnerata kingorna.

Nappaammik suussusiliineq qanoq paasiarnerqartarpa?

Suussusiliineq paasiarnerqartarpoq nakorsamut puaat sulisinnaassusiata uuttortartinneratigut.

KOL sumik pissuteqarpa?

Pujortartarneq nappaammut pissutaasarpoq 80-90 %-iini. Pissutaasut allat tassaasinnaavoq mingutsitsineq.

Illit nammineq qanoq iliorsinnaavit?

- ingaarnerpaavoq pujortarunnaarnissaq. Taa-maallaat pujortarunnaarnerup nappaatit suk-kasuumik alliartuinnarnera unikaallatsissinnaavaa.
- Timimik aalatitsuarneq KOL-ip akiorniarnar-nut ilua qutaasinnaasut pingaarutillit ilagaat.
- KOL-eqaraanni pingaaruteqarpoq nappaatip suuneranik ilisimasaqalernissaq, tamanna taamatut nappaat atorlugu inuunerup pitsaanerpaamik qanoq ittuusinnaanissaanik paasisimasaqarnerulersitsisarmat.
- Nakorsaatitortarnissaq pisariaqartarsinnaavoq.
- Ukiumoortumik napparsimasarnissamut influenza-kapitinnissaq kaammattuutaa-voq. Allatulluunniit ittunik iluaqutissanik ka-pitittoqarsinnaavoq.

Kina misissorneqassava?

Pingaaruteqarpoq puaat peqqissusiata misissor-tittarnissaa 35-it qaangerlugit ukioqarsimagaanni, pujortartartuugaanni imalt. –simagaanni AAMMA makkuninnga ersiutinik peqaraanni:

- Quersortarneq
- Anersaartorniartarnermi ajornartorsiuteqarta-raanni, soorlu ass. majuartarfikkoortilluni taamatut ersertoqaraangat
- Nuaqartarneq annertusigaangat
- Anersaartuutit sulluatigut nappaatinik tunil-latsikulagaanni.

Peqqinnissaqarfiup iliuuserisinnaavai?

- Puuat sulineranni uuttortaa-sinnaapput taamaaliornikkut KOL-ip qanoq annertutiginera pillugu naliliisinaanissaq anguniarlugu.
- Qanoq inooriaaseqarsinnaanissamut siunnersuisinnaallutik.

- Nakorsaatisanik tunniussaqaarsinnaapput – anersaartorniarnermut iluaqummik ajorluin-naraangalluunniit iisartakkanik tunniussaqaarsinnaapput
- Akulikitsumik nappaatip takujumasarnissaa-nik piumaffiginnissinnaapput.

Nakorsaait puaat sulisinnaassusiannik nalinginnaasunngor titseqqissinnaanngillat, is-sanngusarneq taamaallaat millisissinnaavaa.



Napparsimasumut ilitsersuut naatsiq



Aap naqitsinera

Uummatip aak timimut ingerlatittarpaa.

Aap naqitsinera imatut paasisassaavoq aak timimut ingerlatinniarlugu nukik uummatip atu-gaa aallu aqqutaani taqqani nukik qanoq an- nertutiginersoq.

Aap naqitsinera marlunnik kisitsiseqartinneqar- poq, soorlu ass. 120/80, oqaluinnarnermi "120 over 80"- mik taaneqartartoq. Aap naqitsine- ra millimeter kviksølvnik (tassa kiassiutip imaa) uuttortarneqartarpoq (naalisarneqartartoq mm- Hg).

Kisitsit siulleq tassa taqarsuarmi naqitsinerusar- poq (systotiske blodtryk), taanna taqqani pisar- poq uummatip eqittartarnera pigaangat (tiller- neq) tillernerullu aak timimut ingerlateqqittar- paa. Kisitsisip aappaa tassaavoq taqarsuup ii- gaani naqitsinermut (diastoliske) atorneqartar- toq. Taannaavoq tassa taqqaniittoq uummatip eqqissiallannerani pisartoq tillernerit marluk akornanniittoq uummat aammik immerneqa- raangat.

