

Mitt bästa Jag

Innehåll

Mitt bästa Jag!.....3

Inledning 3

Stress4

När stress blir negativ 4
När stress leder till sjukdom 5
Klassiska tecken på stress... 5
... och sätt att åtgärda dem 5

Sömn7

Varför behöver vi sova? 7
Biologisk klocka 7
Regelbundenhet viktig 7
De olika sömnstadierna 7
Hur mycket behöver man sova? 8
Är det farligt att sova för lite? 8
Förändrad dygnsrytm 8
Åldrande och sömn 8
Biologiska klockan ändras 9

Kost.....10

Dagens kostråd! 10
Fakta om vår kost 10
Var ska du börja? 11

Motion.....13

Motion kan förebygga ohälsa 13
Vardagsmotion 13
Intensiteten kan ökas 13
Mät förbättringar 13
Ge inte upp 13
Vila mellan arbetspassen 14
Barn behöver motion 14
Äldre kan också träna 14
Träning kan ge viktnedgång 14
Ökad prestationsförmåga 14
Fysisk aktivitet som behandling 14

Livspärlor.....16

Relationer 16
Fritid 16
Tro 16
Själslyx 16

Liten kaloritabell på våra vanligaste livsmedel.....17

Glykemiskt index28

Hemmaträning32

Mitt bästa Jag!

Inledning

Väl en bit in på 2000-talet diskuteras det en hel del om levnadsvanor och den vardagliga folkhälsan, samt vad samhället har för ansvar och roll i utvecklingen kring dessa frågor. Våra levnadsvanor hänger idag samman med både vår sociala bakgrund och andra faktorer. Enligt folkhälsoinstitutet (Levnadsvanor-lägesrapport 2009) är det exempelvis ca. 1,9 miljoner människor som äter för lite frukt och grönsaker.

Vad kan vi inom folkbildningen bidra med då? Vi inom Bilda har en helhetssyn på människan där även tankar och livsfrågor får plats. Vi vill skapa möten och öppna upp för vidare samtal, men även låta den enskilda individen utvecklas och få mer kunskap och insikt för att kunna ta rätt beslut och göra eventuella livsstilsförändringar. Den egna kraften är den viktigaste kraften i dessa frågor.

Din hälsa består av flera delar!

Tillfredställelse och välmående är inte något ouppnåeligt, utan du kan uppleva den varje dag på olika plan i din vardag. Du reflekterar kanske inte över att den redan finns där. Det är även en konst att uppskatta det du redan har, att kunna se helheten i ditt liv! Genom att tillföra god hälsa och komplettera med de delar som saknas kan du få känna en större tillfredställelse.

Ohälsa uppkommer när en obalans infinner sig i livet och hälsa återtas bäst genom att du hittar balansen igen. Något som kan ske genom att du avsätter vilja och lite tid för att ändra riktning, något som på sikt kan leda till en märkbar positiv förändring!

Ett försämrat fysiskt hälsotillstånd kan även ha sin förklaring i hur du mår psykiskt. Stress och dålig sömn kan kanske vara den bakomliggande faktorn. Men ofta kan det bero på tidsbrist, dålig motivation och kanske en viss bekvämlighet vad gäller kost och motion. Men det är många som sitter i samma situation och känslotillstånd.

Olika delar påverkar din hälsa: kosten du äter påverkar ditt psykiska välbefinnande, hur du mår. Ditt psyke påverkar i sin tur hur du agerar i din vardag. Och ditt psyke kan också påverka hur du tar upp näringen i kosten. Flera hormoner i ditt hormonsystem kan påverkas av såväl kosten som av psyket, men också av om du tränar och håller kroppen i bra skick eller inte. Allt hör samman, människan är en helhet! Din kropp är en helhet! Det är ditt liv och din balans som är det viktiga!

Detta studiematerial är uppbyggt kring fem ämnen; stress, sömn, kost, motion och livspärlor. På varje träff tas ett nytt ämne upp och mellan träffarna får deltagarna hemuppgifter.

Lycka till!

