

Livsstilsgenomgång

Förnamn Efternamn
2020.01.01

Livsstilsgenomgång

80% av alla kranskärslsjukdomar och minst 30% av all cancer går att förebygga med sunda levnadsvanor. Stora förbättringar kan oftast ske genom ganska små förändringar. Vi erbjuder dig verktygen och kunskapen genom vår Livsstilsgenomgång. Via den besvarade livsstilsenkäten som berör sex områden, fysisk aktivitet, sömn, stress, kost, tobak och alkohol, får du en grundläggande förståelse för dina levnadsvanor.

KROPPSMÅTT

- BMI ●
- Midja ●
- Midje-höftkvot ●



SÖMN

- Sömnproblem
- Trötthet



TOBAK

- Rökning
- Snus



STRESS

- Stress på arbetet
- Stress i livssituationen
- Nedstämdhet



ALKOHOL

- Alkohol



FYSISK AKTIVITET

- Låg intensitet
- Hög intensitet



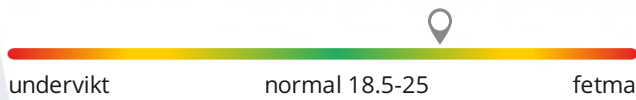
Nedan sammanfattar vi ett antal områden med följande huvudrubriker: kroppsmått, tobak, alkohol, sömn, stress och fysisk aktivitet. I underrubrikerna visar vi vår bedömning av angivna livsstilsfaktorer. En grön prick innebär att ingen förändring är nödvändig, en gul prick innebär att det finns förbättringspotential och en röd prick att en livsstilsförändring är önskvärd för förbättrad eller bibehållen hälsa.

I denna rapport går vi igenom kroppsmått, tobak vid bruk, alkohol, sömn, stress, kost och fysisk aktivitet. Inom respektive område ger vi råd för att förbättra livsstilen om det är nödvändigt.

Kroppsmått

BMI

24.8



BMI (body mass index) beräknas som vikt i kilo delat med kroppslängden i meter i kvadrat. BMI är sätt att mäta hur din kroppsvikt är relaterat till risk. BMI är ett grovt mått och påverkas bl.a. av mängden muskelmassa. En muskulös person med lite fett kan således ha ett högt BMI men ändå ej förhöjd risk för ohälsa.

Midja

94 cm



Midjeomkretsen mäts ca 2,5 cm ovanför naveln. Midjeomkretsen ger en fingervisning om nivån av fettansamlingar som täcker hjärtat, njurarna, levern och bukspottkörteln (även kallade buk fett) och risken för utveckling av kroniska sjukdomar.

Midje-höftkvot

0.92



Midje-höftkvoten (waist to hip ratio, WHR) beräknas genom att dela midjeomkretsen med höftomkretsen. WHR är ett nyare och säkrare mått på att bedöma kroppsfett och risk än BMI eller enbart midjeomkrets. Individer med "äppelformad" kropp (vikten samlas runt midjan) har högre hälsorisk än de med "päronformad" kropp där vikten samlas runt höfterna.

Övriga mått

Kondition

8



Detta utgår från dina svar på frågorna ovan och din egen åsikt. Din kondition enligt din egen bedömning på en skala från 1 till 10 där 1 är den lägsta och 10 den högsta möjliga nivån.

Sluta röka!

Rökning ökar risken för lungcancer 25 gånger. Det ökar också risken för många andra typer av cancer. Rökning kan också prova kroniska lungsjukdomar, som bronkit, KOL och lungemfysem. Tobaken innehåller kolmonoxid som skadar hjärta och kärl och ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, stroke och hjärtinfarkt. Hos män kan den skadade blodcirkulationen orsaka impotens.

Snus är inte lika skadligt som att röka. Snus är beroendeframkallande och kan förorsaka diabetes typ 2. Snus skadar också din hälsa och är beroendeframkallande. Nikotinnivåerna i blodet är samma för en rökare och en snusanvändare. Hög användning av snus är förknippad med orala mukosala förändringar, men det är reversibel efter att snusanvändningen har upphört. Snusanvändning ökar inte risken för kardiovaskulära problem på samma sätt som rökning gör.