Nalinginnaavoq sulinerup nalaani tillernerit qaf- fattarnerat, tarnikkut eqqissisimajunnaarnermi nillimilluunniit eqqorneqarnermi, appartarporlu eqqissisimaaleraanni sininnermilu. Utoqqaliar- tornermi aap naqitsinera qaffakkajuttarpoq.

Aap naqitsinerata qaffattarnera

Aap naqitsineranik qaffasineraasapugut eqqis- sismaarnermi aap naqitsinera 140/90-imiikkaa- ngat taannaluunniit qaangerlugu.

Aap naqitsinerata qaffasittarnerinut pissutaa- sartut Pissutaasoq ilisimaneqarajuttuunngilaq – kingornuttagaasinnaavoq. Aap naqitsinera- ta qaffattooqqanera uummatip taqarsuatigut nappaateqartuni, sukkortuni, kolesteroleqarpal- laartuni, pualavallaarnikkut, tarajoqarpallaar- tunik nerisaqartartuni imaluunniit ulluinnarni imigassartorpallaartuni takuneqartarpoq. Ataa- siakkaani allani aap naqitsinerata qaffasippal- laarnera nappaatinik allarluinnarnik pissuteqar- tarpoq.

Aap naqitsineranik qaffasippallaartumik peqarnerup takussutissartai

Napparsimasut amerlanerpaat takussutissaasu- nik peqarneq ajorput. Aakkut naqitsineqarpal- laarnerit ilaanni napparsimasut ilaat niaqorlu- lersinnaasarput, uissanngunernik misigisinnaal- lutik, qinngakkut aassinnaasarlutik imaluunniit suliaqarnermi issanngusinnaasarlutik. Takus- sutissaasartulli taakku aakkut naqitsinerup qaf- fasippallaarneranit allaanerusumik pissuteqar- sinnapput.

Aap naqitsinerata qaffasippallaarnerata malitsigisinnaasai

Aap naqitsinerata qaffasippallaarnera uumma- tikkut unittoornernut qaratsakkulluunniit aa- naartoorsinnaanissamut pissutaasinnaasut ila- gaat. Aap naqitsinera qaffasippallaaraangat ukioqqortugaannilu ajutooratarsinnaaneq an- nerusarpoq. Ajutoorsinnaaneq annerulertar- poq, pujortartartuugaanni, sukkortuugaanni imaluunniit aammi kolesteroleqarpallaartuu- gaanni (orsoqarpallaaraanni).

Aakkut naqitsinerup angivallaarneranik suus- susillineq Suussusersineq pisarpoq aap naqitsi- nerata arlaleriarlugu uuttortarneqarneratigut.

Ajornartinnagu angerlarsimaffinni uuttortaa-neq pisarpoq, tassani aap naqitsineranik uuttugaq eqqornerusoq pissarsiarineqartarmat. Nakorsiarnermi aap naqitsinera uuttorneqartog qaffasippallaarsinnaasarpog angerlarsimaffinnili nalinginnaanerusarluni. Nalinginnaasumik aap akuanik misiligutissanik tiguisoqartarpog, uummatip sulineranut uuttortaasoqartarpog (ekg), quup akuanik misissuisoqartarluni aamma naappaatip suunera paasiniarlugu isit misisuiffigineqartarput.