Lotta Dahm

Studieförbundet Bilda 2012

Stress

För många människor är ordet *stress* negativt laddat, och kan framkalla olust. Stress är oftast något som man inte alls strävar efter. Men stress kan i många fall också vara positivt och väldigt nödvändigt för att människan i sin natur ska fungera optimalt i olika situationer. Det viktiga är att förstå varför du reagerar med stress och hur du kan vända det till något positivt.

Människan hade inte överlevt, om inte hon hade haft sin stressberedskap. Om hon inte snabbt kunde växla från vila till ett tillstånd av strids- eller flyktberedskap. Tack vare gamla reaktioner i hjärnan kan kroppen reagera på nya situationer på nolltid. Därför reagerade en urmänniska blixtnsnabbt i ett möte med ett aggressivt lejon.

På samma sätt reagerar du när du ska stå framför 50 personer och föreläsa. En signal skickas fort till binjuremärgen från ett centrum i hjärnan som heter hypotalamus. Binjuremärgen utsöndrar då stresshormonerna adrenalin och noradrenalin. På grund av det så får du högre puls, högre blodtryck och snabbare andning som innebär mer syre till muskler och hjärna. Kort sagt: ready for action. Ren överlevnad och en funktionell och aktiv reaktion på den uppkomna situationen.

Om det visar sig att situationen inte är särskilt farlig, att åskådarna lyssnar aktivt eller att lejonet inte attackerar, så sjunker nivåerna av stresshormoner och du kan slappna av. Om det istället blir så att åskådarna går eller att lejonet närmar sig dig, så reagerar du genom att öka beredskapen och förbereder dig för att slåss eller ta ett annat akut beslut. Man kallar även detta stresssystem med utsöndring av adrenalin för det aktiva systemet. Det är det stresssystem som gör att du över huvud taget kan prestera något, oavsett om det är i simhallen, på jobbet eller i vardagen. Nervositet beror till exempel på det aktiva stresssystemet.

När stress blir negativ

Som redan nämnt ovan så är stress inte bara kopplat till positiva känslor. Eftersom vi har ett aktivt och positivt stresssystem så finns det ju också motsatsen, det vill säga ett passivt och negativt stresssystem. Det är det du känner när tiden är knapp och du plötsligt får en akut uppgift på ditt bord som just då känns omöjlig att genomföra i tid. Alltså en situation där vi upplever att vi inte har någon handlingsfrihet. Då uppstår den negativa stressreaktionen och hypofysen skickar istället signaler till binjurebarken, där stresshormonet cortisol utsöndras. I förlängningen hämmas utsöndringen av adrenalin och i stället för att vi mobiliserar mer energi för att bli redo för strid eller flykt, så inträffar det motsatta.

Det som kan hända då är att vi blir mer passiva, defensiva och hoppas att någon annan kan lösa problemet åt oss. Vi vill bort ifrån den kravfyllda situationen. Den tidigare positiva energin har nu omvandlats till en situation där vi förlorar energi.

I motsats till vad som var fallet med det aktiva systemet, så finns det ett direkt negativt samband mellan det passiva systemet och vår prestationsförmåga. Ju mer cortisol, desto sämre presterar vi. I extrema fall paralyseras vi och kan inte röra oss ur fläcken.

När stress leder till sjukdom

Det passiva stresssystemet förhindrar att vi löser de uppgifter som finns på ett optimalt sätt. Därmed fortsätter stressreaktionen, eftersom problemen fortsätter, vilket innebär att vi fortsätter att utsöndra adrenalin och cortisol och inte kommer ned i vila emellan. Detta är på lite sikt skadligt för vår hälsa.

En här och nu stressreaktion med adrenalin i full gång (till exempel i samband med idrott) är nyttig och bra för både kroppen och psyket. Det är när stressnivån inte sjunker igen som stressen blir farlig. Då försvagas vårt immunförsvar, och vi blir lättare mottagliga för sjukdomar som omfattar allt från vanlig förkylning till ökad cancerrisk. Eller så är vi på väg mot förhöjt blodtryck, hjärtkärlsjukdomar och blodproppar. Är vi disponerade för det, kan vi också reagera med mer eller mindre kronisk ångest eller depression.

