

INSPIRATION  
TIL FORANDRING

# KRAM

Kost, rygning, alkohol og motion



*Efter dit valg...*

**Gigt**  Kong Christian X's  
hospital

## **Indhold**

Forord.....	3
Kost.....	4
Vægttab .....	5
Rygning .....	6
Rygestop .....	7
Alkohol.....	8
Motion .....	9

## FORORD

Dette hæfte er ment som en hjælp til at finde motivation, inspiration og viden til at ændre nogle af dine vaner. Måske er du blevet anbefalet at ændre dem, måske tænker du selv: "Her ville jeg gerne leve anderledes."

Hæftet henviser først og fremmest til materiale på internettet, da det vil være opdateret med den sidste nye viden og inspiration. Det er også muligt at få noget af materialet i papirform. Spørg f.eks. på apoteket, hos Gigtforeningen, Hjerteforeningen eller bestil selv via internettet.

Nogle af internetadresserne er lange at taste ind. Her kan man også skrive pjecens navn i søgefeltet, f.eks. "10 veje til vægttab". Så dukker det ønskede materiale som regel op.

Husk, at du kan hente støtte og vejledning hos din kommune/dit lokale sundhedscenter, der har flere sundhedstilbud, eller hos din praktiserende læge og/eller fysioterapeut.

Læs mere om din kommunes tilbud på sundhed.dk under:

[www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/sundhedstilbud](http://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/sundhedstilbud)

Har du brug for anden inspiration og motivation, kan du hente forskellige app's med f.eks. kalorietæller, opskrifter, motionsplan, hjælp til vægttab og rygestop, hvis du har en smartphone eller tablet. Det er et marked i rivende udvikling, så det er svært at anbefale nogle her. Vær dog opmærksom på, om de råd, du får i app'en, svarer til anbefalingerne i denne pjece.

God fornøjelse.



# KOST

## Spis sundt – følg de 10 officielle kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand



Læs mere på [www.altomkost.dk/kostraad](http://www.altomkost.dk/kostraad)

## Flere muligheder til inspiration om sund kost:

### GIGTFORENINGEN

- [www.gigtforeningen.dk/kost](http://www.gigtforeningen.dk/kost)

Her kan du finde kostråd til forskellige gigtsgygdomme samt læse om smagsforandringer, fødevarereaktioner m.v.

### HJERTEFORENINGEN

- [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

Her kan du finde viden om kolesterol, opskrifter på hjertesund kost, og du har mulighed for at købe bl.a. kogebøger. Du kan ligeledes gratis bestille pjecen "13 sunde vaner for dit hjertes skyld" samt en "indkøbsguide", hvor du hurtigt kan se, om indholdet af det, du køber, er hjertevenligt (fedt og sukker).





## VÆGTTAB

Overvægt kan give øget belastning på leddene og større risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdom og sukkersyge.

**Hvis du ønsker at tabe dig, kan du hente inspiration her:**

### **SUNDHEDSSTYRELSEN**

- **"10 veje til vægttab"**

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2014/10-veje-til-vaegttab>

- **"Små skridt til vægttab der holder"**

<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2015/smaa-skridt-til-vaegttab-der-holder>

- Pjecerne kan bestilles i papirform på denne side [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

### **HJERTEFORENINGEN**

- **[www.hjerteforeningen.dk/tabdig](http://www.hjerteforeningen.dk/tabdig)**

Her kan du bl.a. finde information om tallerkenmodellen og gode opskrifter.

### **FØDEVARESTYRELSEN**

- **[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)**

Her kan du bl.a. finde de 8 kostråd, andre oplysninger om sund kost samt gode opskrifter og vejledning til indkøb.

Bedst succes med vægttab får du, hvis du kombinerer kostændringer med motion.



## RYGNING

### Hver eneste cigaret er skadelig:

- Rygning kan forværre din gigtsygdom og medvirke til udvikling af osteoporose.
- Rygere har stor risiko for at få en lang række sygdomme, hvor hjerte-kar-sygdomme, kræft og kroniske lungesygdomme er de mest alvorlige.
- 25 % af alle dødsfald i Danmark skyldes rygning – knap 14.000 årligt.
- Rygere mister 8 til 10 år af deres liv. Halvdelen af rygere, der ikke stopper med at ryge, vil dø af en sygdom, der skyldes rygning.

Læs mere om gigt og rygning:

[www.gigtforeningen.dk/rygning](http://www.gigtforeningen.dk/rygning)

**Der er ikke mange fordele ved rygning. Til gengæld er der mange fordele ved et rygestop.**



# RYGESTOP

50 % af alle rygere har planer om et rygestop.