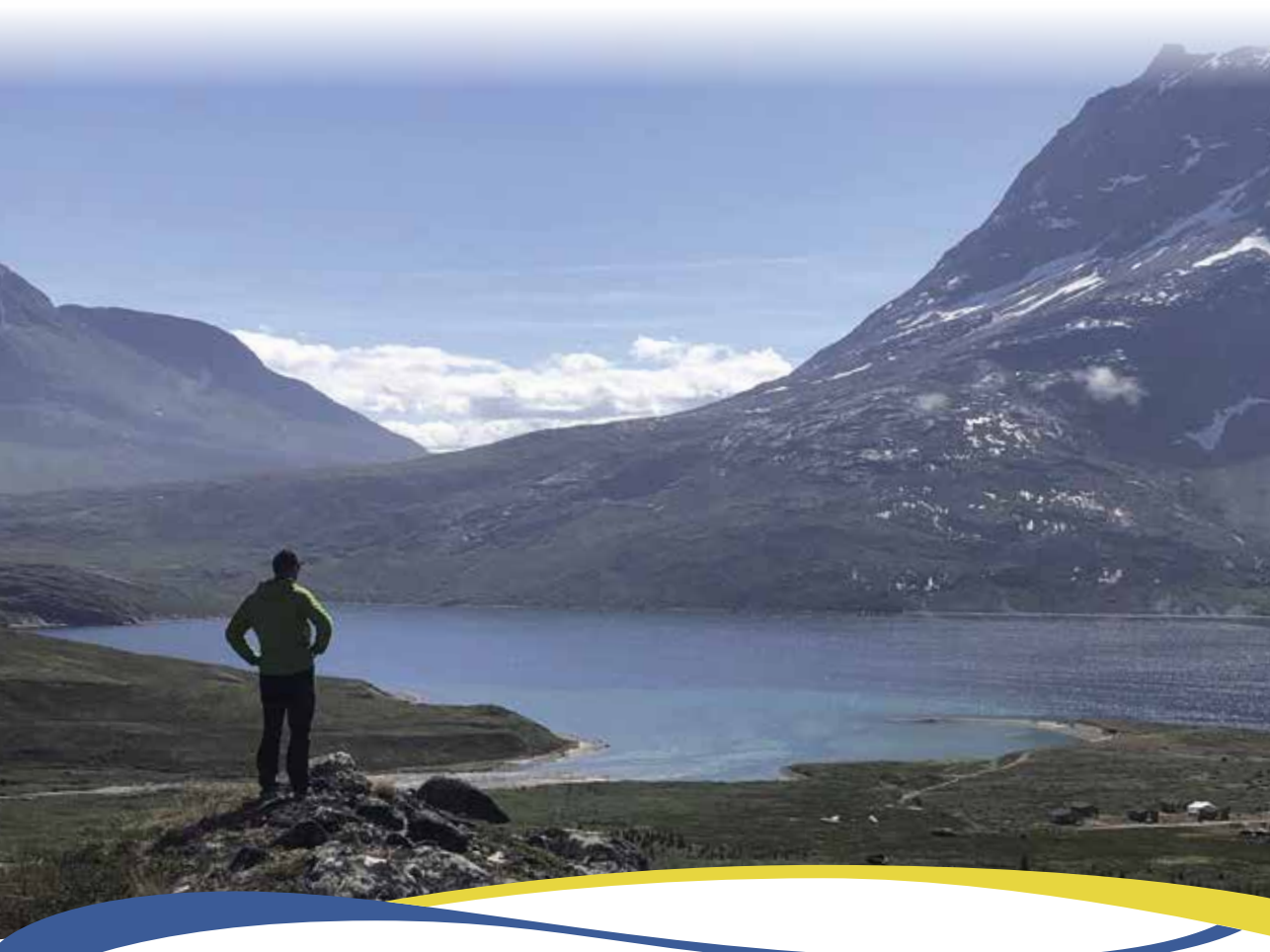
Illit nammineq qanoq iliorsinnaavit?

- Pujortarunnaarsinnaavutit (pujortartartuuguit)
- Timinnik aalatitsiuarneq aallutissavat.
- Taratsit annikitsuinnarmik atortassavatit.

