

## KOST

En sund kost, med et lavt indhold af mættet fedt og højt indhold af frugt og grønt, er med til at forebygge hjertekarsygdomme, type 2 diabetes, flere kræftformer og andre sygdomme forbundet med svær overvægt og fedme. Usund kost er en af de store syndere for udvikling af overvægt og fedme.

Dødsfald i Danmark, der enten er relateret til indtag af for meget mættet fedt eller for lidt frugt og grønt, tegner sig for 8%. Danske mænd, der enten dør på grund af for meget mættet fedt eller for lidt frugt og grønt, mister i gennemsnit 11 års levetid, mens kvinder i gennemsnit mister 9 år.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du spiser 6 stykker eller 600 gram frugt og grønt om dagen; spiser fisk og fiskepålæg flere gange om ugen; spiser kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag; sparer på sukkeret, især fra sodavand, slik og kager; sparer på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød; spiser varieret og slukker tørsten i vand.

## RYGNING

Listen over sygdomme forårsaget af rygning er lang, herunder forhøjet blodtryk, lungekræft, hjertekarsygdomme og luftvejslidelser. Statistikken viser, at rygning tegner sig for 24% af alle dødsfald i Danmark, og at hver anden ryger dør af sin rygning. Rygere dør i gennemsnit 8-10 år tidligere end aldrig-rygere. På trods af et kortere liv må rygere forvente flere leveår med langvarig belastende sygdom end aldrig-rygere.

Rygning har også omfattende konsekvenser for omgivelserne. Passiv rygning medfører gener som irritation af øjne og slimhinder, hoste og hovedpine. Passiv rygning øger også risikoen for sygdomme som lungekræft, hjertekarsygdomme og luftvejslidelser. Rygning under graviditet påvirker barnets udvikling, og risikoen for sygdomme øges.

Rygeophør har en gavnlig indflydelse på helbredet og har en livsforlængende effekt, ligegyldigt hvornår du holder op. De helbredsmæssige gevinster ved rygestop er mange, både på kort og lang sigt, og dækker blandt andet nedsat risiko for luftvejsproblemer, blodproppdannelse og lungekræft.

## ALKOHOL

Alkohol er et nydelses- og beruselsesmiddel, som man kan blive afhængig af. Et stort alkoholforbrug er forbundet med en lang række følgesygdomme, som skrumpelever, kronisk betændelse i bugspytkirtlen, kræft og hjertekarsygdomme.

Personer, der drikker over genstandsgrænserne, dør i gennemsnit 4-5 år for tidligt. Et stort alkoholforbrug øger desuden risikoen for ulykker. 5% af alle dødsfald i Danmark kan tilskrives storforbrug af alkohol.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mænd højst drikker 21 genstande om ugen, og at kvinder højst drikker 14 genstande om ugen. Det anbefales derudover, at man ikke drikker mere end fem genstande ved en enkelt lejlighed – for eksempel på en aften. Det skyldes, at personer, der har et lejlighedsvist højt alkoholforbrug, har højere risiko for sygelighed og dødelighed end personer, der fordeler deres forbrug jævnt over ugen. Sundhedsstyrelsen lægger vægt på, at genstandsgrænserne er det absolut maksimale forbrug – og at mindre er bedre.

## MOTION

Fysisk aktive personer har et bedre psykisk og fysisk helbred og lever længere end inaktive personer. Fysisk inaktive dør i gennemsnit 5-6 år tidligere end fysisk aktive og må desuden forvente flere leveår med langvarig belastende sygdom. Fysisk inaktivitet tegner sig for 7-8% af alle dødsfald i Danmark. Derudover øger fysisk inaktivitet risikoen for blandt andet forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme, slagtilfælde, type 2 diabetes, brystkræft, knogleskørhed og faldulykker blandt ældre.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne er moderat fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen og udøver fysisk aktivitet af høj intensitet 20-30 minutter to gange om ugen.

Al fysisk aktivitet har gavnlig effekt både på forebyggelse af livsstilssygdomme og for personer, der allerede har udviklet sygdomme. Fysisk aktivitet af moderat intensitet dækker alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen og kan bl.a. være at cykle på arbejde, at lave havearbejde og at tage trappen. Både øget intensitet og tid forøger den forebyggende effekt, og målrettet træning sikrer dermed de bedste sundhedsmæssige resultater.

