



# DINA

# LEVNADS-

# VANOR

Du kan göra mycket för att påverka din hälsa.

Hur du mår och hur du upplever din hälsa påverkas av många faktorer. Framför allt är dina levnadsvanor viktiga, det gäller bland annat mat, fysisk aktivitet, alkohol, tobak och stress. I den här foldern kan du läsa om sambanden mellan hälsa och levnadsvanor och om vad du själv kan göra för att påverka din hälsa i positiv riktning.

# Mat

För en god hälsa är det viktigt att äta bra. Du kan förebygga hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, vissa cancerformer och övervikt/fetma. Ohälsosamma matvanor ökar risken för sjukdom.

## Exempel på hälsosam och näringsriktig mat

- Ät mycket grönsaker, frukt och bär.
- Gärna tre frukter och två nävar grönsaker om dagen.
- Ät fisk och skaldjur ofta, gärna tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.
- Välj i första hand fullkorn när du äter pasta, bröd, gryn och ris.
- Ät mindre rött kött (dvs. nöt, gris, lamm, ren och vilt) och chark. Inte mer än 500 gram i veckan.
- Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja (eller flytande matfetter gjorda på rapsolja).
- Minska ner på saltet när du lagar mat, men använd salt med jod.
- Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Välj magra, osötade mejeriprodukter som är berikade med D-vitamin.
- Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker.

Regelbundna måltider – frukost, lunch och middag samt några mellanmål, kan underlätta ett lagom ätande.

Tallriksmodellen är en bra hjälp när du planerar dina måltider. Det är lätt att se hur stor plats de olika delarna av maten bör ta på tallriken. Oavsett om du äter mycket eller lite är proportionerna detsamma.



*Tallriksmodellen säger ingenting om hur mycket man ska äta, det avgör hunger och energibehov.*

## Frågor att fundera över

- På vilket sätt skulle du kunna förbättra dina matvanor?
- Äter du tillräckligt med frukt och grönsaker?

# Fysisk aktivitet

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

## Exempel på vad som sker när du rör dig

- Du sover bättre och blir piggare.
- Ditt immunförsvar stärks.
- Det blir lättare att gå ner i vikt och att hålla vikten.
- Ditt skelett stärks och det minskar risken för benskörhet och benbrott.
- Blodtrycket och blodssockret påverkas positivt.
- Du får minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2, depression, demens och vissa cancersjukdomar.

## Rör på dig varje dag

Är du vuxen behöver du minst 150 minuters måttligt ansträngande fysisk aktivitet per vecka. Med måttligt ansträngande menas att du ska bli andfådd och få ökad puls. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar. Om du utövar fysisk aktivitet på en hög ansträngningsnivå rekommenderas istället minst 75 minuters fysisk aktivitet i veckan. Muskelstärkande aktivitet rekommenderas också två gånger i veckan.

Det är viktigt att avbryta stillasittande, helst varje halvtimme. Ta en kort paus under någon minut och rör på dig.

## Tips på vardagsmotion

- Ta trapporna istället för hissen eller rulltrappan.
- Ta cykeln istället för bilen.
- Kliv av bussen en hållplats tidigare.
- Gör pausövningar vid skrivbordet.

## Frågor att fundera över

Brukar du motionera eller röra på dig?

På vilket sätt skulle du kunna öka din fysiska aktivitet?

Den bästa motionen är den som blir av.  
Det är aldrig för sent att börja vara fysiskt aktiv.



# Alkohol

De flesta av oss dricker i goda vänners lag, för att det är trevligt och gott. Vi tål olika mycket alkohol och reagerar på olika sätt. Vissa blir glada och upprymda – andra blir trötta, aggressiva eller deppiga.

De flesta av oss brukar känna på sig när det är dags att sluta dricka – men ibland blir det mer eller oftare än man tänkt sig.

I det långa loppet leder hög alkoholkonsumtion ofta till trötthet, sömnstörningar, magproblem, högt blodtryck, huvudvärk, irritation och oro med mera. Att minska ner eller sluta dricka alkohol kan lindra denna typ av besvär och förbättra effekten av eventuell medicinering.

Fråga gärna dig själv varför du dricker. Om du till exempel gör det för att stressa ner efter jobbet, glömma problem eller för att kunna somna lättare använder du alkoholen på ett riskabelt sätt. Alla kan bli beroende av alkohol.

## Några tips om du vill minska ditt drickande

- Drink vartannat glas vatten.
- Undvik alkohol på tom mage.
- Undvik alkohol för att släcka törsten.
- Undvik alkohol efter midnatt.
- Späd ut drinken.
- Välj svagare eller alkoholfria alternativ.
- Tänk igenom för- och nackdelar med ditt drickande.

