

MAT OCH RÖRELSE FÖR ETT FRISKARE LIV



HÄLSORÅD PÅ VETENSKAPLIG GRUND

FORSKNING RÄDDAR LIV!

Den här skriften är en del av Hjärt-Lungfondens arbete med att öka kunskapen om forskningens betydelse för att fler människor ska få ett längre och friskare liv. Den har varit möjlig att ta fram tack vare gåvor från privatpersoner och företag.

Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc). I dag är fondens mål att uppnå en värld fri från hjärt- och lungsjukdom och att ge fler ett längre friskare liv. Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse. Verksamheten är helt beroende av bidrag från privatpersoner och företag.

Ett 90-konto är givarens garanti för att pengarna går till ändamålet. Svensk Insamlingskontroll kontrollerar regelbundet alla organisationer med 90-konto.

Hjärt-Lungfonden prioriterar klinisk forskning för att de medicinska resultaten snabbt ska komma till praktisk användning inom sjukvården.

Jag tror och hoppas att du kommer uppskatta denna skrift.



FOTO: LEONARD GREN

Kristina Sparreljung
Generalsekreterare,
Hjärt-Lungfonden



Box 2167, 103 14 Stockholm
Besöksadress: Stora Nygatan 27
Tel: 08-566 24 200
www.hjart-lungfonden.se
Organisationsnummer 802006-0763

Gåvoservice

Telefontid: 8.00-17.00
Telefon: 0200-88 24 00
gava@hjart-lungfonden.se

Insamlingskonton

Pg 9091 92-7
Bg 909-1927
Swish: 90 91 92 7



Organisationer med 90-konto kontrolleras regelbundet av Svensk Insamlingskontroll. Ett 90-konto är en garanti för att pengarna används på rätt sätt.

TIPSEN SOM GER DIG ETT LÄNGRE OCH FRISKARE LIV

Den samlade forskningen om levnadsvanor pekar i samma riktning – hälsosamma matvanor och rörelse i vardagen leder till ett längre och friskare liv. Det är sällan fråga om några stora uppoffringar – även små förändringar i levnadsvanor kan ge stor effekt.

När du ska göra en förändring i dina levnadsvanor är det viktigt att vara konkret och att sätta upp realistiska mål. Börja med något enkelt, som att ta trapporna i stället för hissen och att byta ut vitt bröd mot fullkornsbröd i en månads tid. Det är lättare att lyckas med små förändringar än med stora, och små förändringar kan så småningom stegvis bli större.

Samtliga tips i denna skrift vilar på vetenskaplig grund. Låt dig inspireras av tipsen som ger dig mer tid att leva.

Innehåll

3 Förord

4 Mat

16 Rörelse

22 Forskning

VARIERA OCH MÅ BRA

Vart vi än vänder oss översvämmas vi av tips och råd om vad och hur vi ska äta. Modedieter avlöser varandra och det kan vara svårt att veta vad som vilar på en vetenskaplig grund. Den samlade forskningen ger oss den bästa grunden.

De nordiska näringsrekommendationerna tas fram ungefär vart åttonde år och är en sammanvägning av tusentals vetenskapliga studier om mat och hälsa. De senaste rekommendationerna visar tydligt att det är helheten i kosten – inte enskilda livsmedel – som är viktig. Det går att äta bra på många olika sätt. Genom att äta varierat, inte för mycket, och röra på sig får man en bra balans.

I de nordiska näringsrekommendationerna lyfts matvanor som ger oss mycket näringsämnen och bidrar till att minska risken för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Exempel på sådan mat är grönsaker, baljväxter, frukt, fisk, vegetabiliska oljor och livsmedel med fullkorn.

Läsk, godis, bakverk och kakor är exempel på livsmedel som inte tillför just någon näring alls. Däremot innehåller de mycket socker. För mycket salt mat och salta snacks, charkprodukter samt kött av nöt, gris och lamm kan också leda till att risken för sjukdom ökar.

Hög kolesterolhalt i blodet, högt blodtryck, högt blodsocker och övervikt, speciellt bukfetma, är riskmarkörer för att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar. Det är riskfaktorer man kan påverka med bland annat hälsosamma matvanor.

För att fungera behöver våra kroppar vitaminer och mineraler, protein, fett och kolhydrater.