- Imigassartorpallaarnaveersaartassaatit.
- Oqimaapallaartuuguit sanigorsartariaqarputit.
- Nakorsaat ilinnut tunniunneqartog/inner-suunneqartog ullut tamaasa pisassavat misisortikkiartukulagillu.

Nakorsaatiniq nakorsartinneq

Nakorsaatit atorlugit aap naqitsineranik katsorsartinneq qaratsakkut uummatikkullu ajutooriataarnissamut illersuutaalluarput. Matumunnga atorneqarsinnaasut iluaqutissat amerlasuut pigineqarput pisariaqarsinnaavorlu ataatsikkut arlariinnik atuisarnissaq. Anguniagaagajuppoq aakkut naqitsineqarnissaq 140/90 mmHg ataalugu. Diabetesseqaraani tartuluttuunermilu 130/80 mmHg.



Napparsimasumut ilitsersuut naatsiq



TYPE 2 DIABETES

Type 2 – diabetes tassaavoq aap sukkumik akua (glukose) qaffasippallaalersimasoq. Ajoinpoq aap sukkumik akua piffissami siviisuaallaami an-nertuallaalersimappat, taamaattoqarneratigut taqqat sianiutillu ajoquserneqarsinnaammata. Type 2 diabetes pissuteqarpoq qinerseq insu-liinimik pilersitsisartoq (Aqajaqqup sanilequtaa - bugspytkirtelip) sananeqaatinik timimik qisua-riartitsisartunik hormoni insuliinimik taaneqar-tartunik naammattunik pilersitsisannginneranik, aamma insulinimik malussajassutsip annikillisi-maneranik (timi insuliinimik annertuumik pisa-riaqartittisarpoq).

Nappaat kingornuttagaasinnaasarpoq inooriaatsimillu pissuteqarsinnaasarluni.

Nappaammik pisumik nappaatigineqalersinnaa-sartut Diabetes type 2-p uummatikkut, taqar-suakkut- sianiutitigullu nappaateqalersinnaa-neq allisittarpaa. Maani oqaluuuseraavut ta-qarsuaq uummammut qaratsamullu ingerlasoq kiisalu taqaaqqat tartumiittut isiniittullu. Siani-utitigut eqqorneqarnerit timimi sumiiffinni arla-qartuni misigisaqarsinnaassuseqarnerup san-ngiillisinneqarneranik takussutissaqartarpoq. Nappaatit taakku taaneqartarput nappaatit malittaasut imaluunniit type 2 diabetessimut ajoquti/ kingunipiluusartut.

Inooriaatsip allanngortinneratigut aamma/ima-luunniit nakorsaaitortarnikkut nappaatinik dia-betessimit pilersinneqartartunik atugaqalersin-naanissamik periarfissat erseqqissumik millisin-neqartarput.

Qanoq iliorsinnaavit?

- Type 2-mik diabetes amerlanertigut pissute-qartarpoq kingornussamik pigisaqarnermik oqimaapallaarnerlu ataqtigisillugit. Oqi-maapallaarner amerlasuutigut pissuteqar-tarpoq timimik aalatitsivallaartannginnermik nerivallaartarnermik imerpallaartarnermillu.
- Naappaateqarnermik pissuteqartumik nap-paatinik allanik peqalersinnaaneq killilerne-qarsinnaavoq inooriaatsimik allanngortitsi-nikkut soorlu pujortartarunnaarnikkut, timin-illu aalatitsilluartunngornikkut, peqqinnar-nerusunik nerisalnikkut- imeriaaseqalernik-kullu, kiisalu nakorsaatinik pitsaaliuisinnaasu-nik iisaqartarnikkut ataavartumillu misissor-tikkiartortarnikkut.
- Type 2-mik diabetesseqaraanni pingaarute-qarpoq nappaat pillugu ilisimasaqalernissaq, ilisimasaqarner nappaat atorlualugulu pit-saanerpaamik atugarisinaanera pisinnaa-niassamat. Itinerusumik atuariat “patient-vejledning, type 2 – diabetes” (“napparsima-sunut ilitsersuut, type 2 – Diabetes”), taana Peqqinnissaqarfimmi pissarsiarineqarsin-naavoq.
- Ukiumoortumik influenzamut kapitittarnis-saq innersuusutigineqarpoq.