Klassiska tecken på stress...

Både du själv och andra märker lätt om du är stressad. Här följer de tydligaste signalerna på att något är fel. Känner du igen några av dem?

- Du blir lättare irriterad.
- Du gör fel som du vanligtvis inte gör.
- Du glömmer fler saker.
- Du har mindre energi än vanligt.
- Du måste plötsligt göra en extra insats när du löser uppgifter som tidigare var rutin och löste sig utan problem.
- Du har inte lust att göra något längre och tycker inte att saker och ting är lika roliga som tidigare.
- Du har svårare att somna.
- Du vaknar flera gånger under natten.
- Du vaknar tidigare än du brukar.
- Dina tankar kretsar kring problem istället för lösningar.
- Du har oftare huvudvärk eller magproblem.
- Du blir ofta missförstådd eller så förstår sig ingen på dig alls.

... och sätt att åtgärda dem

- *Andas på rätt sätt.* Elitidrottare tränar ofta på att andas rätt, så att de under kraftig press kan kontrollera sin stressnivå. Rätt andning innebär en lugn och regelbunden andning, som bara sker med hjälp av magen. Andas långsamt, och fyll magen helt med luft. Låt sedan luften långsamt sippra ut, och se till att tömma magen helt före nästa andning. När du känner dig stressad, håll koll på din andning.
- *Upptäck de första tecknen på stress.* Vad är det första tecknet, i tankarna eller kroppsligt, på att du håller på att bli stressad? Känner du igen dina egna stress-signaler så vet du när det håller på att gå snett, och du kan meddetsamma sätta in rätt andning.
- *Hitta något positivt i situationen, innan stressen tar över.* Det är lättare att kontrollera stressen om man kan finna något positivt att fokusera på i en pressad situation.

- *Var mentalt förberedd.* Tänk igenom situationer som brukar stressa dig, och besluta dig för att när du nästa gång är i en av dessa använda de knep som nämns under punkt 1–3.
- *Var fysiskt förberedd.* Av alla de tekniker och metoder som finns i syfte att tackla och förebygga negativa stressreaktioner, är det få som är så effektiva som att vara i god fysisk form. Regelbundna promenader eller annan motionsträning är helt enkelt den bästa stressvaccination som finns.

Här kan du läsa mer om stress:

www.vardguiden.se

www.1177.se

www.doktorn.com

www.stress.nu

Sömn

Sömn kan beskrivas som ett förändrat medvetandetillstånd, där kropp och hjärna fortfarande är aktiva, men på ett annat sätt än när vi är vakna. Att somna innebär att man successivt går in i ett allt djupare avslappnat tillstånd och våra kroppsliga funktioner förändras på flera olika sätt. Bland annat så blir andningen lugnare, hjärtfrekvensen minskar, vår kroppstemperatur sjunker och aktiviteten hos immunsystemet ökar.

Varför behöver vi sova?

Det är inte fullständigt utrett varför vi behöver sova men det finns flera olika teorier. Forskning tyder dock på att sömn är en biologiskt styrd mekanism som är nödvändig för vår hälsa och våra funktioner.

Biologisk klocka

Man vet ganska lite om de bakomliggande faktorerna som styr vakenhet och sömn, men det tycks finnas en del i hjärnan som styr en biologisk klocka, vilken löper över 24-timmars perioder och till stor del styrs av växlingar i ljus och mörker. Dock kan delvis även förändrade vanor och faktorer i miljön påverka den biologiska klockan.

Regelbundenhet viktig

Ett förändrat sömnmönster är något naturligt och vanligt förekommande vid ökad ålder. Det är i allmänhet inte farligt och går oftast att hantera genom att bibehålla regelbundna sovvanor, undvika att sova under dagen och vara aktiv under dagen, t.ex. genom att engagera sig i en hobby eller föreningsliv, umgås med vänner och bekanta eller vara ute i dagsljus och motionera.

Om sömnproblemen blir långvariga eller påverkar livskvaliteten i hög grad och man misstänker att man lider av andra sömnproblem än insomni (sömlöshet) eller att kroppslig sjukdom eller medicin är orsaken, bör man dock kontakta en läkare för att få en utredning gjord.