Sjömansbiff är en klassisk och lättlagad rätt där morötter och lök kan ersätta en del av köttet. Servera med rårörda lingon och grönsaker, gärna brysselkål toppat med hackade rostade nötter.



Grönsaker och frukt

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Många grönsaker och frukter är också rika på fibrer som mättar bra och håller magen igång.

Vi bör äta minst 500-800 gram grönsaker och frukt om dagen. Det motsvarar ungefär två generösa nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter. Men kom ihåg att även en liten ökning är bra för hälsan. Potatis ingår inte i mängden 500 gram men är bra mat ändå.

Fisk och skaldjur

Om man äter fisk 2-3 gånger i veckan, och varierar mellan olika sorter, har man lättare att få i sig många av de näringsämnen som behövs för god hälsa. I fisk finns till exempel D-vitamin, jod och selen, som många får i sig för lite av.

Fisk och skaldjur bidrar också till att minska risken för flera olika folksjukdomar. Feta fiskar som lax, sill och makrill är rika på omega-3-fetter som kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom och är viktiga för hjärnans utveckling och funktion.

TIPS

Grönsaker och frukt

- ♦ Blanda grönsaker och frukter i olika färger så får du i dig alla de olika vitaminer och mineraler som är bra för kroppen.
- ♦ Lägg grönsaker på tallriken innan du fyller på med övrig mat.
- ♦ Ha alltid frysta grönsaker hemma. De är lika nyttiga som färska.
- ♦ Variera mellan råa och tillagade grönsaker.
- ♦ Alla grönsaker räknas, glöm inte att även lök och krossade tomater är grönsaker.

Fisk och skaldjur

- ♦ Ät fisk på olika sätt, exempelvis som fiskburgare, stekta fiskkakor, i wok med grönsaker, i mustiga grytor och soppor, frasigt panerad, kryddigt ugnsbakad eller rå i form av sushi.
- ♦ Prova att lägga makrill i tomat, sill eller sardiner på smörgåsen.
- ♦ Med fiskoljekapslar får man i sig omega-3 men missar andra viktiga näringsämnen som den hela fisken bidrar med.



**Även lite
fisk är bra för
hälsan!**

TALLRIKSMODELLEN HJÄLPER DIG ATT VÄLJA RÄTT



Tallriksmodell för dig som
inte rör dig så mycket.



Tallriksmodell för dig som rör dig mer
och som därför behöver mer energi.

KÄLLA: LIVSMEDELSVERKET

TALLRIKSMODELLEN visar hur maten kan fördelas på tallriken för att öka på mängden grönsaker och få en bra balans i måltiden. Tallriksmodellen består av tre delar

- ♦ Den första delen består av grönsaker och rotfrukter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.
- ♦ Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan göra denna del ännu större.
- ♦ Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter.

På båda tallriksmodellerna utgör delen för kött, fisk, ägg eller baljväxter en femtedel av mängden mat på tallriken. Storleken på grönsaksdelen och potatis-pasta-bröd-gryndelen är flexibel, och beror på hur mycket en person rör sig, det vill säga graden av fysisk aktivitet. En fysiskt aktiv person behöver mer energi än en person med stillasittande livsstil. Tallriksmodellen till vänster är för den som har ett stillasittande arbete och inte rör på sig så mycket medan tallriksmodellen till höger är för den som har ett rörligare arbete och som också rör sig på fritiden. Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de tre delarna. Modellen säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta – det avgör hunger och energibehov.

Nötter och frön

Nötter och frön innehåller nyttiga fetter och är rika på bland annat magnesium, zink, antioxidanter och fibrer. Trots att nötterna innehåller mycket kalorier verkar personer som äter nötter och frön som en del av hälsosamma matvanor ha lättare att hålla vikten.

För vegetarianer kan nötter och frön spela en särskilt viktig roll eftersom de bidrar med näringsämnen som det annars kan vara svårt att få i sig tillräckligt av, som kalcium, järn och zink.

Nötter och frön kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Enligt forskningen ger ett par matskedar nötter och frön om dagen positiva hälsoeffekter.

Fullkorn

Fullkorn kan vi bara få i oss via spannmålsprodukter, alltså pasta, bröd, ris och gryn. I fullkorn siktas inga delar bort utan även groddar och kli tas tillvara, vilket gör fullkornsprodukterna mer näringsrika. I fullkorn finns bland annat fibrer, järn, folat, antioxidanter och andra skyddande ämnen.