**Et rygestop gavner helbredet og forlænger livet for alle – uanset alder.**

Dit hjerte mærker det straks – så hurtigt går det:

- **Efter 20 minutter:** Blodtryk og puls bliver normale, så blodcirkulationen og dermed iltningen af vævene forbedres.
- **Efter 8 timer:** Konditionen er forbedret.
- **Efter 24 timer:** Risikoen for at få en blodprop er allerede formindsket.

**Man har fem gange større chance for at blive røgfri, hvis man får hjælp.**

## Hjælp til rygestop:

### KRÆFTENS BEKÆMPELSE

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

Her kan du under menupunktet "Forebyggelse" finde forskellige måder til at blive røgfri på, så du kan finde den metode, der passer dig: [www.cancer.dk/forebyg/bliv-roegfri](http://www.cancer.dk/forebyg/bliv-roegfri)

Du kan også læse om de forskellige kommuners tilbud om hjælp til rygestop.



# ALKOHOL

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred.
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld.
- Du har lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på op til 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd.
- Du har høj risiko for at blive syg af alkohol, hvis du drikker mere end 14 eller 21 genstande om ugen for hhv. kvinder og mænd.
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed.
- Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol.
- Alkohol er ikke hensigtsmæssigt sammen med en del gigtmicin.



## Har du brug for hjælp til alkoholreduktion/afvænning:

Du kan kontakte **misbrugscentret i din kommune**. Du kan møde op uden at bestille tid.



# MOTION

## Anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen er:

- Alle voksne bør være fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet – helst alle ugens dage.
- De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, f.eks. 2 gange 15 minutter eller 3 gange 10 minutter i løbet af dagen (dog ikke mindre end 10 minutter ad gangen).
- Moderat fysisk aktivitet dækker alle former for aktivitet/motion, hvor pulsen er oppe, og hvor man kan høre på åndedrættet, at man er forpustet, men samtale er muligt.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler desuden, at træningen mindst 2 gange om ugen i 20-30 minutter skal være med høj intensitet (dvs. forpustet, så samtale ikke er muligt).
- Udover træning, hvor pulsen kommer op/man bliver forpustet, er det godt at supplere med styrketræning.



# MOTION

Har du svært ved at komme i gang med motion eller svært ved at følge anbefalingerne?

Når du ikke de 30 minutter om dagen?

Det kan der være mange grunde til – også hvis det er svært pga. gigten.

Så begynd i det små og find en motionsform, der passer til dig.  
Og husk: Lidt er bedre end ingenting.

**Her giver vi dig eksempler på, hvordan selv små ændringer i hverdagen giver gevinst på sundhedskontoen.**

1. Motion kan også i små mængder være med til at øge din mængde af 'det gode' HDL kolesterol og sænke dit blodtryk.
2. Ved brug af skridttæller kan du holde et skarpt øje med dine daglige skridt – det kan hjælpe dig til at øge dit aktivitetsniveau.
3. Hurtig gang, hvor pulsen kommer op/du bliver forpustet, er godt for hjertet og kan nedsætte risikoen for tidlig død.





4. Hop på cyklen og giv dig fuldt ud i 15 min blot én gang om ugen – det kan forbedre din kondition med 20 % på kun 3 måneder.
5. Motion kan også være hverdagsaktiviteter (havearbejde eller grovere rengøring), men bliv gerne forpustet.
6. Træning sammen med andre kan gøre det nemmere at komme afsted og holde fast.
7. For gigtpatienter er træning i varmtvandsbassin ofte en god motionsform.

Som gigtpatient skal du tilpasse motionen til din sygdom. Det må gerne gøre ondt i musklerne et par dage efter træning, men eventuelle nytillkomne ledsmerter skal være væk efter et døgn. Varer det længere tid, før ledsmerterne er væk, må du træne mindre hårdt eller i kortere tid næste gang. Er du i tvivl, så kontakt din fysioterapeut, ergoterapeut og/eller din læge.

Læs mere på:

[www.hjerteforeningen.dk/forebyggelse/motion](http://www.hjerteforeningen.dk/forebyggelse/motion)

[www.gigtforeningen.dk/motion](http://www.gigtforeningen.dk/motion)



*Kong Christian X's Gighospital ejes og drives af Gigtforeningen. Hospitalet er en del af det reumatologiske tilbud i Region Syddanmark og er omfattet af det frie sygehusvalg. Hospitalets målsætning er at give mennesker med gigt mulighed for at leve en så normal tilværelse som muligt, og det har derfor gennem mange år været centrum for højt specialiseret diagnosticering og behandling af en lang række gigtsygdomme.*

**Gigt**  Kong Christian X's  
hospital

Toldbodgade 3 • 6300 Gråsten • Tlf. 73 65 40 00  
[www.gigtforeningen.dk/graasten](http://www.gigtforeningen.dk/graasten)