

LEV GODT OG LÆNGE

Jagten på ungdommens kilde og det evige liv har alle dage optaget mennesket. Ingen af delene er fundet endnu, men der er heldigvis meget, du selv kan gøre for at få et langt og sundt liv.

Tekst Mette Stepnicka Foto iStockphoto og Mikal Schlosser

Vi danskere bliver ældre og ældre. I 2015 var 1.018 danskere 100 år eller derover. I 2050 vil seks gange så mange være mindst 100 år, viser tal fra Danmarks Statistik. Samtidig bliver flere og flere danskere syge på grund af en usund livsstil, så det kan godt være, at vi lever længe, men lever vi også godt?

Livsstilssygdomme er en fællesbetegnelse for sygdomme, der har at gøre med, hvordan vi lever. De mest almindelige livsstilssygdomme er hjerte-kar-sygdomme, type-2-diabetes og kræft. Netop kræft og hjerte-kar-sygdomme er ifølge en rapport fra Sundhedsstyrelsen de hyppigste dødsårsager i Danmark. Livsstilssygdomme er længe om at udvikle sig, men når først de er brudt ud, er de svære at helbrede. Derfor gælder det om at sætte ind så tidligt som muligt med en sund livsstil. Heldigvis er der en hel del, man selv kan gøre, hvis man gerne selv vil runde de 100 år. Et godt sted at begynde er med motion. Det fortæller hjertelæge Peter Schnohr, som har forsket i motions indflydelse på levelængden.

“Når man dyrker motion, er der mindre risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme, diabetes og visse former for kræft. Faktisk lever man gennemsnitligt seks år længere, hvis man løber regelmæssigt,” fortæller han og henviser til den internationalt anerkendte Østerbroundersøgelse, som han er en af forskerne bag. Han understreger, at forebyggelse og moderne behandling har

halveret antallet af blodpropper i hjertet fra 10.000 til 5.000 i løbet af de sidste 30 år.

FÅ PULSEN OP

Hvis man vil forebygge livsstilssygdomme gennem motion, er konditionstræning mest effektiv. Det skyldes, at konditionstræning forbedrer kroppens evne til at regulere blodsukker og forbrænde sukker og fedt. På den måde mindskes risikoen for at udvikle særligt hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes.

“For at det batter, skal pulsen op. Derfor er løb den mest effektive træningsform, men man kan også sagtens cykle eller gå, så længe man bliver forpustet af det,” siger læge Peter Schnohr. I forhold til løb anbefaler han en tur på en halv time hver anden dag.

“Man behøver ikke at køre så hårdt på. Faktisk kan overmotion være for hårdt for kroppen. Og det er ikke så vigtigt, hvor mange kilometer man løber. Det vigtigste er, at det både er behageligt, og man bliver forpustet,” siger han og understreger, at det aldrig er for sent at hoppe i løbeskoene. Heller ikke selv om man allerede oplever symptomer på livsstilssygdomme.

“Diabetespatienter får det generelt bedre af at dyrke motion, og hvis man har forhøjet indhold af det skadelige LDL-kolesterol i blodet, kan man nedsætte det ved at løbe, mens indholdet af det gode HDL-kolesterol stiger. Man kan også mindske åreforkalkning, hvis man dyrker motion. Så der er meget at vinde, også selv om man har en arvelig sygdom med i bagagen,” siger læge Peter Schnohr.

SPIS SUNDT OG VARIERET

Selvfolgelig har generne noget at sige. I den kombination af arvmasse, vi har fået af vores forældre, kan der jo ligge sygdomme,

der til syvende og sidst kan forkorte livet. Eksempelvis kan forhøjet kolesteroltal være arveligt, men i de fleste tilfælde er det livsstilsbetinget. Og i alle tilfælde kan man forbedre sine odds gennem livsstil. Faktisk viser forskning, at generne kun kan klandres for omkring 25 procent af vores levelængde. Resten kan man selv påvirke gennem motion og sund kost. Og der er god grund til selv at handle. Det fortæller ernærings ekspert Preben Vestergaard Hansen, som er kandidat i human ernæring og underviser på Professionshøjskolen Metropol.

“I Danmark lever vi tre til fire år kortere, end man for eksempel gør i Sverige, Norge og Island, og mange danskere tager medicin på grund af livsstilsskavanker. Vi er gode til at medicinere os ud af problemerne, men det er bedre at forebygge dem ved at spise sundt og varieret,” siger han.

En sund og varieret kost får man ifølge ernærings ekspert Preben Vestergaard Hansen ved at

følge Fødevarestyrelsens officielle kostråd, som blandt andet anbefaler, at man spiser frugt, grønt, fisk og fuldkorn. På den måde får kroppen de vitaminer og mineraler, den skal have, og man forebygger sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type-2-diabetes og kræft.