Pujortarneq

Peqqinnermut tupatorunnaarneq pissutaasut pingaarnersaannut ilaavoq aamma nappaate-qarnerup malitsigisaanik pisartunik nappaate-qalersinnaanerup millisinneqarinnissaanut.

Timimik aalatitsisarneq

Timimik aalatitsisarneq ajunngitsuinnarmik oqaluserineqarsinnaavoq; ilaatigut aakkut sukkoqarpallaarneq mil li sinneqarsinnaavoq, oqimaassuseq aal akkaasuutinneqarsinnaavoq

imaluunniit oqilisinnaanerup periarfissaa anerulersinnaavoq aamma nappaatit nalaanneqariataarsinnaasut pinaveersaartinneqarsinnaaput.

Peqqinnissaqarfik

- Siunnersuisinnaavoq inooriaatsinnillu allangortitsiniarninni tapersorsorsinnaavaatit
- Aap naqitsinera qaffasippallaarpat katsorsarsinnaavaa, aakkut orsoqarpallaarnerit (kolesterol) aamma aakkut sukkoqarnerit katsorsarsinnaavaa.
- Nappaateqarnerup malitsigisaanik nappaatit nutaat isiniittut, tartuni, isikkani il.il. taamaattoqarneranik misissuiffiginiarlutit neqeroruteqarsinnaapput.

Nakorsaait atorlugit nakorsaaneq makku-ninnga:

Aakkut sukkoqarpallaarneq

App sukkoqarpallaarnera katsorsarneqartarpoq nappaatimut malittaasartut pinaveersaartinniarlugit imal. kinguartinniarlugit aammalu nappammut ilisarnaatit, soorlu qasoqqaneq imerusunnerlu millisinniarlugit.

Katsorsaanerme anguniakkat inummiit inum-

mut assigiinneq ajorput - nalinginnaasumik aap sukkuua, "oqajamaaq" (HbA1c) 7,0 % ataaniitinniarneqartarpoq. lisartakkat kapuullu (insulin), immikkut imal. akuleriisillugit nakorsaaitinneqarsinnaaput.

Aap naqitsinera qaffasippallaaraangat

Aakkut naqitsinerit nakorsaait atorlugit katsorsaanerit siunertaraat aakkut naqitsinerit millisinneqarnissaat, pissutigalugu aakkut naqitsineqarpallaarneq ajoqutaasinnaasut ilagimmasuk.


Aammi orsoq (kolesterol) angivallaaq

Kolesterolit millisinneqarsinnaanerannut nakorsaatinik katsorsaaneq uummammi qaratsakkullu anaartoorsinnaanernik pinaveersaartinniararpa.