Rökning



Hälsofördelar om du slutar röka:

Om du slutar använda tobak förbättras din hälsa omedelbart.

- 20 minuter efter din sista cigarett sjunker ditt blodtryck och hjärtfrekvens och normaliseras.
- Efter 48 timmar kan smak- och luktsinnet återvända.
- Efter 3 veckor till 3 månader har blodcirkulationen förbättrats, andningen är lättare och den kronisk hostan har försvunnit.
- Efter sex månader har skadorna i blodkärlen börjat repareras och risken för blodpropp minskat.
- Efter ett år har risken för hjärtinfarkt, stroke och hjärt-kärlsjukdom sjunkit till hälften av rökarens risk.
- Efter 15 år är de sjukdomsrisker som följer rökningen nästan lika låga som för dem som aldrig har rökt.
- Minskning av risker för cancer, Alzheimers sjukdom, autoimmuna sjukdomar, impotens etc.
- Din hud och hår ser friskare ut och dina tänder vitare.

Om du slutar snusa, reducerar du den inverkan som nikotin har på din hälsa och minskar därför riskerna för många sjukdomar. Nikotin minskar blodflödet, ökar hjärtfrekvensen och blodtrycket. Nikotin har visat sig ha cancerframkallande potential.

Snusning



Hur slutar man röka eller snusa?

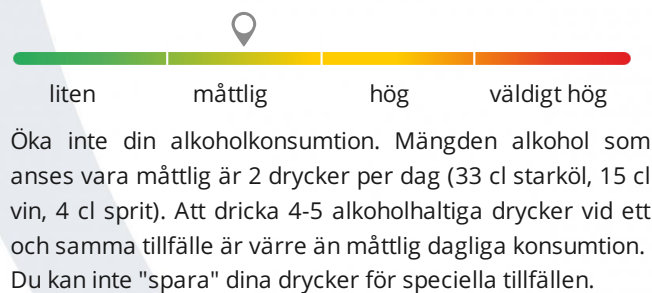
Nikotin orsakar det starkaste kemiska beroendet samtidigt som du måste bryta en vana. Tala med din läkare eller leta upp en nära stödgrupp om du känner att du inte kan sluta själv. Här är några tips att börja med:

- Du måste veta varför du vill sluta. Din motivation måste vara tillräckligt stark för att utesluta lusten att röka/snusa.
- Exempel på orsaker: skydda sina barn, vara en förebild för dem, se yngre ut, rädsla för lungcancer och andra sjukdomar, etc.
- Bestäm ett datum och sluta helt. Kasta bort all snus, cigaretter, tändare, och askkoppar.
- Berätta för alla att du slutar röka/snusa. Det blir enklare med stöd och uppmuntran från omgivningen.
- Var beredd på abstinenssymptom. Du kan uppleva illamående, huvudvärk, ångest, irritabilitet och bara känna dig hemsk. Abstinensbesvären märks mest under 12-24 timmar, minskar därefter successivt och brukar vara borta efter 2-4 veckor.
- Ändra din rutin för att undvika situationer där du vanligtvis rökt/ använt snus.
- Nikotinläkemedel (som plåster, tuggummi och tabletter) kan hjälpa dig att komma igenom de svåraste tiderna.

Alkoholkonsumtion

Behåll din alkoholkonsumtion måttlig när du dricker. Alkohol är beroendeframkallande och risken är att man successivt börja dricka mer. Alkohol är giftig och påverkar alla vävnader och organ i kroppen. Även en låg konsumtion ökar risken för flera kroniska tillstånd, bland annat vissa cancerformer och högt blodtryck. Levern påverkas från första droppen, risken för cancer ökar, hjärnan och kroppen tar skada av berusning och man har högre risk för alkoholskador. Även en låg alkoholkonsumtion ökar risken för trafikolyckor, fallolyckor, brännskador, drunkningar och våld.

