

Bilag 14. Uddrag af bog til SOSU-fag

Kilde: Maurice (red.): *Grundforløb 1 – Erhvervsfag*, Gads Forlag, 2017.

Bragt med tilladelse.

OPGAVE

Hvilken socialgruppe er du vokset op i?

Tværsnitsundersøgelse: er en undersøgelse, hvor man spørger en gruppe mennesker om nogle ting, fx gennem interviews eller spørgeskemaer, og på baggrund af det ser efter sammenhænge i deres svar

Livsstilefaktorer, der påvirker sundheden

En usund livsstil kan føre til både sygdom, kortere levetid og ringe livskvalitet. Din sundhed kan påvirkes af faktorer, som du ikke har kontrol over, fx vejrforhold eller fødevarerangel, men der er en væsentlig faktor, som du kan bestemme over, nemlig din livsstil.

KRAM

I 2007-08 lavede man en af de hidtil største undersøgelser af danskernes sundhed i forhold til livsstilefaktorerne **K**ost, **R**ygning, **A**lkohol og **M**otion (KRAM).

KRAM-undersøgelsen foregik i 13 forskellige kommuner og er en såkaldt *tværsnitsundersøgelse*. Danske sundhedsmyndigheder foretager løbende undersøgelser af danskernes sundhed. De viser, at Danmark halter efter lande, som vi normalt sammenligner os med. Særligt i forhold til vores livsstil, herunder vores kost-, ryge-, alkohol- og motionsvaner, er der plads til forbedring.

KOST

For lidt frugt og grønt og for stort et indtag af raffineret sukker og mættet fedt er nogle af de væsentligste årsager til kostens negative indflydelse på danskernes sundhed. Visse kræftformer, hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, muskel-skelet-lidelser og overvægt er konsekvenser af uhensigtsmæssige kostvaner.

En sund kost er en varieret kost, som er rig på vitaminer, mineraler, kulhydrater, fedt og protein, der er fordelt efter Fødevarerstyrelsens anbefalinger (2013).

Kulhydrater, fedt og protein – energigivende næringsstoffer

Kulhydrater kan opdeles i flere kategorier afhængig af deres kemiske sammensætning.

- Simple kulhydrater er sukkerarter, der har et højt glykæmisk indeks. Det vil sige, at det får blodsukkeret til at stige forholdsvis hurtigt og meget. De findes i bl.a. frugt, slik og honning.
- Komplekse kulhydrater omfatter stivelse og kostfibre. De har et lavt glykæmisk indeks, som betyder, at de medvirker til en langsommere stigning af blodsukkeret og holder blodsukkerniveauet stabilt i længere tid. Der er dog undtagelser, fx stivelse fra franskbrød og kartofler. De får blodsukkeret til at stige forholdsvis hurtigt

ligesom simple kulhydrater. Kostfibre giver en større mæthedsfølelse. Komplekse kulhydrater findes bl.a. i grøntsager, særligt grove grøntsager som kål og rodfrugter, komprodukter og brune eller vilde ris samt grov pasta. Kulhydrater er kroppens primære energikilde.

Fedt opdeles i to forskellige typer: mættet og umættet fedt. For meget af det mættede fedt øger risikoen for aflejring af fedt i blodårenes karvægge. Mættet fedt findes hovedsageligt i animalske produkter som fx kød, mælk og ost.

Det umættede fedt har den modsatte virkning af mættet fedt. Det vil sige, at det er med til at forebygge fedtaflejring i karvæggene. Umættet fedt får man fra fx planteolier, avocadoer og fed fisk.

Fedt har mange væsentlige funktioner i kroppen. Det bidrager med energi, er vigtig for optagelsen af fedtopløselige vitaminer og indgår i opbygning af kroppens celler og hormoner.

Proteiner er kroppens centrale byggesten og bruges bl.a. til at opbygge celler, væv og hormoner. Proteiner er opbygget af aminosyrer. Der findes essentielle og ikke essentielle aminosyrer. De essentielle danner kroppen ikke selv, og de skal derfor tilføres via kosten. Gode proteinkilder er fisk, æg, bønner, linser, kylling, nødder, frø og mælkeprodukter.

Når du køber kød, er det godt at købe noget, der belaster miljøet mindst muligt, dvs. danskproduceret, økologisk kød. På den måde bidrager du til en mindre CO₂-belastning og et reduceret forbrug af pesticider. Det er ikke bevist, at økologiske fødevarer er sundere, men de indeholder færre rester af kemikalier.

OPGAVE

Hvordan kan du sammensætte en sund og varieret kost, så du kan få dækket dit næringsbehov? Du kan lade dig inspirere på Fødevarerstyrelsens side, altomkost.dk, hvor du kan finde information om officielle anbefalinger, mad og motion.

Vitaminer og mineraler – ikke energigivende næringsstoffer

- Vitaminer fungerer som en slags hjælpestoffer i kroppens enzymssystem.
- Enzymer fremmer kemiske reaktioner i kroppen.
- Vitaminer opdeles i fedtopløselige og vandopløselige. Det vil sige, at der skal være fedt til stede i kosten for at opløse vitaminerne A, D, E og K. De kan ophobes i kroppen, og derfor er det vigtigt at følge anbefalingerne for indtaget af disse, så du ikke indtager for meget. B- og C-vitaminer er vandopløselige. De optages let, og kroppen udskiller overskuddet med urinen.

- Mineraler er nødvendige for mange livsvigtige funktioner i kroppen, fx for at nerverne og musklerne kan fungere. Der spiller kalk, kalium, natrium og klor store roller. Jern har stor betydning for blodet, mens kalk og fosfor er vigtige for knogler og tænder, for blot at nævne et par eksempler.
- Vitaminer og mineraler bidrager ikke med energi.

FYSISK AKTIVITET OG FYSISK FORM

"Begrebet fysisk aktivitet dækker ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen" (Statens Institut for Folkesundhed 2007).

Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende daglig fysisk aktivitet lyder på mindst 30 minutter for voksne (18 år og ældre). Intensiteten i forhold til fysisk aktivitet kan vurderes ud fra, hvor forpustet man er under aktiviteten. Ved moderat intensitet er du lettere forpustet, men det er muligt at samtale, fx ved cykling, havearbejde eller trappegang. Ved høj intensitet er du forpustet eller meget forpustet, og du kan kun sige korte sætninger eller ord, fx ved løb, styrketræning eller svømning. Den anbefalede mængde fysisk aktivitet kan inddeles i intervaller af 3x10 minutter eller 2x15 minutter.

En god fysisk form kan forebygge en række sygdomme. Det drejer sig om visse kræftformer, knogleskørhed, kredsløbssygdomme, muskel-skelet-lidelser, diabetes, psykiske lidelser og stress. Fysisk aktivitet gavner også mentalt og socialt. Det er nemmere at løse problemer, huske og koncentrere sig, føle socialt velvære, livsglæde, overskud og selvtillid, når du er i fysisk god form.

En god fysisk form forudsætter fysisk aktivitet af moderat til høj intensitet. Det gør hjerte og lunger stærkere, fordi du bliver bedre til at optage og udnytte ilt. For muskler, knogler, led og ledbånd betyder det større modstandskraft, og at der skal mere til, før du bliver træt.

RYGNING OG ALKOHOL

Med over 4000 forskellige skadelige stoffer i cigaretter er det den livsstilsfaktor, der uden sammenligning slår flest ihjel.

Du kan få gratis hjælp til rygestop i din kommune eller hos din praktiserende læge. Det er afgørende, at man er motiveret og ved, hvorfor man ryger, for at øge chancerne for at stoppe og fastholde rygestoppet. Årsagene kan være af psykisk karakter (fx vane), fysisk karakter (fx nikotinafhængighed) eller social karakter (fx gruppepres). Selvom der formentlig er tale om en kombination af årsager, vil der typisk være udslagsgivende situationer, det vil sige situationer, hvor det at ryge har særlig betydning for dig, fx i pauser.

Der er ikke noget alkoholforbrug, der er risikofrit for dit helbred.

Anbefalinger for alkoholindtag med lav risiko for sygdom er 14 genstande for mænd og syv for kvinder per uge. Du bør ikke drikke mere end fem genstande på en aften.

Man har beviser for, at alkohol kan give ca. 60 forskellige sygdomme. Det drejer sig om sinds- og adfærdsmæssige lidelser, hjerte-kar-sygdomme, muskel-skelet-lidelser, visse kræftsygdomme, lidelser i immunforsvaret og forplantningsevnen samt mave-tarm- og lungesygdomme. Danskerne drikker for meget alkohol, og det er derfor et indsatsområde i kommunernes forebyggende og sundhedsfremmende arbejde.

OPGAVE

Gå ind på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, www.sst.dk, og læs om de forskellige definitioner på alkoholmisbrug.

SØVN

Når man sover, hviler kroppen sig, mens hjernen bearbejder de indtryk, man har fået i løbet af dagen. Søvnprocessen er livsnødvendig, men behovet for søvn er individuelt. Nogle voksne har brug for 8-9 timers søvn, mens andre kan klare sig med 5-6 timer. Børn og unge har brug for mere søvn end voksne.

En god nats søvn medfører bl.a. (videnskab.dk 2009):

- at kroppen bliver afslappet
- at kroppens væv genopbygges
- at immunforsvaret styrkes
- at dagens aktiviteter lagres
- at blodkarrene holdes smidige
- at appetitten reguleres
- at muskelfunktion optimeres
- at humøret stabiliseres.

Nyfødte (0-3 måneder):	14-17 timer hver dag
Babyer (4-11 måneder):	12-15 timer hver dag
Tunlunger (1-2 år):	11-14 timer hver dag
Børnehavebørn (3-5 år):	10-13 timer hver dag
Skolebørn (6-13 år):	9-11 timer hver dag
Teenagere (14-17 år):	8-10 timer hver dag
Unge (18-25 år):	7-9 timer hver dag
Voksne (26-64 år):	7-9 timer hver dag
Ældre (65+ år):	7-9 timer hver dag

Figur 2.6 Oversigt over søvnbehovet i forskellige livsfaser. Kilde: National Sleep Foundation

Børn, der sover for lidt, kan være mindre opmærksomme, irritable og have dårligere indlæringssevne. Deres helbredstilstand kan også være ringere, og de kan have tilbøjelighed til overvægt.

Hos voksne findes tilsvarende resultater, og undersøgelser viser, at for lidt søvni og søvnforstyrrelse øger risikoen for at udvikle livsstilsygdomme som fedme, diabetes og hjerteproblemer. Nedsat søvni og ringe søvnkvalitet medfører øget træthed om dagen med påvirket funktionsevne. Dette kan have betydning ved bl.a. sikkerhedsbetonet arbejde og i trafikken.

Økonomi og sundhed

En sund økonomi er vigtig for din trivsel, da økonomisk usikkerhed bl.a. kan skabe stress i hverdagen. I 2013 lavede analyseinstituttet YouGov en spørgeskemaundersøgelse blandt unge mellem 18 og 25 år. Den viste, at der er behov for at give unge en forståelse for budget, opsparing og lån, så de får gode økonomiske vaner både i ungdomslivet og i voksenlivet.

Særligt fem råd er vigtige at huske, når du skal holde styr på økonomien.

1. *Læg planer:* At lægge planer, fx madplan eller fritidsplan, for ugen kan være med til at skaffe et overblik over dine umiddelbare udgifter. Det gør det nemmere for dig at fordele dine penge over flere uger.
2. *Udarbejd et budget:* Du skal være opmærksom på, at regninger kan være både månedlige, kvartalsvise og halvårige. Få evt. en bankrådgiver til at hjælpe dig med at lægge et budget.
3. *Hold styr på dine indkøb:* Gem dine bonner, så du kan se, hvad du bruger dine penge på.
4. *Benyt Betalingsservice,* så transaktionerne foregår automatisk.
5. *Brug hjemmesiden www.raadtilpenge.dk:* Det er en uafhængig, offentlig oplysnings-tjeneste, der giver gratis hjælp til forbrugere til deres privatøkonomi. Tjenesten er drevet af Penge- og Pensionspanelet, som er nedsat af Folketinget.

Der findes forskellige hjælpemidler til at holde styr på økonomien eller til at skabe overblik over din økonomi. Du kan benytte apps, hvor du kan indtaste de beløb, du bruger inden for forskellige kategorier, fx restaurantbesøg, husholdning eller sport. Der findes også apps, hvor du kan følge dit daglige forbrug. Andre hjælpemidler kan være planlægningsværktøjer, som findes i forskellige udgaver. Du kan hente mere information om planlægningsværktøjer hos din bank. Skulle økonomien skride for dig, så kontakt din bank med det samme.