

Sundhedsfremme i Danmark

Sundhedsfremme betyder: At man selv gør noget for at have det godt, så man kan være glad og gøre, hvad man har lyst til – også uden at have ondt og blive træt. Det betyder også at leve sundt, spise sundt, dyrke motion og gymnastik, sove godt om natten, slappe af og komme ud i naturen og få frisk luft og lys.

Der er forskel på, hvornår folk føler sig syge. Normalt er træthed ikke det samme som at være syg, men træthed kan også være, at kroppen har brug for hvile og at blive passet på: For eksempel ved motion og sund kost. Vi kan ikke selv bestemme, om vi får en alvorlig sygdom, men der er heldigvis også ting, vi selv kan tage ansvar for: For eksempel viden om, hvad der er sundt og godt for én. Med andre ord kan man selv gøre meget for, at man ikke bliver syg og at man føler sig sund, rask, frisk og glad hver dag!

Hvis du vil leve sundt findes der for eksempel kurser eller hold om:

- Stop rygning
- Motion og gymnastik
- Sund madlavning
- Slankehold
- At leve med diabetes... og mange andre ting

Hvis du gerne vil leve sundt, kan du derfor tilmelde dig et kursus eller hold. Du kan finde information om det:

- På biblioteket
- Hos din sagsbehandler
- I dit aktiveringsprojekt
- I dit medborgercenter... og mange andre steder

Nogle af disse kurser kan være gratis for dig! Snak for eksempel med din sagsbehandler eller vejleder om det – måske kan de hjælpe dig!

Du kan tilmelde dig sammen med dine veninder, venner, familie og børn. Så er det også hyggeligt samtidigt med at det er sundt!

Nedenfor præsenterer vi et par af de emner, som har stor betydning for din sundhed – og som du selv kan gøre meget for!

Motion forebygger blandt andet diabetes 2

Diabetes 2 er en alvorlig sygdom, som man heldigvis selv kan gøre meget for at forebygge. Hvis du har diabetes 2, kan du også gøre meget for at standse, at sygdommen udvikler sig. Vi har de senere år i Danmark set en kraftig stigning af mennesker med diabetes type 2. Og undersøgelser har vist, at etniske minoriteter i Danmark har en meget større forekomst af diabetes type 2 end blandt etniske danskere.

Grunden til det er arvelige anlæg, overvægt og manglende motion.

I mange tilfælde kan diabetes 2 forebygges og behandles gennem kosten og ved at leve et fysisk aktivt liv.

I det følgende fokuserer vi på motionens gode indvirkning på diabetes 2.

Meget kort fortalt: Hvad er diabetes 2?

Når man har diabetes 2 er ens blodsukker for højt. Sukkeret, der kommer fra kosten, skal ind i cellerne og omdannes til energi. Normalt producerer kroppen stoffet insulin, som lukker cellerne op, så sukkeret kan komme ind i cellerne. Vi siger, at insulinet virker som en nøgle. Når man har diabetes 2 bliver cellerne mindre følsomme over for insulin, sådan at sukkeret ikke kan komme ind i cellerne. I billedsprog kan vi sige, at nøglen ikke passer til låsen længere.

Hvorfor og hvordan virker motion?

Motion har en positiv indvirkning på blodsukkeret. Når du motionerer, bliver dine muskelcellers følsomhed overfor insulin bedre og dit blodsukker bliver normaliseret. Med den rette mængde motion, kan blodsukkeret i nogle situationer blive helt normalt.

Udover at insulinfølsomheden bliver større ved motion, sker der også det, at hver gang en muskelcelle trækker sig sammen, forbedres sukkeroptagelsen i cellen. Ved regelmæssig motion bliver blodcirkulationen til musklerne bedre, da der dannes små nye blodkar. Det betyder, at der kommer mere sukker med blodet, som transporteres ind i musklerne og forbrændes der. Og derved sænkes blodsukkeret yderligere.