Din alkoholkonsumtion



Vinster med minimal/ minskad alkoholkonsumtion:

- Piggare
- Djupare och bättre sömn
- Minskade problem med smärtor
- Bättre minne och koncentrationsförmåga
- Lättare att hålla normal vikt
- Minskad risk för olycksfall
- Lättare att hantera relationer
- Minskad stress, oro och ångest
- Minskad risk för depression

När du dricker alkohol:

- Drick alkoholfria drycker mellan drinkarna.
- Välj drycker med lägre alkoholhalt och späd ut din dryck.
- Drick vatten innan du konsumerar alkohol, under tiden och efter.
- Ät mat före och när du dricker. Att dricka på full mage minskar absorptionen av alkohol i blodflödet. Måltider som är höga i fett, kolhydrater eller proteiner minskar absorptionen.
- Drick alkohol långsamt. Halten av hög blodalkohol uppnås när man dricker större doser på kortare tid än i samma dos under längre tid.
- Se upp för okända drycker. Fråga om ingredienser. Starkare drycker tenderar att absorberas snabbare.
- Håll reda på hur många drycker du har druckit och var försiktig med vilka drycker du kombinerar.

Sömn

Sömn är en nödvändighet. Kvaliteten och mängden sömn påverkar produktivitet, fysisk vitalitet, känslomässig balans, immunförsvar och vikt. Sömn är den tid då din kropp återställs och ny kunskap som uppnåtts under dagen sätts i ordning. Tillväxt och utveckling sker också under sömnen. Det är därför barn, tonåringar och gravida kvinnor behöver mer sömn än vuxna.

Din sömn



Du sover dåligt och är väldigt trött, du bör kontrollera hur mycket du sover och hur du sover. Om du har sömnproblem under en längre tid, rådfråga en specialist. En vuxen behöver ungefär 7–9 timmars sömn varje natt.

En vuxen behöver ungefär 7–9 timmars sömn varje natt.

Mängden sömn man behöver är individuell och beror också på sömnens kvalitet. Det finns personer som behöver mindre än de rekommenderade timmarna, men de är en liten minoritet. Försök få så många timmars sömn du behöver.

Mängden och kvaliteten på sömnen är lika viktig för din hälsa som hälsosam mat och motion. Kronisk sömnbrist sätter dig i riskzonen för hjärtsjukdomar, högt blodtryck, fetma, frekventa förkylningar och infektioner och diabetes. Sömnbrist är också en viktig riskfaktor för depression och ångest.

Tips för att förbättra sömnkvaliteten

- Spendera tid i starkt ljus (utomhus) under dagen.
- Undvik skärmar (TV, telefon, dator, tablett) innan du går och lägger dig.
- Se till att ditt sovrum är mörkt, svalt och tyst.
- Skriv en sömnhistorik och sömnlogg - skriv en dagbok.
- Försök att gå upp vid samma tid även på helgerna.
- Om du inte somnar inom 20 minuter, gå ut ur sängen.
- Undvik stora måltider eller kolhydrater före sänggåendet. Om du är hungrig bör du äta ett lätt, hälsosamt, mellanmål. Prova spannmålsprodukter som bidrar till att reglera blodsockernivån.
- Undvik koffein på eftermiddag och kväll.
- Undvik att alkohol före sänggåendet och minska vätskeintaget.
- Motionera under dagen (mer än 2 timmar före sänggåendet).

Stress

Stress är kroppens reaktion på situationer, när du känner dig hotad. Det är en naturlig reaktion som hjälper dig att ta tag i utmaningar och problem såsom ny upplevelse, oförutsägbarhet, känsla av att förlora kontrollen. Stress kan vara bra i korta stunder. Om det inte finns tid att återhämta sig kan stress vara skadligt.

Är din stressnivå för hög?



Ja, du har förmodligen förhöjd stressnivå. Eftersom du känner dig nedstämd bör du försöka minska dina stressnivåer och kontakta din husläkare. Stress kan bidra till ökning av blodtryck och blodsockernivåer. Kontrollera ditt blodtryck och blodsockervärdet.

Kronisk stress gör att din kropp ständigt frigör stresshormoner.