De olika sömnstadierna

Sömnen kan delas in två huvudtyper, REM-sömn och icke REM-sömn. REM står för de engelska orden Rapid Eye Movements och är den del av sömnen då vi drömmer.

Icke REM-sömn kan delas in i fyra stadier med olika djup och hjärnaktivitet:

- *Stadium 1* är en kort övergångsfas (några minuter) från avslappning till mycket ytlig sömn. Detta är ett stadium när vi är väldigt lättväckta. Det är också vanligt att man upplever visuella, hallucinatoriska bilder just i övergången från vakenhet till sömn.
- *Stadium 2* är en lätt sömn som utgör cirka 50 % av sömnen.
- *Stadium 3 och 4* utgör den djupaste och mest vilsamma sömnen. Stadium tre är en övergångsfas till stadium fyra och upptar endast cirka 10 % av den totala sömnen. Stadium fyra utgör cirka 15 % av sömnen och är den djupaste delen av sömnen, den kallas därav ofta för just djupsömn. Det är mycket svårt att bli väckt under djupsömnen, men om vi trots detta vaknar av någon anledning så är

det vanligt att vi känner oss ”groggy”, förvirrade och tröga. När personer pratar eller går i sömnen är det vanligast att de befinner sig i detta stadium av sömnen.

Tillsammans med REM-sömnen så återkommer dessa stadier ett flertal gånger i cykler under natten, normalt cirka 5 cykler/natt. Under den första delen av sömnen dominerar de olika stadierna i icke REM-sömn med en tyngdpunkt på den djupare sömnen (stadium 3 och 4), medan andelen lättare sömn och REM-sömn ökar i den senare delen av sömnperioden. Varje person har sitt eget sönmönster och sömnkvalitet och sömnlängd varierar dessutom med ålder, hälsa och livsstil. Det finns också studier som tyder på att de olika sömnstadierna har sin speciella funktion. Den djupare sömnen i stadierna 3 och 4 tycks ha en återställande effekt på de kroppsliga funktionerna och drömsömnen tycks vara relaterad till psykologiska (till exempel bearbetning av känslor) och kognitiva funktioner (bland annat minne).

Hur mycket behöver man sova?

Behovet av sömn verkar vara biologiskt styrt och tiden vi sover förändras med åldern. Vi behöver mer sömn som barn (16–18 timmar som spädbarn) än som vuxna (ca 7–8 timmar) och sömnen reduceras ofta ytterligare när vi blir äldre. Sömnbehovet hos en vuxen varierar dock ganska mycket (4–10 tim/natt). Den bästa måttstocken på hur väl vi sover är hur utvilade vi känner oss under dagtid. Det är dock vanligt att vuxna inte fyller sitt sömnbehov, vilket kan bero på det ökade tempot och de ökade kraven som samhället i stort ställer idag. Man kan trots för lite sömn fungera ganska väl under en period, men i längden byggs ett behov upp av att ta igen den förlorade sömnen.

Är det farligt att sova för lite?

Det är i allmänhet inte farligt med kortvarig och tillfällig sömnbrist. Kroppen tycks ha en automatisk funktion för att ta igen förlorad sömn, på så sätt att sömnen ofta blir djupare nästkommande natt. Man kan också kompensera sömnbrist kortsiktigt genom att ta en tupplur dagtid eller sova längre på helgerna. Kroniska och långvariga sömnproblem kan dock leda till olika *funktionsstörningar*, vilka i sin tur kan leda till sjukdom, som till exempel förhöjt blodtryck, mag- och tarmproblem, muskelvärk och försämrat immunsystem. Även *kognitiva funktioner* som koncentration och minne, liksom känslösvängningar och allmän trötthet påverkas ofta. Detta leder till ett försämrat fungerande i vardagen och ökar därmed risken för till exempel olyckor. Den ökade påfrestningen som långvariga sömnproblem innebär kan också leda till *psykologiska problem* som nedstämdhet och ångest.