Fullkorn innehåller växtsteroler som minskar upptaget av kolesterol i tarmen vilket i sin tur sänker halten av det skadliga LDL-kolesterolet. Fullkorn innehåller också mycket fibrer som kan sänka blodtrycket och därmed ytterligare minska risken för hjärt-kärlsjukdom.

Fullkorn kan också hjälpa till att hålla vikten, eftersom fibrerna mättar bra. En lagom mängd är cirka 90 gram per dag för kvinnor och män. Det motsvarar ungefär

- ♦ en portion havregrynsgröt och en portion fullkornspasta eller
- ♦ två skivor knäckebröd och en portion matvete eller
- ♦ en portion fullkornsflingor, en skiva fullkornsbröd, en skiva knäckebröd och en portion fullkornspasta.

TIPS

Nötter och frön

- ♦ Strö lite nötter eller frön över frukostfilen, salladen, soppan eller de rostade rotfrukterna.
- ♦ Ät nötter och mandel i stället för godis.
- ♦ Använd osaltade nötter.
- ♦ Det finns många säser och röror där nötter passar bra, bland annat i pesto. Peston blir lika god med valnötter, cashewnötter eller mandel som med pinjenötter.
- ♦ Använd nötter när du bakar kakor

Fullkorn

- ♦ Välj fullkornsvarianter av pasta, ris, bröd, gryn och flingor/ müsli. Nyckelhålsmärkta varor innehåller mer fullkorn.
- ♦ Glöm inte knäckebrödet – det innehåller oftast mycket fullkorn.
- ♦ Havregryn, mathavre och matkorn är alltid fullkorn.



MAT FÖR LIVET



Matpyramiden visar hur hälsosam mat kan se ut. I basen finns rikligt med grönsaker, baljväxter, rotfrukter, bär, frukt, hela korn, nötter, frön och olja som basfett. Lägg till fisk och skaldjur flera gånger i veckan och lite, kyckling, ägg och mejeriprodukter. Var sparsam med chark och rött kött samt salt och sötsaker. Vatten är den bästa drycken. Matpyramiden vilar på en bas av rörelse och gemenskap kring matlagning och måltider.



Nyttiga fetter

Oljor och andra nyckelhålsmärkta matfetter innehåller omättade fetter som det är bra att äta mer av. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv och i olivoljan finns rikligt med många olika sorters antioxidanter som skyddar våra celler. Men alla fetter är kaloririka. Så för att ge plats för de nyttiga fetterna, behöver man minska på de mindre nyttiga mättade fett. Det finns i exempelvis smör, palmolja och – tvärtemot vad många tror – i kokosolja.

Forskningen visar tydligt att risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fett byts ut mot omättat.

Mejeriprodukter

Mejeriprodukter innehåller mycket kalcium som bland annat skelettet och tänderna behöver. De innehåller även många andra viktiga vitaminer och mineraler samt protein. Men mejeriprodukter innehåller också mycket mättat fett samt transfetter och därför är det bra att välja magra mejeriprodukter.

Att välja magra mejeriprodukter i stället för feta kan minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat hjärtinfarkt, stroke och typ 2-diabetes.

TIPS

Nyttiga fetter

- ♦ Välj i första hand olivolja, rapsolja och flytande matfetter gjorda på raps- eller olivolja.
- ♦ Ofta går det att byta ut smöret mot flytande matfett eller olja i bakning. 100 gram smör motsvarar en deciliter flytande matfett eller olja.
- ♦ Använd gärna en dressing gjord på olja på grönsakerna. Blanda raps- eller olivolja med vinäger, vitlök, torkade örter, lite salt och peppar.
- ♦ Fisk, nötter och frön innehåller också nyttiga fetter.

Mejeriprodukter

- ♦ Mager mjölk innehåller lika mycket näring som fet mjölk, men mindre mättat fett och färre kalorier.
- ♦ Tänk på att smaksatta mejeriprodukter kan innehålla mycket socker.
- ♦ Nyckelhålet visar vägen till mejeriprodukter med mindre fett och socker.
- ♦ Pressad citron på fisken eller kycklingen minskar behovet av feta såser.
- ♦ Prova att byta ut den traditionella gräddsåsen mot en tomat salsa med vitlök, chili, ingefära och spännande örter.

Ät gärna minst 500 gram grönsaker och frukt om dagen. Det motsvarar ungefär två generösa nävar grönsaker och två frukter.