### Frågor att fundera över

Tänker du ibland att du dricker för mycket alkohol och hur det kan påverka dig och din hälsa?

På vilket sätt skulle du kunna minska din alkoholkonsumtion?



# Tobak

Få saker är så bra för din hälsa som att sluta röka. Majoriteten av de vuxna som röker vill sluta. Många som snusar vill också sluta, framför allt för att bli av med sitt beroende.

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

## Vinster vid tobaksstopp är bland annat


- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom.
- Blodtryck och puls sjunker.
- Skelettet blir starkare.
- Minskad risk för tandlossning.
- Bättre immunförsvar.
- Minskad risk för komplikationer i samband med operation.

## När du har bestämt dig

1. Tänk igenom varför du vill sluta röka/snusa och skriv upp för- och nackdelar med det.
2. Bestäm ett stoppdatum 2-3 veckor fram i tiden.
3. Skapa rökfria zoner – sluta röka på de ställen där du brukar röka.
4. Kasta all tobak på stoppdagen och ta inte en enda cigarett eller snus till.
5. Tackla suget – rör på dig, ät regelbundet och skaffa nikotinläkemedel om du behöver.

### Frågor att fundera över

Har du funderat på att förändra dina tobaksvanor?  
Om du bestämmer dig för att sluta hur ska du gå tillväga?



För dig som har rökt ett paket cigaretter om dagen innebär ett rökstopp att din ekonomi förbättras med cirka 25 000 kronor per år.

# Stress

Stress är en del av livet och en viktig faktor för människan att överleva i svåra situationer. Vår kropp är gjord för att aktiveras vid ansträngning men måste även ha återhämtning och vila. En signal på att du är för stressad kan vara att du sover dåligt och känner dig trött eller ledsen. Eftersom stress påverkar många olika delar av kroppen kan det visa sig på flera sätt. Du kan få huvudvärk, värk från axlar och nacke, ryggproblem, magbesvär, högt blodtryck eller bli deprimerad.

## Detta kan du göra

- Skriv en lista över situationer som stressar dig.
- Fundera vilka krav som är rimliga att ställa på dig själv, hemma och på jobbet.
- Rör på dig varje dag. Fysisk aktivitet skyddar mot stress och främjar din hälsa.
- Återhämta dig. Se till att ha tid för återhämtning i form av sömn och annan avkoppling.
- Våga säga nej.
- Lägg tid på saker som känns meningsfulla.
- Tillåt dig att stänga av datorn och mobilen.
- Vårda dina relationer. Även om det känns jobbigt är det viktigt att inte tappa kontakten med släkt, vänner och bekanta.
- Våga be om hjälp.

## Frågor att fundera över

Vad i ditt liv kan förbättras som påverkar ditt välbefinnande?  
Vad känns viktigt för dig just nu?





## Frågor att fundera över

### Mat

- På vilket sätt skulle du kunna förbättra dina matvanor?
- Äter du tillräckligt med frukt och grönsaker?

### Fysisk aktivitet

- Brukar du motionera eller röra på dig?
- På vilket sätt skulle du kunna öka din fysiska aktivitet?

### Alkohol

- Tänker du ibland att du dricker för mycket alkohol och hur det kan påverka dig och din hälsa?
- På vilket sätt skulle du kunna minska din alkoholkonsumtion?

### Tobak

- Har du funderat på att förändra dina tobaksvanor?
- Om du bestämmer dig för att sluta hur ska du gå tillväga?

### Stress

- Vad i ditt liv kan förbättras som påverkar ditt välbefinnande?
- Vad känns viktigt för dig just nu?



## Vill du veta mer?

Det finns hjälp att få om du behöver det.

Besök webbplats **1177.se** - Liv och hälsa. Där kan du hitta mer information om levnadsvanor. Där kan du också anonymt testa dina levnadsvanor via Livsstilstest och få personlig återkoppling.

Kostråd finns på Livsmedelsverkets hemsida **slv.se**.

På **fyss.se** kan du bland annat läsa mer om fysisk aktivitet vid olika sjukdomar.

Funderar du över dina eller någon annans alkoholvanor?  
Besök **alkoholhjälpen.se** eller ring Alkohollinjen 020-84 44 48.

Om du vill ha hjälp med att sluta röka eller snusa kan du vända dig till **slutarokalinjen.se** eller ringa Sluta-röka-linjen 020- 84 00 00.

Du kan även kontakta din hälsocentral eller Hälsotorg, se kontaktvägar på webbplats 1177.se för att få råd och stöd kring dina levnadsvanor.