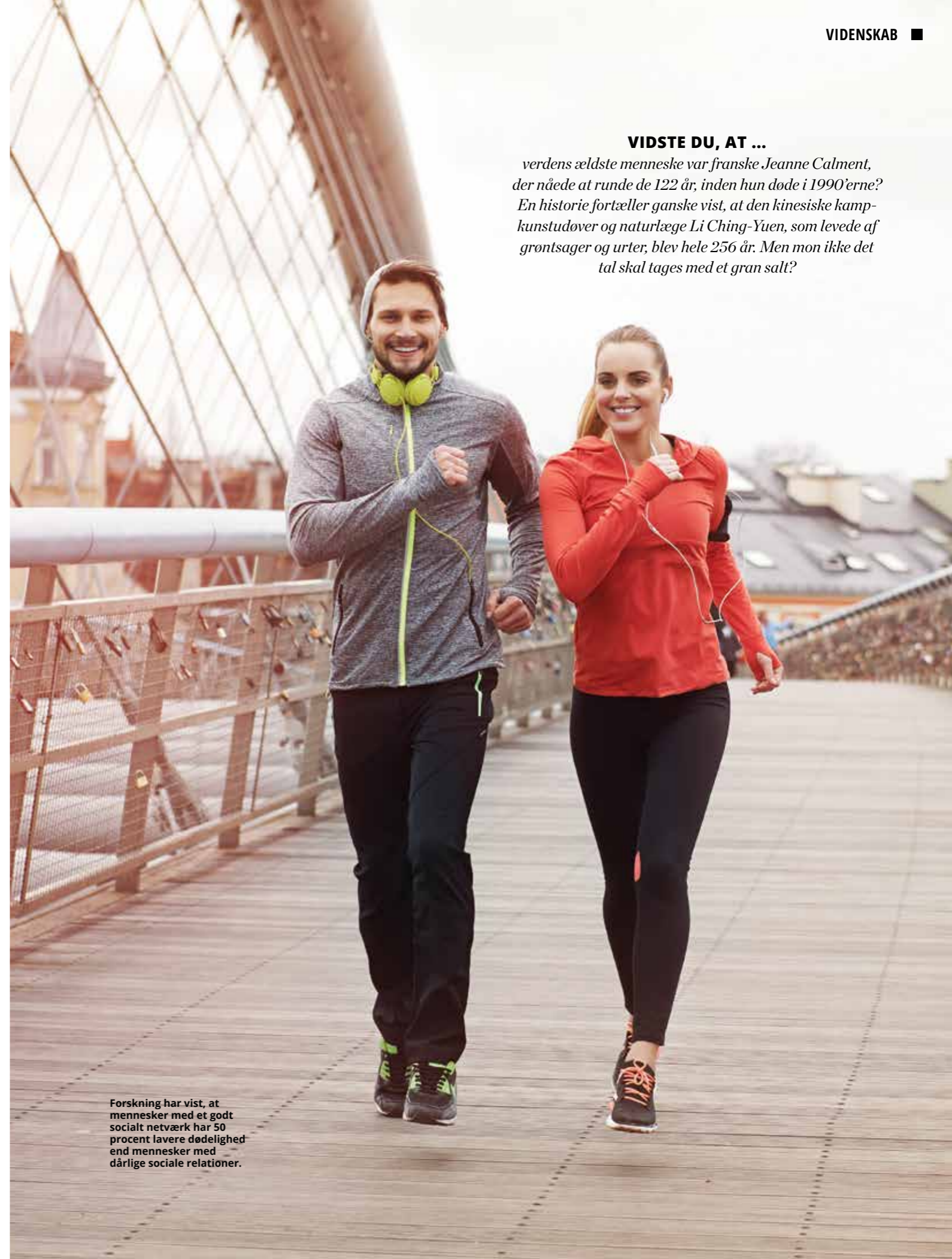
“I Danmark dør 15.500 personer årligt af hjertesygdomme og kræft, og mange af dødsfaldene skyldes vores livsstil. Forskning viser, at hvis vi alle spiser mere frugt og grønt, kan vi nedsætte dødeligheden med omkring 1.000 mænd og 1.000 kvinder årligt. Hvis vi spiser mindre mættet fedt, kan vi også nedsætte den med 1.000 mænd og 1.000 kvinder årligt,” fortæller ernærings ekspert Preben Vestergaard Hansen.

SUND I SJÆL OG KROP

Selv om man er kommet ind i en usund rille, hvor der oftere står burgere end broc- →

VIDSTE DU, AT ...

verdens ældste menneske var franske Jeanne Calment, der nåede at runde de 122 år, inden hun døde i 1990'erne? En historie fortæller ganske vist, at den kinesiske kampkunstudøver og naturlæge Li Ching-Yuen, som levede af grøntsager og urter, blev hele 256 år. Men mon ikke det tal skal tages med et gran salt?



Forskning har vist, at mennesker med et godt socialt netværk har 50 procent lavere dødelighed end mennesker med dårlige sociale relationer.



→ coli på menuen, er det aldrig for sent at ændre kostvaner.

“Det kan altid svare sig at begynde at spise fedtfattigt og fiberrigt. Man kan ikke gøre en gammel bil, der har været misligholdt i 65 år, ny igen, men man kan bremse den sundhedsmæssige udvikling,” siger Preben Vestergaard Hansen og understreger, at kosten spiller sammen med andre faktorer:

“Kost alene kan ikke flytte bjerge. Man skal også undgå alkohol og rygning, være fysisk aktiv og have et socialt netværk. I forhold til livsstilssygdomme er rygning den største synder, men problemet er også, at flere faktorer ofte hober sig op i den samme gruppe mennesker, og så slår det ekstra hårdt. For eksempel hvis man som ryger også er inaktiv,” siger han.

HJERNEGYMNASTIK

Sund livsstil bør tænkes bredt, mener også psykolog Erik Lykke Mortensen, som er professor ved Center for Sund Aldring ved Københavns Universitet.

“Hvis man vil leve længere, skal man have en sund livsstil. Men sund livsstil handler ikke kun om kost og motion, det handler også om at undgå stress og have gode sociale relationer og familieforhold,” siger han.

Faktisk viser forskning, at mennesker med et godt socialt netværk har 50 procent lavere dødelighed end mennesker med dårlige sociale relationer. Stress har også stor betydning for den fysiske sundhed og dermed for livslængden. Når man er stresset, stiger kroppens koncentration af stresshormonerne kortisol og katecholamin, hvilket på sigt kan føre til livsstilssygdomme som type-2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

Det er vigtigt at skelne mellem langvarig stress og kortvarig stress, som man for eksempel kan opleve, når man skal til

eksamen eller har en vigtig deadline på arbejdet.

“Vi bliver alle sammen stressede indimellem. Det er ikke det, der slår folk ihjel. Det er belastningen over et langt tidsrum, for eksempel hvis man gennem længere tid er stresset på arbejdet,” fortæller psykolog Erik Lykke Mortensen. Han understreger dog, at en stor arbejdsbyrde ikke per automatik medfører større risiko for stress.

“En direktør, som arbejder meget, bliver ikke nødvendigvis mest stresset. Det handler i høj grad om, hvordan man reagerer under pres, hvor robust man er,” siger han.

UNDGÅ STRESS

Det er altså vigtigt, at man selv mærker efter, hvor ens grænse går, og justerer sine ambi-

SPIS DIG SUND

Hvis du vil sikre dig, at du spiser sundt og varieret, så følg Fødevarerstyrelsens officielle kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget, og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker

tioner derefter. En god grund til at undgå stress er, at langvarig stress kan betyde større risiko for at udvikle demens, som er den femte-hyppigste dødsårsag i Danmark. En af de mest almindelige demenssygdomme har at gøre med hjernens blodforsyning, derfor kan man forebygge den gennem fysisk træning, der styrker kredsløbet. Men også mental træning er vigtig.

Når man har en demenssygdom, er et antal hjerneceller døde, uden at de er blevet erstattet af nye. Derfor kan god, gammel-dags hjernegymnastik være med til at forebygge demens. Og man behøver ikke at udregne tredjegrads ligninger over aftenkaffen, for at det rykker. At gå en ny vej hjem fra arbejde stimulerer også hjernen. Eller at blive udfordret af spændende arbejdsopgaver på jobbet, læse en god bog eller møde nye mennesker. Der er altså masser, du selv kan gøre for at få et langt, sundt liv. Og det behøver ikke at være spor kedeligt. ■

EKSPERTERNE



Peter Schnohr er speciallæge i hjertesygdomme og medicinske sygdomme og har forsket i motions indflydelse på levelængden. Han har været overlæge i Hjerteforeningen, har grundlagt Eremitageløbet og driver nu privatklinikken Hjerteklinikken.



Preben Vestergaard Hansen er kandidat i human ernæring og underviser i kostråd og ernæring på Professionshøjskolen Metropol. Blandt hans primære arbejdsområder er livsstilssygdomme samt ernæring, kostråd og sundhed.



Erik Lykke Mortensen er psykolog og professor ved Center for Sund Aldring ved Københavns Universitet. Han underviser også i medicinsk psykologi og sundhedspsykologi på Institut for Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet.

Kilde altomkost.dk

Berthelsen Naturprodukter®

Forbrugerfavorit i mere end 35 år!



NYHED

MultiSport®

- Med 13 vitaminer, 12 mineraler, omega-3 og 6 aminosyrer.
- Herunder forgrenede aminosyrer – BCAA, som er vigtige ved træning og motion.
- Berthelsen MultiSport® er et komplet tilskud, som er designet til sportsudøvere og motionister.



dfu dansk farmaceutisk industri a-s
Tlf. 4486 0550

Fås i helsekostbutikker og webshops

Læs mere på www.dkpharma.dk