Kött

För hälsans skull är det bra att dra ner på rött kött och charkuteriprodukter. Med rött kött menas kött från fyrbenta djur som nöt, gris, lamm, ren och vilt. Exempel på charkprodukter är korv, bacon, kassler, rökt skinka, salami, leverpastej och blodpudding.

Äter man mindre än 350 gram kött i veckan minskar risken för tjock- och ändtarmscancer. Charkprodukter ökar cancerrisken mer än vad rent kött gör. Charkprodukter innehåller dessutom ofta mycket salt och mättat fett. Att dra ner på chark minskar därför också risken för hjärt-kärlsjukdom.

Salt

I salt finns natrium som är viktigt för olika funktioner i kroppen. Men för mycket natrium kan höja blodtrycket, vilket i sin tur ökar risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och njurskador.

Rekommendationen är max 6 gram per dag men i genomsnitt får vi i oss ungefär dubbelt så mycket. Det mesta av saltet kommer från färdiga livsmedel som charkprodukter, bröd, matfett, ost och färdigmat.

Det är bra att välja salt med jod eftersom jod behövs för kroppens ämnesomsättning.

TIPS

Kött

- ♦ Nyckelhålet hjälper dig att hitta kött och chark med mindre fett och salt, men även nyttiga vegetariska alternativ.
- ♦ 350 gram kött i veckan motsvarar cirka tre köttmåltider.
- ♦ Byt ut en del av köttet mot till exempel baljväxter eller en grönsak i köttfärssåsen och i köttgrytor.
- ♦ En mindre mängd kött per vecka är också bra för miljön.

Salt

- ♦ Om du älskar salt kan du trappa ner successivt. På bara några veckor hinner smaklöka vänja sig och bli bättre på att känna salta.
- ♦ Vissa ingredienser innehåller redan mycket salt, exempelvis buljong och sojasås.
- ♦ Minska på saltet, genom att använda färska och torkade örter, citron, vitlök, färsk ingefära, chili, curry och andra kryddor.

Välj gärna
nyckelhåls-
märkta
livsmedel



Fisk är så nyttigt att det är bra att äta två till tre gånger i veckan.



FOTO: ULRIKA EKBLÖM



Socker

Produkter med mycket tillsatt socker innehåller många kalorier men nästan ingen näring. Mycket socker ökar risken för att bli överviktig, vilket i sin tur ökar risken för bland annat hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Särskilt söta drycker ökar risken för övervikt eftersom de ger många kalorier men inte mättar.

Alkohol

Alkoholhaltiga drycker innehåller många kalorier, men nästan ingen näring. Vissa drycker innehåller också mycket socker. Två burkar starköl ger lika många kalorier som en hel måltid. Att dricka stora mängder alkohol kan därför leda till bukfetma och övervikt.

Alkohol är också cancerframkallande och kan leda till inflammation och cancer i bukspottskörteln samt cancer i mun och mag-tarmkanal. För vissa cancerformer, till exempel bröstcancer, ökar risken redan vid måttligt intag. Högt intag av alkohol ökar risken för högt blodtryck, vilket i sin tur ökar risken för hjärt-kärlsjukdom som hjärtinfarkt och stroke.

De nordiska näringsrekommendationerna slår fast att det inte finns några hälsofördelar med alkohol. Därför är rekommendationen att undvika eller begränsa intaget av alkohol.

Sundkurs

För hjälp att äta sundare och motionera finns en kurs om levnadsvanor. Den har tagits fram av Karolinska Institutet och Hjärt-Lungfonden. Kursen är gratis och ger dig recept, tips på motion, hur du kan motverka stress och sova bättre samt information om livsstil och hjärta. Den finns på www.hjart-lungfonden.se/sundkurs ♦

TIPS

Socker

- ♦ Söta drycker lurar kroppen – du känner inte att du får i dig en massa kalorier. Vatten är den i särklass bästa törstsläckaren, mycket bättre än läsk, saft, lättdryck och sportdryck.
- ♦ Smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och soppor kan vara riktiga sockerbomber.
- ♦ Lite socker som krydda i maten är däremot inget att oroa sig över.
- ♦ Godis, läsk och kakor är gott, det tycker de flesta. Och äter man bra i övrigt är det inte farligt med en liten mängd socker. Välj det söta med omsorg och njut av det.

Alkohol

- ♦ Om du är törstig – drick vatten.
- ♦ Välj drycker med mindre eller ingen alkohol
- ♦ Om du dricker vin, se till att vartannat glas är vatten.



LIVSVIKTIGA TIPS FÖR SUNDARE MATVANOR

- ◆ Frossa i grönsaker, frukt, linser, bönor och ärtor.
- ◆ Du behöver inte utesluta vare sig fett eller kolhydrater i maten, men skifta från animaliska fetter till växtfetter, byt det vita brödet mot en skiva rågknäcke och minska ner på rött kött, charkuterier, socker och salt.
- ◆ Välj nyckelhålmärkta livsmedel.
- ◆ Spara läsk, godis, kaffebröd och alkohol till speciella tillfällen.
- ◆ Det finns massor av kokböcker med vegetariska recept – prova!
- ◆ Strunta i modedieter, ät allsidigt.
- ◆ www.hjart-lungfonden.se/sundkurs ger dig sunda tips om mat och livsstil.
- ◆ Det är inte vad du äter ibland som räknas, det är vad du äter varje dag.



Mer

Grönsaker, frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön
Rörelse i vardagen



Byt

Vitt mjöl
Smörbaserade
matfetter
Feta mejeri-
produkter

Till

Fullkorn
Växtbaserade mat-
fetter och oljor
Magra mejeri-
produkter



Mindre

Rött kött och chark
Salt
Socker
Alkohol

NYCKELHÅLET VISAR VÄGEN TILL HÄLSOSAMMARE MAT



Nyckelhålmärkningen som lanserades för cirka 30 år sedan är fortfarande den enklaste och kanske bästa vägvisaren till hälsosammare livsmedel. Väljer man mat med nyckelhålet får man i sig

- ◆ mindre socker och salt
- ◆ mer fullkorn och fibrer
- ◆ nyttigare eller mindre fett.

Både förpackad och oförpackad mat kan vara Nyckelhålmärkt.

Nyckelhålet finns på exempelvis färska och frysta grönsaker, på oljeflaskor, i mejeridisken, i brödhyllan, bland flingpaketen, på färsk fisk eller på mat i den manuella kyldisken. Det är även möjligt att nyckelhålmärka färdigrätter och smörgåsar. Det som förenar mat och maträtter som är nyckelhålmärkta är att det är ett nyttigare val i just den aktuella livsmedelsgruppen.

FYSISK AKTIVITET

VARJE RÖRELSE RÄKNAS

Hundratals undersökningar visar tydligt att regelbunden fysisk aktivitet skyddar mot insjuknande i vanliga hjärt-kärlsjukdomar som hjärtinfarkt och stroke. Ju mer aktiv man är desto lägre blir risken. Effekten är oberoende av andra viktiga bakomliggande faktorer som rökning, matvanor, stress eller vikt. Men, naturligtvis är risken att bli sjuk mindre ju hälsosammare man lever.

Den största skillnaden i risk ser man när man jämför individer som är knappast rör sig alls med individer som ägnar sig åt lätt till måttligt aktivitet. Den som är måttligt aktiv har cirka 50 procents lägre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom än den som är inaktiv.

Vad händer i kroppen?

Fysisk aktivitet påverkar alla bakomliggande riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom i positiv riktning. Många av effekterna kommer omedelbart. Att bryta långvarigt sittande med några minuters rörelsepaus har omedelbara effekter på till exempel blodsocker och insulinkänslighet och man blir piggare. Andra effekter kräver mer regelbunden fysisk aktivitet.

Kroniska sjukdomar och besvär, förutom hjärt-kärlsjukdom, som kan förebyggas och behandlas med ökad fysisk aktivitet är typ 2-diabetes, demens, vanliga cancerformer, artros, rygg- och ledbesvär, benskörhet, inflammatoriska sjukdomar, depression och ångest.



Att gå i trappor är först-klassig träning som ger både starka muskler i stuss och lår samt är bra för konditionen. Börja försiktigt och öka antalet trappor successivt.



Några exempel på hur fysisk aktivitet påverkar kroppen:

- ♦ Energiförbrukningen ökar och risken för övervikt och bukfetma minskar.
- ♦ Blodtrycket sänks.
- ♦ Nivåerna av det goda skyddande HDL- kolesterolet höjs och nivåerna av det onda LDL-kolesterolet samt triglyceriderna sänks.
- ♦ Blodfettpartiklarnas kvalitet påverkas också så att de härsknar mindre lätt.
- ♦ Kroppens insulinkänslighet förbättras och blodsockernivåerna sänks.
- ♦ Risken för blodproppar minskar.
- ♦ Risken för hjärtrytmrubbningar minskar.
- ♦ Halterna av stresshormoner sjunker.
- ♦ Risken för depression minskar.

Det farliga stillasittandet

Den digitaliserade tid vi lever i har medfört ett nytt rörelsemönster som man ibland kallar "den aktiva soffpotatisen". En stor undersökning i EU-länder visar att vi svenskar visserligen motionerar förhållandevis ganska mycket, men samtidigt tillhör vi de mest stillasittande folken i Europa.

I undersökningar där man mäter rörelsemönster noggrant med en så kallad accelerometer, en avancerad form av stegmätare, kan man se att vi sitter mer än vi tror. Den stora svenska SCAPIS-undersökningen har visat att kvinnor och män i åldern 50–64 år sitter 9–10 timmar om dagen och ofta sitter man 3 till 4 timmar utan särskilt många avbrott. Endast en liten andel av kvinnorna och männen rörde sig så mycket som kroppen behöver för att vara så frisk och stark som möjligt.

TIPS

- ♦ Använd en app eller en äggklocka som påminner om att bryta stillasittandet en gång i halvtimmen.
- ♦ Res dig upp och gör tio knäböj en gång i halvtimmen.
- ♦ Skaffa ett höj- och sänkbart skrivbord och använd det!
- ♦ Smyggympa på plats om du blir sittande länge i bilen, på jobbet, på bion.
- ♦ Stå upp när du pratar i telefon.
- ♦ Res dig upp i TV:s reklampauser.



RÖRELSE FÖR HÄLSA OCH GLÄDJE



Rörelsepyramiden visar hur vi behöver röra oss för att må bra fysiskt och psykiskt. I basen finns alla former av vardagsrörelser, som att gå, cykla, städa, jobba i trädgården, leka med barnen o.s.v. Undvik långvarigt stillasittande och ta gärna en rörelsepaus varje halvtimme.

Minst 150 minuter i veckan behöver vi också röra oss lite mer intensivt. Göra något som känns måttligt ansträngande – ta raska promenader, jogga, cykla eller något annat som får upp ångan. Gör något som engagerar stora muskelgrupper och sprid gärna ut aktiviteterna över veckan. Ett par tre gånger i veckan behöver vi också styrketräning av stora muskelgrupper som ben, mage, rygg och armar.

Rörelsepyramiden

Precis som matpyramiden påminner oss om vad som är den hälsosammaste maten visar rörelsepyramiden hur vi behöver röra oss för att må bra fysiskt och psykiskt och för att skydda hjärta och kärl.

I basen finns vardagsrörelser som att gå, cykla, städa, jobba i trädgården, leka med barnen, och så vidare. Undvik långvarigt stillasittande utan avbrott och ta gärna en rörelsepaus varje halvtimme.

Nivå två i pyramiden påminner om att vi också behöver röra oss lite mer intensivt minst 150 minuter i veckan. Det är det vi oftast kallar att motionera. Vi behöver göra något som känns måttligt ansträngande som till exempel ta raska promenader, jogga, cykla eller något annat som gör dig måttligt ansträngd. Det är helt individuellt vad som krävs för att bli måttligt ansträngd. Gör något som engagerar stora muskelgrupper och sprid gärna ut aktiviteterna över veckan.

Toppen av pyramiden påminner om att vi inte bara ska ha bra kondition. Vi behöver också god muskelstyrka. Två eller tre gånger i veckan behöver vi därför styrketräning av stora muskelgrupper som ben, mage, rygg och armar.

Forskningen visar att vi har underskattat hälsoeffekterna av vardagsrörelse och underskattat farorna med långvarigt oavbrutet sittande. Den senaste forskningen visar också att man inte måste motionera i minst tio minuter i ett sträck för att det ska ge hälsoeffekter. Varje minut, varje steg och varje rörelse räknas.

TIPS

- ♦ Skaffa en stegräknare eller ladda ner en app i din smartphone och sträva efter minst 7500 steg, gärna 10 000 steg, varje dag. Öka successivt.
- ♦ Trappor är perfekta träningsredskap, både vad gäller kondition och styrka i stuss och lår. Starta försiktigt och öka antalet trappor successivt.
- ♦ Ta promenadmöten både privat och på jobbet.
- ♦ Välj ett lunchställe en bit bort.
- ♦ Åk kommunalt, lämna bilen hemma.
- ♦ Parkera längst bort på parkeringsplatsen när du åker och handlar.
- ♦ Gå och handla flera gånger i veckan.
- ♦ Skaffa hund.
- ♦ Låna eller köp ett par gåstavar.

**Forskning
visar att all
rörelse räknas!**

Fysisk aktivitet för hjärt- och lungsjuka

Även den som är hjärt- eller lungsjuk bör röra på sig för att må bra. Det gäller också efter hjärtinfarkt.

Om man är regelbundet fysiskt aktiv efter hjärtinfarkt minskar risken för en ny infarkt och livskvaliteten ökar. De allra flesta sjukhus erbjuder handledd träning efter en hjärtinfarkt eller ett kranskärlsinfarkt. Att delta i sådan träning är ett bra sätt att komma igång igen på ett tryggt sätt.

Hjärtsviktspatienter lider ofta av andfåddhet men bör ändå försöka röra på sig i den utsträckning det går. Korta promenader är bättre än inga promenader alls. En sjukgymnast med kunskap om hjärtsvikt kan ordinera annan typ av träning, exempelvis i bassäng.

Om du är tveksam och funderar över hur du ska komma igång rådgör alltid med din läkare eller hälso- och sjukvården. Ibland kan fysisk aktivitet på recept vara ett bra sätt att bli mer fysiskt aktiv.

Respektera alltid smärta och andra obehag i samband med motion eller rörelse. Stanna upp och vila. ♦

TIPS

- ♦ Om du har nyupptäckt hjärt-kärlsjukdom eller högt blodtryck – rådgör med din läkare om vilken motionsform som är lämpligast.
- ♦ Tänk på att alltid starta försiktigt och öka mängden och intensiteten successivt.



**Bryt
stillasittandet
– ta en
rörelsepaus!**

FORSKNING

ENTYDIGA FORSKNINGSRESULTAT

Den samlade forskningen visar entydigt att livsstilen och våra levnadsvanor betyder mer än vi trott för vår hjärt-kärlhälsa liksom för hälsan i stort. Hälsosammare matvanor och mera rörelse kan tillsammans med rökfrihet, mindre stress och god sömn förebygga majoriteten av våra hjärt-kärlsjukdomar och även påverka hälsan hos dem som redan drabbats.

Hälsosamma matvanor räddar liv

De nordiska näringsrekommendationerna, som i Sverige tillämpas av Livsmedelsverket, tas fram ungefär vart åttonde år och är resultatet av en sammanvägning av flera tusen vetenskapliga studier.

En studie från Lunds universitet visar att vart fjärde dödsfall i hjärt-kärlsjukdom skulle kunna undvikas eller försenas om den svenska befolkningen följde de nordiska näringsrekommendationerna. Det handlar om drygt 5 700 personer varje år. Närmare hälften av dödsfallen skulle ha kunnat undvikas om befolkningen ätit den rekommenderade mängden grönsaker och frukt och cirka en tredjedel om man nått upp till det rekommenderade intaget av fibrer.

För lite fullkorn och för mycket salt

Enligt det oberoende globala hälsoforskningsinstitutet The Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) är ohälsosamma matvanor en av de största riskfaktorerna för ohälsa och för tidig död i Sverige. Ett lågt intag av fullkorn, nötter och frön och ett högt saltintag är det som bidrar mest följt av lågt intag av frukt och grönsaker.

Forskning visar att hälsosamma matvanor och rörelse i vardagen leder till ett längre och friskare liv.





Kostnaden för våra ohälsosamma matvanor beräknas uppgå till 53 miljarder kronor om året.

Mest ohälsosamma matvanor i Norden

Den senaste undersökningen i de fem nordiska länderna som omfattar vuxna mellan 18 och 65 år visar att Sverige år 2014 hade den högsta andelen medborgare med ohälsosamma matvanor – 27,5 procent att jämföra med genomsnittet 21,5 procent.

