



# Søvn

Søvn styrker både din krop og dit sind, fordi dannelsen af væksthormoner stiger under dyb søvn, og mængden af stresshormoner falder. Langvarige søvnproblemer er forbundet med øget risiko for stress, overvægt, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og for tidlig død.

## Søvnbehov

**18-64 ÅR:** 6-9 timer i døgn

**65+ ÅR:** 7-8 timer i døgn

Der er store individuelle forskelle, og det er normalt, at man vågner i løbet af natten, og at kvaliteten af ens søvn varierer dag for dag.

## Gode råd til bedre søvn

- Vær fysisk aktiv i løbet af dagen.
- Undgå alkohol før sengetid.
- Undgå kaffe og andre koffeinholdige drikke om aftenen.
- Tilpas rumtemperaturen i soveværelset til 18-21 grader, som er optimalt for de fleste.
- Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid.
- Undgå støj over 30 decibel i soveværelset. Brug eventuelt ørepropper.
- Undgå lys fra skærme for eksempel computer, tablets og tv før sengetid. Dæmp eventuelt lysintensiteten på skærmen.
- Sørg for, at soveværelset er mørkt. Brug eventuelt maske over øjnene.

Det kan være hjælpsomt at arbejde med en regelmæssig rytme for at gå i seng og stå op. Du kan også forsøge at slappe af med for eksempel stille musik, læsning og mindfulness.

Hvis du har vedvarende dårlig søvn, så tal med din læge.

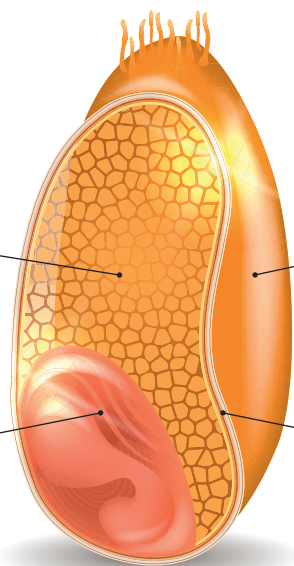
# Hvad er fuldkorn?

## Frøhvide

Har et højt indhold af stivelse. Hvidt hvedemel er lavet på frøhviden

## Kim

Er rig på B- og E-vitaminer, proteiner og sunde fedtstoffer.



## Skal/klid

Indeholder hovedparten af kornets fibre.

## Klid/aleuronlaget

Koncentration af mineraler, protein og B-vitaminer.

## Fuldkorn er **hele kernen**

Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet. Også kimen og skaldelene, hvor de fleste kostfibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. De kan være knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel.

### Eksempler på fuldkorn

✓ Hvede  
✓ Spelt

✓ Byg  
✓ Rug

✓ Havre  
✓ Ris (brune og røde)

✓ Hirse  
✓ Majs (tørret)



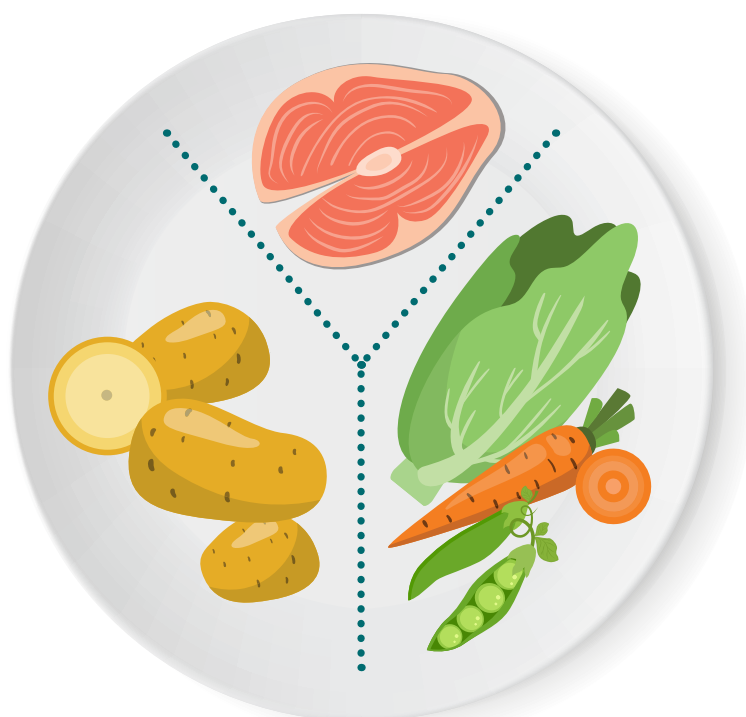
Når du køber varer med det orange fuldkornslogo, er du sikret et højt indhold af fuldkorn og et lavt indhold af salt, fedt og sukker. Fuldkornslogoet ses for eksempel på mel, flager, gryn, knækkede kerner, morgenmadsprodukter, brød, knækbrød, ris og pasta.