Kronisk stress gör att din kropp ständigt frigör stresshormoner och stressresponssystemet fortsätter att aktiveras.

- Hjärtfrekvensen ökar och förblir högre.
- Blodtrycket ökar och förblir högre.
- Insulinnivåerna förblir låga.
- Blodsockernivån ökar och förblir högre.
- Kolesterolhalten ökar.
- Immunsvaret minskar.
- Kroppen lagrar fett runt midjan för snabb energi.

Hur hanterar man stress?

- Träna regelbundet och ät regelbundet balanserade måltider.
- Försök att koppla av genom att strecha, få massage, ta ett varmt bad, vila och sova.
- Ta andningspauser. Hitta en lugn och bekväm plats, sitt eller ligg ner och stäng ögonen. Andas långsamt in och ut i 5-10 minuter. Detta kommer att lindra trycket just då.
- Lugna ner och planera. Ställ din klocka på 5-10 minuter före tiden så att du inte behöver skynda dig.
- Ta raster. Promenera i naturen brukar vara avkopplande.
- Gör tid för fritidsaktiviteter. Även 15 minuters läsning kan göra en stor skillnad.
- Tänk positivt. Säg "jag kan göra det" eller "jag gör mitt bästa" istället för "jag kan inte göra det".
- Glöm inte humor. Skatt kan vara den bästa medicinen.

Mat rekommendationer

Hälsosamma kostvanor kan minska risken för utveckling av hjärt- och kärlsjukdomar. Som exempel: det finns en rad olika livsmedel som kan hjälpa till att sänka "dåligt" kolesterol och öka "bra" kolesterol. I rekommendationerna nedan har vi även tagit dina resultat från blodprov i beaktande. Genom att följa rekommendationerna kan du förbättra dina kostvanor steg för steg.

Mat som är bäst för dig:

Din vikt är normal. Detta indikerar att mängden kalorier som du konsumerar matchar med ditt totala energibehov. Kom ihåg följande:

- Ät minst fem portioner grönsaker och frukt varje dag. Se till att ha minst 5 olika färger på tallriken.
- Kontrollera att du får ditt kalcium från mat. Bra källor är baljfrukter, torkade frukter (t.ex. russin och katrinplommon), sesamfrön och sesampasta samt kalciumberikade produkter (t.ex. ris och havredrycker).
- Det är viktigt att få i sig en del D-vitamin förutom det som din kropp ger när den exponeras för solstrålning. D-vitamintillskott och berikade livsmedel rekommenderas.
- Kontrollera att du får tillräckligt med vitamin B12 vilket är viktigt för bildandet av cellulära blodkomponenter och ett friskt nervsystem. Livsmedelsprodukter och tillskott berikade med B12 rekommenderas.
- Fiberrik kost hjälper att hålla din kolesterolnivå och dina kroppsproportioner inom sunda gränser. De bästa fiberkällorna är baljväxter (ärtor, bönor, linser), bär (hallon, björnbär), grönsaker (avocado, grönkål, broccoli, pumpa) och frukt (päron, äpplen, plommon, fikon).
- Det är viktigare att välja rätt fettkällor.
- Ät mer enkelmättade fettsyror (nötter, frön, mandlar, oliver) och använd extra jungfruolivolja i sallader och få dina omega-3 fettsyror från exempelvis linfröolja, rapsolja och valnötter.

- Basmat av stärkelse, men föredra fullkornsprodukter.
- Andelen av fett i ditt dagliga kaloriintag får inte överskrida 25%, å andra sidan borde du inte heller begränsa fettintaget för mycket: fettfri kost höjer syntesen av kolesterol samt leder till brist på vitamin A och nedsatt immunförsvar.
- Komponera olika fruktsallader och gör hälsosamma efterrätter med frukter.

Exempel på näringskällor för veganer

Näringsämne

Protein	Baljfrukter, spannmål, tofu, quinoa, frön, grönsaker
ALA*	Linfrö, valnötter, chiafrö, hampfrö
EPA*	Tång, alger
DHA*	Mikroalgalolja, tång
Järn	Baljväxter, spannmål, nötter, frön, berikade livsmedel, näringsjäst (berikad)
Zink	Baljväxter, spannmål, nötter, frön, havre, vetegroddar, näringsjäst
Kalcium	Tofu (calcium set), berikad vegetabilisk mjölk och juice, grönkål, broccoli, blomkål, kinakål
Jod	Tång, tranbär, potatis, katrinplommon, marinbönor, jodberikat salt
Vitamin D	D3 tillskott, utvunnet från lav
Vitamin B12	Berikade livsmedel och tillskott

*ALA (*alfa-linolensyra*) är en viktig omega-3 fettsyra som är väsentlig för många metaboliska processer.

*DHA (dokosahexaensyra) är en viktig omega-3 fettsyra som är en primär strukturell komponent för människans hjärna, hud och näthinna.

*EPA (eikosapentaensyra) är en omega-3 fettsyra.

Omega-3 fettsyror hjälper att minska risken för utveckling av hjärtsjukdomar. Eftersom de huvudsakligen återfinns i fet kallvattenfisk rekommenderas det att vara uppmärksam på deras olika källor.

Träna för hjärtats hälsa!

Regelbunden fysisk aktivitet påverkar din hälsa positivt. Fysisk aktivitet i form av exempelvis snabba promenader, trädgårdarbete eller friluftsliv minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa.

De svenska rekommendationerna om fysisk aktivitet följer WHO där alla vuxna från 18 år och uppåt rekommenderas att vara fysisk aktiva minst 150 minuter per vecka av minst måttlig intensitet och 75 minuter per vecka vid hög intensitet. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan kombineras.

Den kalorimängd som din kropp förbränner är baserat på din livsstil och på normalförbrukningen vid vila för din ålder och ditt kön. Enligt denna beräkning är ditt kaloribehov 4428 Kcal som kan variera beroende på extra aktiviteter.

Låg intensitet



Fysisk aktivitet som ger en ökning av puls och andning. Kan vara snabba promenader, trädgårdarbete, friluftsliv, andra aktiviteter i arbetet eller hemmet.

Hög intensitet

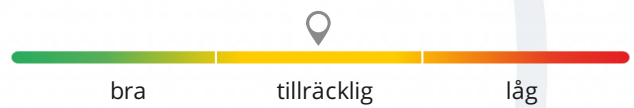


Fysisk aktivitet som ger en markant ökning av puls och andning. Det kan exempelvis vara löpträning tre gånger per vecka i 20 – 30 minuter eller kanske någon bollsport.

Fysisk aktivitet minskar risken för:

- Att dö i förtid, oavsett orsak.
- Hjärt-kärlsjukdomar, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt och stroke.
- Cancer, till exempel tjocktarmscancer och bröstcancer.
- Typ 2 diabetes och fetma
- Fall och benbrott.
- Psykisk ohälsa.

Din fysiska aktivitetsnivå



Du tränar regelbundet, och det är bra! För större hälsoeffekter öka din fysiska aktivitet till 30 minuter fem dagar i veckan vilket motsvarar WHO:s rekommendation.

Du kan med fördel öka pulsen med hög intensiv aktivitet!

Även om du inte behöver oroa dig för din vikt kan du med fördel öka din fysiska aktivitet för bättre psykisk och fysisk hälsa. Försök att få in nya aktiviteter i din vardag:

- Prova något nytt och spännande för dig, bara det håller motivationen uppe!
- Du kan t ex besöka ett nytt gym eller prova någon ny träning (Pilates, Zumba, Bodybalance). Du kan även styrketräna på gym och öka muskelmassan! Om du aldrig har gjort det förr, fråga en gyminstruktör om information!
- Börja sakta, inte med något för tufft program. Om du inte tycker om att lyfta vikter så kan du träna på den elliptiska träningsmaskinen och roddmaskinen!
- Jogging, löpning och rullskridskoåkning är utmärkta för aktiv fritid ute i den friska luften. Börja med lägre tempo och trappa upp tempot så småningom.