Sverige var också det enda land där skillnaderna i matvanorna i relation till utbildningsnivåerna ökade. Andelen personer med hög utbildning och dåliga matvanor var 22 procent jämfört med 36 procent hos dem med låg utbildning. Detta i kombination med att Sverige har en hög andel fysiskt inaktiva barn är oroande.

Vår kondition blir allt sämre

Stora studier i USA och Europa visar att såväl yrkesrelaterad fysisk aktivitet som hushållsarbete har minskat markant de senaste 50 åren. Testresultat från mönstring av över 600 000 finska män visar att både kondition och muskelstyrka minskade drastiskt mellan 1975 och 2015. Även undersökningar från svensk företagshälsovård av över 350 000 vuxna män och kvinnor visar att konditionen minskade kraftigt mellan 1995 och 2017. År 2017 hade nästan hälften nedsatt kondition.

Hundägare får automatiskt mycket motion och dessutom frisk luft.

Rörelse håller oss biologiskt unga

Fysisk aktivitet främjar fysisk och psykisk hälsa i alla åldrar. Rörelsen påverkar alla celler, vävnader och organ i kroppen.

I alla våra celler i cellkärnan finns våra arvsanlag paketerade som DNA-spiraler i våra kromosomer. Ändarna på kromosomerna kallas telomerer och telomerens längd är kopplad till vår biologiska ålder. Ju längre telomerer vi har desto "yngre" är vi.

Studier visar att telomerernas längd är kopplade till hur mycket man rör sig och även andra livsstilsfaktorer. Människor som är fysiskt aktiva har ofta längre telomerer än människor som är fysiskt inaktiva. Några studier har också visat att om vi bryter stillasittandet och ökar den fysiska aktiviteten kan det leda till förlängning av telomererna. ♦

Rör på dig minst

**30
minuter**

varje dag!



LADDA NER BOK DIGITALT

Du kan gratis ladda ner boken

Varje rörelse räknas.

Boken handlar om vardagsrörelsens betydelse och hur vi kan bryta stillasittandet. Boken ger en kort inblick i vad forskningen säger om varför det är så viktigt samt hur aktuella rekommendationer om fysisk aktivitet ser ut. Innehållet i boken vilar på vetenskaplig grund.

www.folkhalsomyndigheten.se



Följande skrifter och faktablad finns att beställa kostnadsfritt från Hjärt-Lungfonden:

Aortasjukdomar	Kolesterol
Astma	Kärlkramp
Barnhjärtan	Lungfibros
Blodtrycket	Mat och rörelse för ett friskare liv
Diabetes	Plötsligt hjärtstopp
Friskt liv	Sarkoidos
Hjärtinfarkt	Stress
Hjärtklaffsjukdom	Stroke
Hjärtrytmrubbningar	Sömnapné
Hjärtsvikt	Tobak och nikotin
KOL	Tuberkulos

Beställ på

www.hjart-lungfonden.se eller telefon 08-566 24 210.

Vetenskapligt ansvariga

Mai-Lis Hellénus, läkare och professor i kardiovaskulär prevention och med fokus på livsstil, Karolinska institutet
Anette Jansson, dietist och folkhälsovetare, Hjärt-Lungfonden

Projektledning

Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

Produktion och grafisk form

Hjärt-Lungfonden

Redaktörer

Karin Strand, Strandtext
Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

Illustrationer

Kotryna Zukauskaitė, sid 1

Tryck

Ruter AB i Laholm, 2024



ISBN

978-91-87485-52-7

Källor

Nordiska Näringsrekommendationerna, Livsmedelsverket, Folkhälsomyndigheten, FYSS.se, Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling, YFA

Tack vare gåvor kan Hjärt-Lungfonden bekosta det mesta av den oberoende hjärt-lungforskningen i Sverige.

För att forskningen ska kunna fortsätta behövs mer pengar, och varje gåva är värdefull. Du kan göra stor skillnad genom att bli månadsgivare!

Använd talongen här intill.





DIN GÅVA BEHÖVS!

Den här skriften är möjlig att ta fram och erbjudas kostnadsfritt till dig tack vare gåvor till Hjärt-Lungfonden. Gåvorna används också till ett stort antal viktiga forskningsprojekt som kommer att hjälpa många som drabbas av hjärt- och lungsjukdomar. Om du uppskattar den här skriften och tycker att forskning är viktigt, bli månadsgivare! Det gäller oss alla.

Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!
Ge 100 kr i månaden. Använd bifogad talong.