# Dit måltid

For de fleste er det hensigtsmæssigt at spise 3 hovedmåltider om dagen. Hovedmåltiderne kan suppleres med mindre mellemmåltider efter lyst og behov.

## Gode råd om måltidet

- Spis med nærvær: sluk tv, iPad og telefon mens du spiser. Hold fokus på måltidet, så du ikke spiser mere, end du har brug for.
- Anret tallerkenen efter Y-tallerkenmodellen.
- Smag på maden og nyd den.
- Spis langsomt og vent 15-20 minutter, inden du eventuelt spiser anden portion mad - før kan kroppen ikke mærke, om den er mæt.
- Undgå at spise dig overmæt, selvom maden smager godt - den smager også godt i morgen.



Y-tallerken model

# Seksualitet

## Mulige gavnlige effekter af **seksuel aktivitet**

### Biologiske effekter

- Længere levetid
- Beskyttelse mod hjerte-kar-sygdom, diabetes og visse kræfttyper
- Symptomlindring ved menstruationsbesvær og endometriose
- Smertelindring
- Bedre søvn
- Udskydelse af seksuelle aldersforandringer

### Psykologiske effekter

- Øget livsglæde, selvværd og trivsel
- Større oplevelse af mening med livet
- Mere positivt kropsbillede
- Stressreduktion
- Mindre depression og angst
- Regulering af aggression, frustration og vrede
- Bedre mestringsevne og behandlingsmotivation ved sygdom