Nappaatip killiffianik nakkutiginninneq

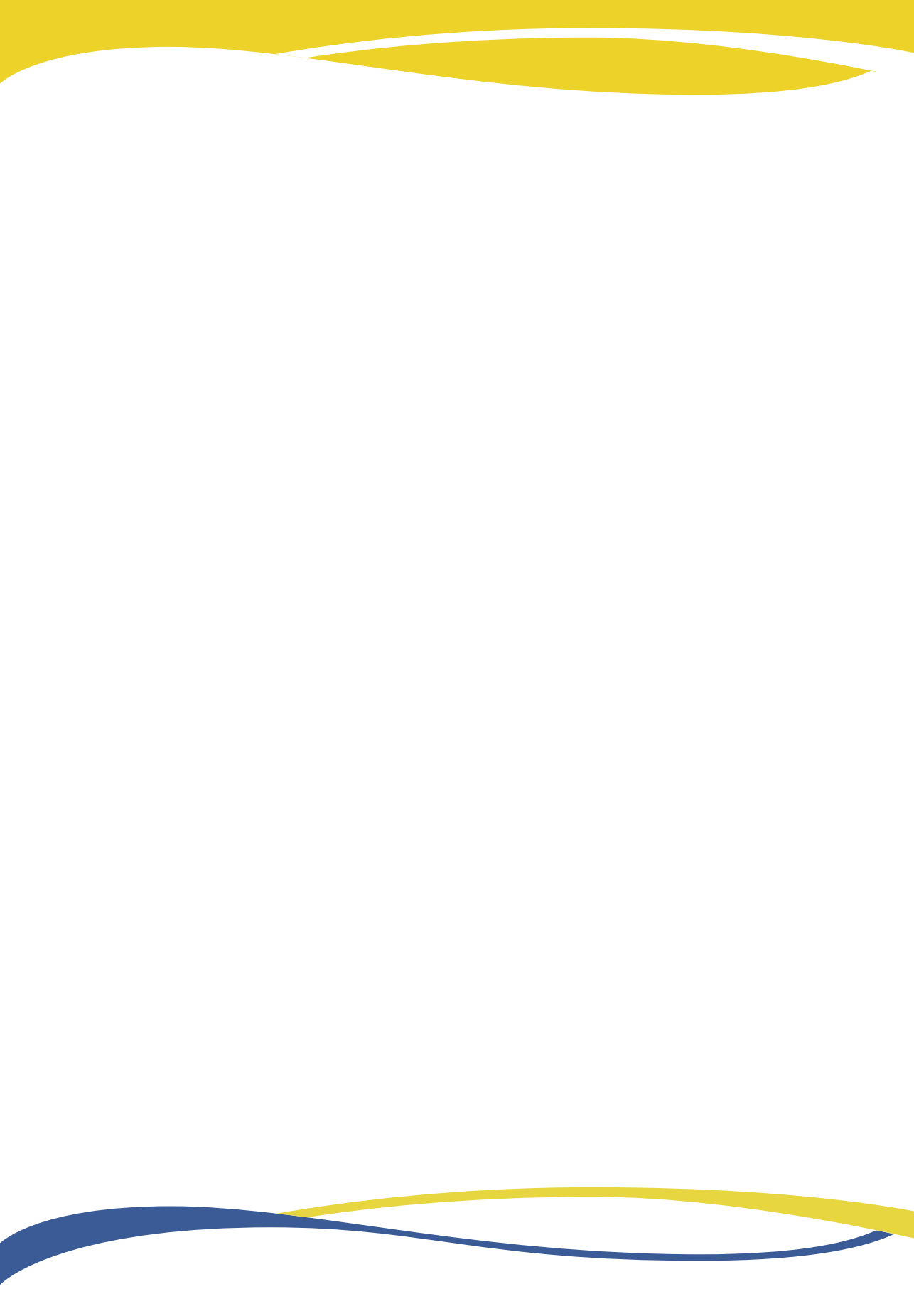
Diabetessimi nappaateqaraani pisariaqarpoq ukiumut 3-4-riarlugu misissorneqartarnissaa nakkutilliineq siunertaralugu aap naqitsinera ta uuttorneqarnissaa, oqimassutsip, naakut/qitikkut uuttortinneq aakkullu sukkoqarneq (HbA1c). Taassuma qaavatigut ukiumoortumik isikkat, qooq misissortinneqartarnissaat, kiisalu ukiut marlukkaarlugit sisamakkaarlugillu isit misissorneqartarnissaat.





*“Alloriarnissaq
tulleq sivisuallaartumik
piniaasaarfigigukku,
inuunerit niup illuinnaanik
atussavat”*

- Kineserit ussataat





Kalaallit Nunaanni Peqqinnissaqarfik
Det grønlandske Sundhedsvæsen



Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland