

GENERELLA LIVSSTILSRÅD

H₂O-Metabo-studien

Träning och rörelse

Fysisk aktivitet har ett oräkneligt antal positiva hälsoeffekter, däribland lägre blodtryck och minskad risk för diabetes, övervikt, hjärtinfarkt, stroke och för tidig död. Fysisk aktivitet minskar även risken för vissa cancertyper, benbrott, demens och depression.

En vuxen rekommenderas att vara fysiskt aktiv i sammanlagt minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet, till exempel en rask promenad. Aktiviteten ska gör att du blir varm och ökar din puls och din andning. Om intensiteten är högre, såsom vid löpträning eller spinning, kan det räcka med 75 minuter i veckan.

Matvanor

Bättre matvanor kan minska risken för att utveckla hjärt-kärlsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Här följer nio tips för ett hälsosammare liv:

1. Ät mycket grönsaker, frukt och bär. Öka intaget av rotfrukter, kål, bönor och lök.
2. Ät mer fisk och skaldjur.
3. Välj fullkornsalternativ när du äter bröd, pasta och ris.
4. Ät mer frön och nötter.
5. Välj nyttiga oljor, till exempel rapsolja, när du lagar mat. Välj mejeriprodukter med låg fetthalt.
6. Minska intaget av rött kött och charkprodukter.
7. Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat. Använd salt med jod.
8. Minska mängden godis, kakor, glass och annat med mycket socker. Välj osötade mejeriprodukter och osötat bröd.
9. Minska på söta drycker inklusive fruktjuice och sluta helt att dricka läsk.

Rökstopp

Rökning ökar kraftigt risken för bland annat flera olika sorters cancer, hjärtinfarkt och kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL). Är du rökare är rökstopp sannolikt därför det viktigaste du kan göra för din nuvarande och framtida hälsa. Positiva hälsoeffekter kommer snabbt efter rökstopp och det är därför aldrig för sent att sluta röka. Du kan få råd och stöd hos Sluta-rökalinjen. Ring 020-84 00 00 eller gå in på www.slutarokalinjen.se.