### Sociale effekter

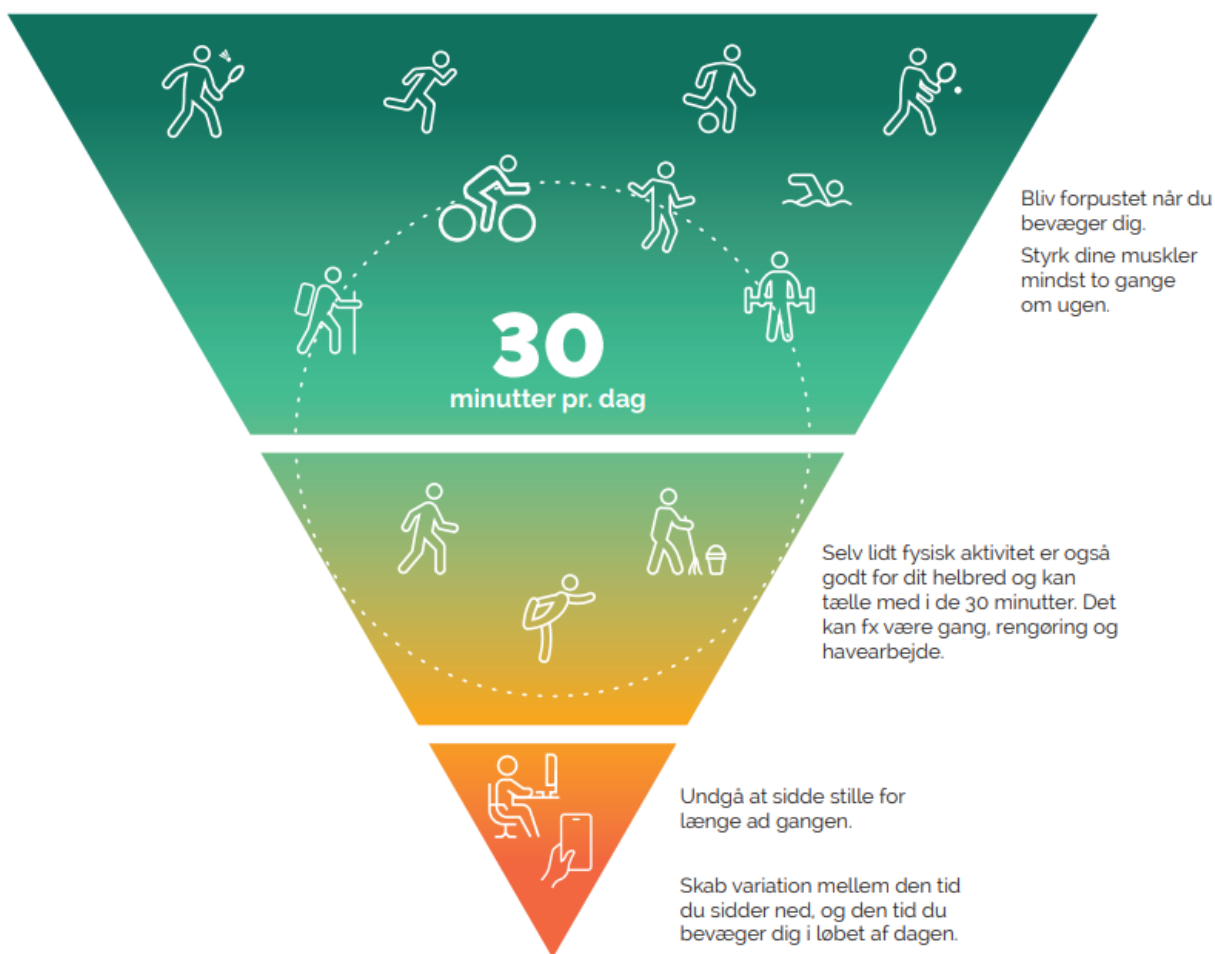
- Styrkelse af parforholdet
- Øget social deltagelse

# Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen.

## Voksne (18-64 år)

Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen, så du bliver let forpustet  
- nogle gange også forpustet



### Når du har en diagnose

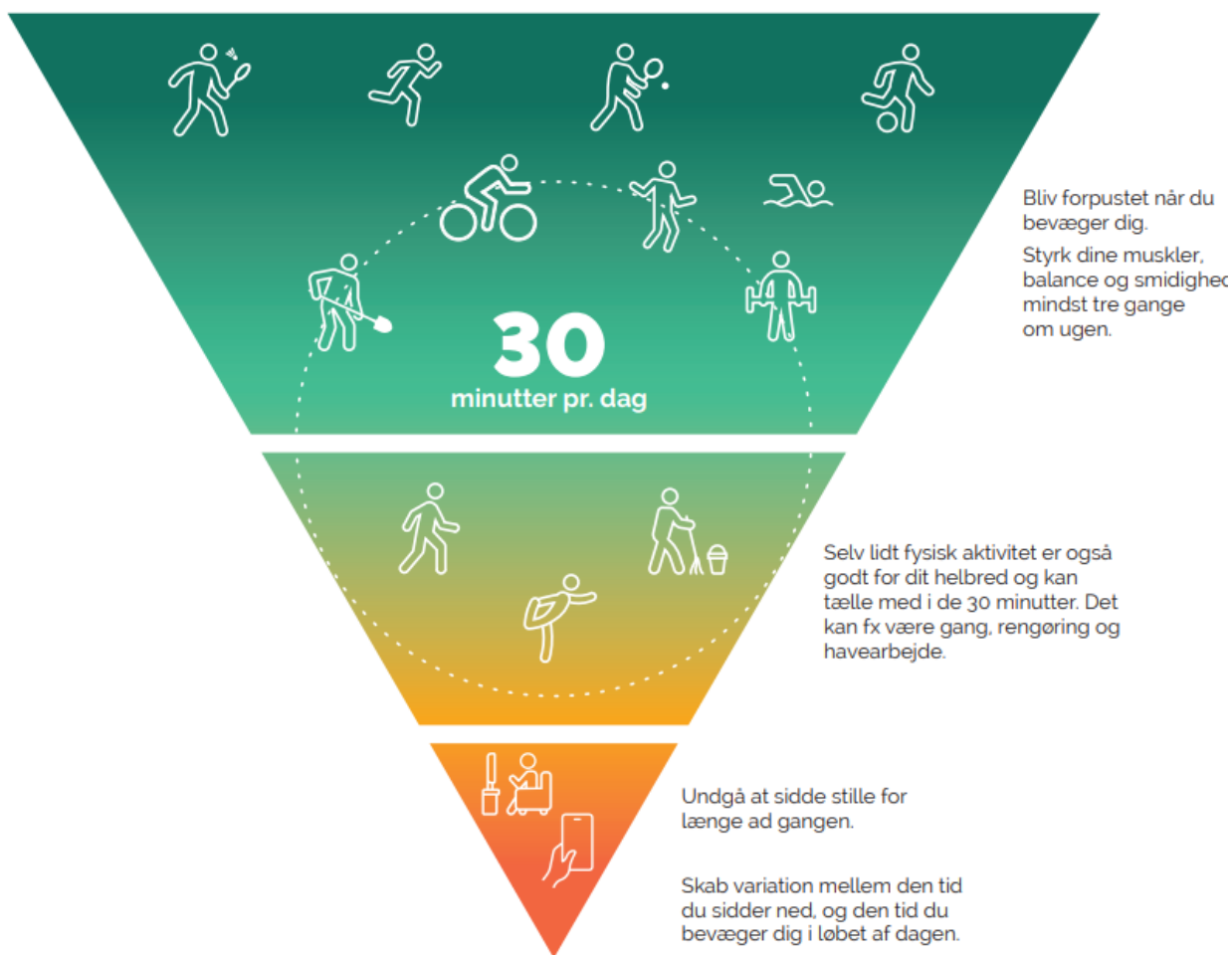
Som udgangspunkt bør du være fysisk aktiv i det omfang, du kan. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal være fysisk aktiv i forbindelse med din diagnose, så tal med din læge.

# Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen.

## Ældre (65+)

Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen, så du bliver let forpustet  
– nogle gange også forpustet



### Når du har en diagnose

Som udgangspunkt bør du være fysisk aktiv i det omfang, du kan. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal være fysisk aktiv i forbindelse med din diagnose, så tal med din læge.



# Tobak og nikotin

Alle former for tobaksbrug er skadelige. Hvis du ryger eller bruger andre produkter indeholdende nikotin, anbefales det, at du får professionel hjælp til at stoppe.

## Professionel hjælp **til at stoppe**

### Kommunen

Der findes gratis rygestopforløb i kommunen, som ledes af en uddannet rygestoprådgiver.

### Stoplinien og E-kvit

På Stoplinien kan du få gratis rådgivning af eksperter i rygestop. Stoplinien har åbent i dagtimerne på telefonnummer 80 31 31 31.

E-kvit er et digitalt tilbud til alle, der ønsker at blive nikotinfri, røgfri eller blot vil vide mere om rygning. Læs mere på [www.ekvit.dk](http://www.ekvit.dk)

### Nikotinprodukter og medicin

Der findes forskellige nikotinprodukter for eksempel: plaster, tyggegummi, tabletter eller en plastic-cigarett samt en inhalator. Nikotinprodukter gør det lettere at holde op med at ryge. Tal med din læge, hvis du vil have medicin, det fås kun med recept.

Du kan altid søge rådgivning hos lægen eller på apoteket.



# Alkohol

Sundhedsstyrelsens udmelding om alkohol.

<b>10-4</b> Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred	
<b>Er du 18 år eller over?</b>	<b>Højst 10</b> genstande <b>om ugen</b> <b>Højst 4</b> genstande <b>samme dag</b>
<b>Er du mellem 18-25 år?</b>	Vær særligt opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne
<b>Er du gravid eller prøver du at blive det?</b>	Lad være med at drikke alkohol

## En genstand svarer til:

- 1 øl** (33 cl)
- 1 glas vin** (12 cl)
- 1 glas hedvin** (8 cl)
- 1 glas spiritus** (4 cl)

En genstand alkohol = 12 gram 100% ren alkohol