Motion: Hvad er det rigtige for mig?

Der er alt at vinde ved at være fysisk aktiv. Det kan dog være svært at finde en motionsform, der føles som den rigtige, hvis man ikke har dyrket motion før. Tal med din læge om det. Lægen kan henvise dig til en motionsform, som passer til dig.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen, for at forebygge blandt andet diabetes 2. Motion forebygger også en masse andre former for sygdomme, som flere kræftformer, depression, demens og hjertekarsygdomme – og det er godt for både krop og sind.

En nem og gratis motionsform er en gå-tur i et rask tempo. Det er vigtigt, at du får pulsen op og mærker at du sveder. Et godt mål for, hvor hurtigt du skal gå er, at du mærker, at pulsen kommer op, men at du lige akkurat har luft nok til at kunne tale samtidig med, at du går.

Hvis du ikke er i form til at gå 30 minutter i træk, kan du dele gå-turen op i 3 små ture på 10 minutter om dagen.

Det er vigtigt, at du har gode sko. De skal sidde fast på foden og have en sål, der både støtter foden og samtidig er blød.

Din sundhed og D-vitamin

Hvem er i risiko for at mangle D-vitamin?

Svaret er meget let: Det er alle mennesker, der bor i den nordlige del af verdenen. Og det er både børn, unge og gamle, mænd og kvinder.

Hvorfor det?

Det er fordi, at vi får det meste af vores D-vitamin fra solen. Når solen skinner på vores hud, laver vi D-vitamin. I Danmark skinner solen ikke nok fra september til maj, så derfor må vi tage et tilskud af D-vitaminer ved at tage piller eller dråber, ellers får vi D-vitaminmangel.

Gamle mennesker har større risiko for D-vitaminmangel, fordi deres hud bliver dårligere til at danne D-vitamin. Mennesker med mørk hud og kvinder, der går med tørklæde og ikke får sol på armene, er i ekstra risiko for at mangle D-vitamin. En undersøgelse har vist, at ud af en gruppe arabiske kvinder, der bor i Danmark, havde 85 % af dem svær D-vitaminmangel.

Kan vi da ikke få D-vitamin fra vores kost?

Det er meget svært. Vi kan få D-vitamin fra fede fisk, som laks og sild. Men vi skal spise fisk flere gange om dagen for at få nok D-vitamin. Laks, som ikke har levet som vilde i havene, indeholder ikke meget D-vitamin.

Hvordan mærker man, at man har D-vitamin mangel?

Hvis man mangler D-vitamin bliver man meget træt, man får ondt i musklerne i hele kroppen. Smerterne startet ofte i skulder, nakke og i ryggen. Man kan have snurrende, sovende og brændende følelser i hænder og fødder. Hænderne kan ryste og man kan have muskelkramper. Nogle mennesker får også en dårlig balance.

Hvorfor har vi brug for D-vitamin?

- Hver eneste celle i vores krop er afhængig af D-vitamin, for at kunne fungere godt
- Vi skal bruge D-vitamin for at kunne optage kalk (calcium)
 - Vi bruger kalk til at opbygge vores knogler og tænder
 - Muskler har også brug for kalk, for at kunne arbejde. Hvis vi har D-vitaminmangel, skrumper musklerne ind og mister deres kraft
 - Hjertet er en muskel og har også brug for kalk og D-vitamin for at kunne arbejde godt
 - Mennesker, der ikke har kalk nok, kan også få knogleskørhed
 - Det er vigtigt, at børn får bygget meget kalk ind i deres knogler, mens de vokser. Det kalder vi, at sætte kalk ind i "knoglebanken". Når vi bliver ældre begynder vi nemlig at afkalke knoglerne, så derfor er det godt at have meget kalk i "knoglebanken"

