Hjärt-Lungfonden

Friskt liv

Så påverkar mat och rörelse din hälsa

LÄTTLÄST · SVENSKA

TEMA FRISKT LIV 2024

Forskning räddar liv!

Hjärt-Lungfonden är en ideell organisation.
Vårt mål är att få en värld där människor inte får sjukdomar i hjärtat eller lungorna. Vi vill på så sätt ge människor ett längre och friskare liv. Det gör vi genom att ge pengar till forskning, och genom att sprida den kunskap som forskarna tar fram.

Den här broschyren är ett sätt att sprida kunskapen. Tack vare pengar från privatpersoner och företag har vi på Hjärt-Lungfonden kunnat göra den här broschyren.

Jag hoppas att du kommer att tycka om den!

Kristina Sparreljung
Generalsekreterare,
Hjärt-Lungfonden

Tips för ett längre och friskare liv

Broschyren handlar om hur du kan påverka din hälsa genom att äta bra och röra på dig. Forskning visar att bra mat och rörelse varje dag gör att vi är friskare och lever längre. Forskningen visar också att även små förändringar kan göra stor skillnad.

Börja med något enkelt, som att ta trapporna istället för hissen.

När du väl har lyckats förändra en vana är det lättare att göra större förändringar i livet.

Bli inspirerad!

Alla tips i broschyren kommer från forskning.

Bra mat för din hälsa

Ät varierat för att må bra

På nätet och i tidningar finns det många dieter och tips om hur vi ska äta för att må bra. Det kan vara svårt att veta vad som fungerar. Därför är det bästa att lyssna på vad forskare säger.

Flera tusen studier om mat och hälsa visar samma sak. Det viktigaste för att vi ska må bra är att vi äter varierat, att vi inte äter för mycket och att vi rör på oss. Då får vi en bra balans.

Exempel på mat som vi mår bra av är:

- Grönsaker
- Baljväxter som linser, bönor och ärtor
- Frukt
- Fisk
- Omättade fetter som olivolja och rapsolja
- Mat med fullkorn.

Den här sortens mat innehåller viktig näring som vår kropp behöver. Till exempel vitaminer, mineraler, protein, fett och kolhydrater. Maten minskar också risken för sjukdomar i hjärta, kärl, typ 2-diabetes och cancer.

Mat som kan göra oss sjuka

Det finns också saker vi äter och dricker som inte ger kroppen så mycket näring. Några exempel är läsk, godis, bakverk och kakor. Dessa livsmedel kan innehålla mycket socker och ohälsosamma fetter som kan göra oss sjuka.

Mat med mycket salt ökar också risken för sjukdomar. Det gör även chark och kött av ko, gris och lamm.

Några risker med ohälsosamma matvanor är att vi kan få:

- För mycket kolesterol och andra fetter i blodet
- Högt blodtryck
- Högt blodsocker
- Övervikt eller bukfetma (fett på magen)

Riskerna kan leda till sjukdomar i hjärtat och kroppens kärl. Men du kan påverka alla dessa risker genom att äta bra och röra på dig.

MER

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

MINDRE

- Chark och rött kött
- Salt
- Socker
- Alkohol

BYT

- Vitt mjöl
- Mättade fetter som smör
- Feta mejeriprodukter

TILL

- Fullkorn
- Omättade fetter som olivolja och rapsolja
- Magra mejeriprodukter

Kolla efter Nyckelhålet när du handlar

Mat som är märkt med symbolen Nyckelhålet innehåller mindre socker och salt och mer fullkorn och fibrer. Maten innehåller också nyttigare fett eller mindre fett.

Nyckelhålet finns på många varor. Till exempel på färska och frysta grönsaker, på oljan, mjölken, brödet, den färska fisken och på paketet med flingor.

TIPS!

Välj livsmedel med Nyckelhålet nästa gång du handlar!

Grönsaker och frukt

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttiga ämnen. Grönsaker och frukter innehåller också mycket fibrer. Fibrer gör att magen mår bra och du känner dig mätt.

Du ska helst äta 500-800 gram grönsaker och frukt om dagen.

Det är ungefär två till tre stora nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter, och två frukter. Potatis ingår inte i mängden 500-800 gram men är bra mat ändå.

Genom att blanda grönsaker och frukt i olika färger får du i dig flera olika vitaminer och mineraler som är bra för kroppen. Variera gärna mellan råa och tillagade grönsaker. Även lök och krossade tomater är grönsaker.

TIPS! Ha alltid frysta grönsaker hemma. De är lika nyttiga som färska.

Fisk och skaldjur

Ät gärna fisk minst två till tre gånger i veckan. Variera mellan olika sorters fisk. Då får du i dig många nyttiga ämnen som D-vitamin, jod och selen. Fisk innehåller lika mycket protein som kött. Kapslar med fiskolja ger inte kroppen alla viktiga ämnen som du får när du äter fisk.

Fisk och skaldjur minskar risken för många vanliga sjukdomar. Feta fiskar som lax, sill och makrill innehåller omega-3 fetter. De minskar risken för sjukdomar i hjärtat och kärlen. Omega-3 fetter är också bra för hjärnan.

TIPS!

Ät fisk på olika sätt. Gör fiskburgare,stekta fiskkakor, fisk i grytor och soppor, panerad fisk eller fisk i ugn.

Tallriksmodellen hjälper dig att välja rätt

Tallriksmodellen för dig som inte rör dig så mycket.

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

Tallriksmodellen visar hur du kan fördela maten på tallriken för att äta mer grönsaker och få en bra balans.

Tallriksmodellen består av tre delar:

- **Den första och största delen** består av grönsaker och rotfrukter. Om du inte rör på dig så mycket kan du fylla halva tallriken med grönsaker och rotfrukter.
- **Den andra delen** består av potatis, pasta, bröd, eller gryn som ris, bulgur, couscous, mathavre och matkorn. Om du rör på dig mycket kan du öka mängden av dessa livsmedel.
- **Den tredje och minsta delen** består av kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter.

Tallriksmodellen visar hur maten kan fördelas på tallriken. Den visar inte hur mycket mat du ska äta. Det beror på hur hungrig du är och hur mycket energi din kropp behöver.

Om du rör dig mycket behöver du mer mat än om du sitter stilla mycket.

Nötter och frön

Nötter och frön innehåller nyttiga fetter och andra ämnen som är bra för kroppen. Några av ämnena är magnesium, zink, antioxidanter och fibrer.

Nötter utan salt och frön kan minska risken för sjukdomar i hjärtat och kärlen. Forskning visar att det är bra för hälsan att äta ett par matskedar nötter och frön om dagen.

Du kan äta nötter på många olika sätt. Använd nötter när du bakar eller strö över yoghurten, salladen eller soppan.

TIPS!

Du kan göra många såser och röror av nötter. Till exempel pesto av pinjenötter eller en god röra med paprika och rostade valnötter.

Fullkorn

Välj fullkorn när du äter pasta, bröd, ris eller gryn. Dessa livsmedel görs av hela korn. Ofta använder man bara delar av kornet. Men om man använder hela kornet kallas det för fullkorn.

Det finns massa näring i kornets olika delar. Några nyttiga ämnen som finns i fullkorn är fibrer, järn, folat och antioxidanter.

Fullkorn hjälper dig att hålla dig frisk och minskar risken för sjukdomar i hjärtat och kärlen. Ät fullkorn varje dag. Fullkorn gör att du känner dig mätt vilket kan hjälpa dig att inte gå upp i vikt. Havregryn, matvete och matkorn är alltid gjort på fullkorn.

TIPS!

Ät knäckebröd.
Det innehåller oftast mycket fullkorn.

Matpyramiden visar hur vi ska äta för att må bra

- Ät mycket grönsaker, baljväxter som bönor, ärtor och linser, rotfrukter, bär, frukt och fullkorn.
- Ät 1-2 matskedar osaltade nötter och frön varje dag.
- Välj rapsolja eller olivolja istället för smör.
- Lägg till fisk och skaldjur några gånger i veckan.
- Lägg sedan till lite kyckling, ägg och mejeriprodukter.
- Ät inte mycket chark, rött kött eller söta saker.
- Drick vatten när du är törstig.

Matpyramiden

Nyttiga fetter

Rapsolja och olivolja är exempel på omättade fetter. De är nyttigare än mättade fetter som smör, palmolja och kokosolja. I rapsolja finns det omega-3 fett. Det är fett som vi behöver men som kroppen inte kan bilda själv.

I olivolja finns antioxidanter som skyddar våra celler. Även matfetter som är märkta med nyckelhålet är omättade fetter.

Forskning visar tydligt att risken för sjukdomar i hjärtat och kärlen minskar när vi byter ut en del av det mättade fettet mot omättat fett.

TIPS! Byt ut smöret mot flytande matfett eller olja när du bakar.

Mejeriprodukter

Mejeriprodukter är produkter som är gjorda på mjölk. Till exempel yoghurt, ost och grädde. Mejeriprodukter innehåller ämnet kalcium som är bra för skelettet och tänderna.

Men mejeriprodukter innehåller också mycket mättat fett. Smaksatta mejeriprodukter kan även innehålla mycket socker. Välj därför naturella mejeriprodukter med lite fett.

Det minskar risken för olika sjukdomar. Bland annat hjärtinfarkt, stroke och typ 2-diabetes.

TIPS!

Välj bort gräddsåsen. Pressa istället citron på fisken eller kycklingen. Eller gör en god tomatsalsa!

Kött

Det är inte bra för hälsan att äta för mycket rött kött och chark. Rött kött är kött från exempelvis ko, gris, lamm, ren och vilt. Exempel på chark är korv, bacon, kassler, rökt skinka, salami, leverpastej och blodpudding.

Ät mindre än 350 gram kött i veckan. Det är cirka tre måltider i veckan. Då minskar risken för cancer i tjocktarmen och ändtarmen. Chark innehåller dessutom ofta mycket salt och mättat fett som kan orsaka sjukdomar i hjärtat och kärlen.

TIPS! Byt ut en del av köttet mot soja, ärtor, bönor, kikärter eller linser.

Salt

I salt finns ämnet natrium som kroppen behöver. Men om du äter för mycket salt kan du få högt blodtryck. Det ökar risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och skador på njurarna.

Ät max sex gram salt om dagen. Många av oss äter för mycket salt, ungefär dubbelt så mycket än det som är bra för oss. Det mesta av saltet som vi äter kommer från färdiga livsmedel som chark, bröd, smör, ost, färdigmat och mat på restaurang. Även buljong och sojasås innehåller mycket salt.

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

TIPS!

Minska på saltet genom att använda örter, citron, vitlök, ingefära, chili och andra kryddor.

Socker

Livsmedel med mycket socker innehåller många kalorier men nästan ingen näring. Mycket socker ökar därför risken för att bli överviktig. Det kan leda till sjukdomar i hjärta och kärl, typ 2-diabetes och cancer.

Vissa livsmedel kan verka nyttiga men de innehåller mycket socker. Till exempel smaksatt yoghurt, söta flingor och fruktkrämer. Söta drycker innehåller många kalorier men mättar inte. Det ökar risken för övervikt. Även mycket socker i te och kaffe ökar risken.

Alkohol

Drycker med alkohol innehåller många kalorier men nästan ingen näring. Vissa drycker med alkohol innehåller också mycket socker. Två burkar starköl har lika många kalorier som en hel måltid. Om du dricker mycket alkohol kan du därför bli överviktig.

Alkohol skadar alla våra celler och organ i kroppen och kan orsaka många olika sjukdomar.

Mycket alkohol ökar risken för högt blodtryck. Det kan leda till sjukdomar i hjärta och kärl. Till exempel hjärtinfarkt och stroke.

Drick vatten
om du är törstig. Det är mycket bättre än läsk, saft, lättdryck eller sportdryck.

Sammanfattning

Tips för bra matvanor och ett friskt liv

- Ät mycket grönsaker, frukt, linser, bönor och ärtor
- Välj rapsolja eller olivolja istället för smör
- Byt ut vitt bröd mot bröd med fullkorn
- Ät inte för mycket rött kött, chark, socker och salt
- Spara läsk, godis, kakor och alkohol till speciella tillfällen
- Ät mer vegetarisk mat
- Välj mat som är märkt med Nyckelhålet
- Ät varierat och strunta i snabba dieter
- Det är vad du äter varje dag som räknas. Inte vad du äter ibland.

På sundkurs.se finns det fler tips på hur du kan äta och leva för att må bra.

Håll dig frisk med rörelse

Forskning visar tydligt att motion skyddar mot vanliga sjukdomar i hjärta och kärl, som hjärtinfarkt och stroke. Det skyddar mycket även om du bara rör dig måttligt.

Vad händer i kroppen när du rör på dig?

Kroppen mår bra när du rör på dig. Vissa effekter kommer direkt. Till exempel om du ställer dig upp och rör på dig då och då istället för att sitta länge i sträck. Då blir du piggare. Det påverkar också blodsockret och insulinet i kroppen. Andra effekter kommer först när du rör på dig mer och oftare.

Du kan förebygga och behandla många sjukdomar genom att röra på dig. Några exempel på sådana sjukdomar är:

- Hjärt- och kärlsjukdomar som hjärtinfarkt och stroke
- Typ 2-diabetes
- Demens
- Cancer
- Artros
- Besvär i rygg och leder
- Benskörhet
- Inflammatoriska sjukdomar
- Depression och ångest

Forskning visar att all rörelse räknas!

Att gå i trappor är bra träning både för dina muskler och din kondition. Börja försiktigt och öka antal trappsteg gradvis.

Några exempel på hur rörelse och träning påverkar kroppen:

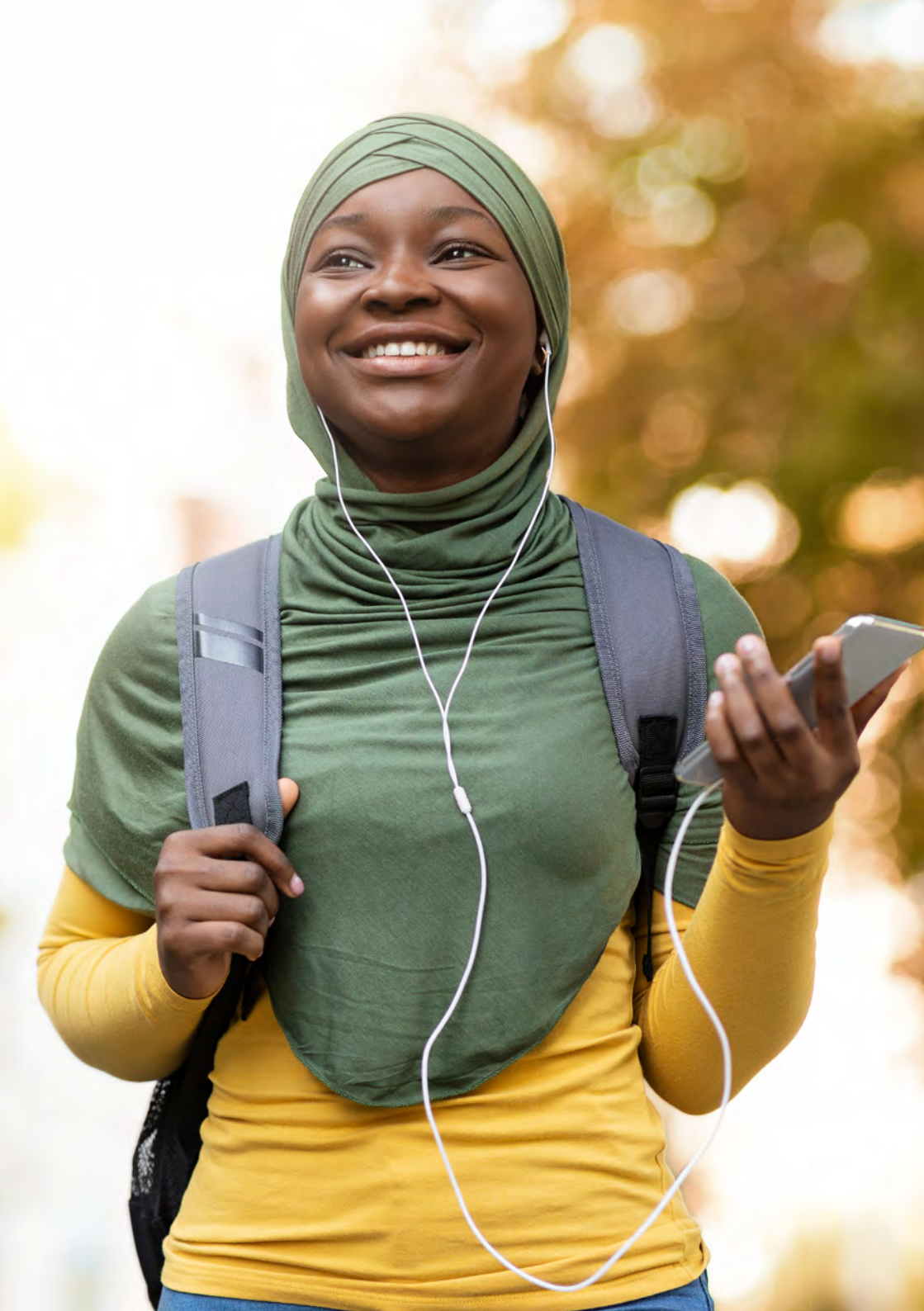
- Risken för övervikt minskar
- Blodtrycket sänks
- Blodsockret sänks
- Risken för blodproppar minskar
- Stressen sjunker
- Risken för depression minskar

Vi sitter ner för mycket

Studier visar att vi i Sverige sitter mer än vi tror. En svensk studie visar att personer mellan 50 och 64 år sitter nio till tio timmar om dagen. Ofta tre till fyra timmar i sträck. Väldigt få rörde sig tillräckligt mycket.

Det finns många bra knep som du kan använda för att sitta mindre. Använd telefonen eller en äggklocka som påminner dig om att resa på dig en gång i halvtimmen. Res dig också upp när det är reklam på tv:n eller mellan avsnitten i en serie.

TIPS! Stå upp eller promenera när du pratar i telefon.



Rörelsepyramiden

Rörelsepyramiden visar hur vi ska röra på oss

Pyramiden visar hur vi ska röra på oss för att må bra fysiskt och psykiskt. I basen finns all rörelse som du kan göra i vardagen. Som att gå, städa, jobba i trädgården och leka med barnen. Bryt gärna långvarigt sittande med några minuters rörelsepaus varje halvtimme.

Förutom rörelse i vardagen behöver vi mer intensiv träning minst 150 minuter i veckan. Det kan du få genom att till exempel promenera snabbt, jogga eller cykla.

Två till tre gånger i veckan behöver vi också träna kroppens stora muskler, som ben, mage, rygg och armar.

TIPS! Rör på dig så att du blir lite varm och svettig minst 30 minuter varje dag!

All rörelse räknas

Forskning visar att det är farligt för hälsan att sitta ner för mycket. Forskning visar också att all rörelse gör skillnad. Du behöver alltså inte motionera tio minuter i sträck för att det ska ge effekt. Varje minut, varje steg och varje rörelse räknas.

Försök att gå minst 7 500 steg varje dag. Håll koll på stegen genom en stegräknare eller en app i mobilen.

Res dig upp varje halvtimme och gör några rörelser i ett par minuter om du sitter stilla länge.

TIPS! Ta trapporna istället för hissen.

Fysisk aktivitet om du är hjärt-lungsjuk

Även om du är hjärt-lungsjuk ska du röra på dig för att må bra. Det gäller också efter hjärtinfarkt. Om du rör på dig regelbundet efter en hjärtinfarkt minskar risken för en ny infarkt. Det flesta sjukhus erbjuder träning med handledare om du har haft en hjärtinfarkt. Det är ett bra och tryggt sätt att komma igång med träningen igen.

Personer som har hjärtsvikt blir ofta lätt andfådda. Det är ändå bra om personer med hjärtsvikt försöker röra på sig.

Att träna i vatten kan vara bra. En sjukgymnast kan hjälpa dig att få träning i bassäng om du har hjärtsvikt.

Prata med din läkare eller vården om du undrar över hur du ska komma igång med din träning om du är hjärt-lungsjuk. Tänk också på att lyssna på din kropp när du tränar. Om du får ont eller känner obehag är det bra att stanna upp och vila.

Korta promenader är bättre än inga promenader alls.

Forskare är överens om hur mat och rörelse påverkar hälsan

Den samlade forskningen visar tydligt att vår livsstil påverkar vår hälsa mycket. Det går att förebygga de flesta sjukdomar som kan drabba hjärta och kärl.

Det viktigaste är att du äter bra, rör på dig, sover bra, stressar mindre och att du inte röker. På så sätt kan du också förbättra din hälsa även om du redan har blivit sjuk.

Bra mat räddar liv

Den största risken för ohälsa och för tidig död i Sverige är dåliga matvanor. Många av oss äter för mycket salt och för lite grönsaker, frukt, fullkorn, nötter och frön.

En studie från Lunds universitet visar att var fjärde person som dött av sjukdomar i hjärta och kärl hade levt längre om personerna hade ätit nyttigare mat.

Forskningen om matvanor och livsstil i Sverige är oroande

När forskare har jämfört matvanor i de fem nordiska länderna har de sett att vi i Sverige har sämst matvanor i hela Norden. I Sverige är det också stora skillnader mellan personer med låg utbildning och hög utbildning. Personer med låg utbildning äter generellt ohälsosammare mat.

Flera studier både från Sverige och andra länder visar också att vi får allt sämre kondition. I Sverige finns det också många barn som rör på sig för lite. Forskningen om våra vanor och vår livsstil är oroande.

Rörelse håller oss unga

Att röra på sig är bra både för vår fysiska och psykiska hälsa. Rörelse påverkar kroppens celler. Om vi rör på oss mycket håller vi våra celler yngre än om vi sitter stilla mycket.

Forskning visar att all rörelse räknas!

Medicinskt sakkunniga
Mai-Lis Hellénius, professor i prevention, Karolinska institutet

Anette Jansson, dietist och folkhälsovetare, Hjärt-Lungfonden

Projektledare
Birgit Eriksson
Hjärt-Lungfonden

Text
Moa-Linn Nenzén, KAPI

Produktion och grafisk form
Hjärt-Lungfonden

Illustrationer
Kotryna Zukauskaite, sid 1

Foto iStock och Johnér

Tryck
BrandFactory Sverige AB, 2024

Källor

Hjärt-Lungfondens skrift Mat och rörelse för ett friskare liv

Nordiska Näringsrekommendationer, Folkhälsomyndigheten, FYSS.se,

Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling, YFA

Beställ information gratis

Hjärt-Lungfondens informationsmaterial kan beställas kostnadsfritt på **www.hjart-lungfonden.se**.

På hemsidan kan du även beställa vårt digitala nyhetsbrev.

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Din gåva behövs!

Vi kan ge den här broschyren gratis tack vare de pengar som vi får från privatpersoner och företag. Pengarna används till att stödja viktig forskning. Forskningen hjälper personer som drabbas av sjukdomar i hjärtat eller lungorna.

Swisha en gåva till

90 91 92 7

om du också vill stödja forskningen.

Hjärt-Lungfonden

www.hjart-lungfonden.se • Swish 90 91 92 7 • PG 90 91 92-7