- D-vitamin forebygger mange sygdomme
 - For højt blodtryk og blodpropper kan vi forebygge med D-vitamin
 - Med nok D-vitamin kan vi også forebygge andre alvorlige sygdomme som kræft – specielt tarmkræft, brystkræft og prostatakræft - med op til 25-50 %
 - Vi kan forebygge gigt og tarmsygdomme med nok D-vitamin
 - Immunforsvaret er også bedre, når vi ikke mangler D-vitamin. Når immunforsvaret er dårligt bliver vi mere syge og får nemt forkølelse og influenza og i værste fald alvorlige sygdomme som kræft
- Nok D-vitamin i børnealderen nedsætter risiko for type 1 Diabetes senere i livet
- Gamle mennesker, der mangler D-vitamin, falder mere og brækker nemmere knogler end gamle mennesker, der ikke mangler D-vitamin

Hvad kan du selv gøre for at få nok D-vitamin?

Hvis du har D-vitaminmangel, skal du tage den dosis, som din læge har anbefalet dig. Derfor er det vigtigt, at du husker at tage pillerne – hver dag! Husk selv på at få taget blodprøver efter 3 måneder, for at se om dit D-vitamin niveau er steget.

Det er meget vigtigt, at du tager pillerne sammen med mad. Det er fordi, at D-vitamin skal være sammen med fedt, for at kroppen kan optage det.

Hvis du ikke har D-vitaminmangel er anbefalingen fra danske lægeeksperter på området, at alle voksne mennesker tager 20-25 mikrogram D-vitamin om dagen for at forebygge D-vitaminmangel.

Husk også at nyde solen: Sid 30 minutter om dagen i solen og slap af, mens du får dine D-vitaminer direkte fra solens stråler helt gratis.

Hvilke D-vitaminpiller skal du tage?

Der findes rigtig mange forskellige D-vitamin præparater og det kan være svært at finde ud af, hvilket der er bedst for dig. Mange læger anbefaler D3, fordi det er lettest for kroppen at optage. Nogle læger anbefaler, at du også tager et kalktilskud sammen med dine D-vitaminer.

Hvis du tager kalk, er det meget vigtigt, at du samtidig tager magnesium, ellers kan du nemlig komme til at mangle magnesium og det giver rigtig mange helbredsmæssige problemer. Du kan for eksempel tage præparatet Cal-Mag+D-vitamin, hvor der både er kalk, magnesium og D-vitamin i samme pille. Det kan købes i håndkøb på apoteket.

Til slut: Hvis du har D-vitaminmangel, så har resten af din familie det sikkert også! Få dine børn undersøgt med en blodprøve, for at se om de mangler D-vitamin.

Og husk, at blive ved med at tage D-vitamintilskud hele livet!

Mini-ordbog om sundhedsfremme

Her er nogle ord og begreber om sundhedsfremme på dansk, som er gode at kunne:

Angst
Badetøj
Bange
D-vitamin
Diabetes
Energ
Fedt
Gymnastik
Gymnastiktøj
Ked af det
Kost
Kolesteroltal
Kurser eller hold
Lyst til at lave...
Læge
Motion
Nervøs
Ondt i hovedet eller hovedpine
Ondt i maven eller mavepine
Ondt i ryggen eller rygmerter
Psykolog
Rastløs
Rolig
Slankehold
Sorg
Stop rygning
Sundhed
Sundhedsfremme
Svømning
Syg
Søvn
Tandlæge
Terapeut
Tolk
Træt eller søvnig
Vil du gerne tabe dig?
Vitamin
Vågner du om natten?

Udgivet af: mhtconsult ApS i forbindelse med EU-projektet Healthy Inclusion 2010. Kontakt: Projektleder Amalie Maj Sommer ams@mhtconsult.dk

Funded by the European Commission, DG Health and Consumers, Public Health.
The EC cannot be held responsible for the content of this report.
Nationally funded by Fonds Gesundes Österreich (Austria) and The Netherlands
Organisation of Health Research and Development (ZONMW) (Netherlands).
Coordinated by Forschungsinstitut des Roten Kreuzes, Austria



Fonds Gesundes
Österreich