Förändrad dygnsrytm

Att förändra sin dygnsrytm, till exempel genom skiftarbete, innebär också ofta försämrad funktionsnivå och ökad risk för olyckor. Detta beror sannolikt på att kroppstemperaturen, som i hög grad styrs av den biologiska klockan, är lägst under de tidiga morgontimmarna. När kroppstemperaturen sjunker så minskar också vår vakenhet och vår förmåga att utföra krävande aktiviteter minskar.

Åldrande och sömn

De flesta typer av sömnproblem blir mer vanligt förekommande med ökad ålder. Vanligast är sömnproblem av typen Insomni men även andra typer av sömnstörningar, som Restless Leg Syndrom (RLS), Periodic Limb Movement Disorder (PLMD), och Obstruktiv sömnapné (OSA) förekommer i högre grad hos äldre människor. Ökande ålder är den faktor som starkast påverkar tiden vi sover un-

der en natt. Mer än 50 % av personer över 65 år uppger att deras sömnkvalitet eller sovtid är otillfredsställande. Ett vanligt mönster är fler uppvaknanden under natten och att man vaknar tidigare på morgonen. Den största förändringen är vanligtvis att sömnkvaliteten försämras. Med ökad ålder minskar graden av djup sömn och den lätta sömnen ökar, vilket i sin tur ökar risken för fler uppvaknanden under natten. Däremot så är inte sömnbehovet mindre, vilket ofta leder till att man som äldre måste tillbringa mer tid i sängen för att få samma vila som när man var yngre.

Biologiska klockan ändras

Man tror att det är mycket som påverkar det förändrade sönmönstret man kan se hos äldre. Dels tror man att faserna i den biologiska klocka som styr sömnen förändras, vilket i sin tur kan påverka dygnsrytmen. Det är vanligt att man som äldre känner behov av att gå till sängs tidigare på kvällen och att man vaknar tidigare på morgnarna. En annan orsak kan vara den förändrade livssituation som ofta infinner sig i samband med pensionering. Detta kan vara en känslomässigt mycket påfrestande omställning, med nedstämdhet och oro som följd. Det kan också innebära att tidigare regelbundenhet i aktiviteter och dagliga rutiner förändras, vilket i sin tur kan påverka sömnvanor och sömnkvalitet.

Andra faktorer som kan försämra sömnkvaliteten är hälsoproblem som hör åldrande till; till exempel reumatisk smärta, sjukdomar som påverkar hjärt- och andningsfunktion, samt vissa typer av mediciner som används för att behandla dessa.

Tips vid sömnbrist:

- Lyssna på stillsam musik eller en avslappnings-CD.
- Drink varm mjölk.
- Ha penna och papper vid sängen, så att du kan skriva ner tankar eller idéer som inte vill lämna huvudet.
- Ibland är det bättre att stiga upp ur sängen och göra något annat än att ligga kvar och bli stressad av att inte kunna somna.
- Undvik träning precis före läggdags.
- Se till att det är mörkt.
- Se till att det är tyst.
- Sov svalt.

Vill du läsa mer om sömn gå in på:

www.varldguiden.se

www.1177.se

www.doktorn.com

www.somnupplysningen.se

Kost

Kroppen är komplex i sin natur och det är många delar som påverkar vår hälsa. Utan en närings- och ändamålsriktig mat så minskar du möjligheten till en frisk och sund kropp och därmed en god helhetshälsa.

Dagens kostråd!

Nu för tiden duggar kostråden allt mer tätt, men vad ska du tro på i detta stora spektrum av olika specialdieter och kostråd? Som enskild individ måste du fråga dig vad som verkar rimligt, och fråga dig vad som faktiskt passar just dig. Många saker har dieterna gemensamt, vissa andra delar skiljer dem åt. Så vad är rätt och vad är fel?

Många dieter har flera bra sanningar som du kan ta del av, men då kost och hälsa fungerar väldigt individuellt så är det bra att testa och sortera utefter vad som passar dig och din kropp bäst.

I en och samma familj kan exempelvis en person frossa i så kallade snabba kolhydrater (vit pasta, rostbröd med mera) och må utmärkt och inte gå upp i vikt, medan en annan person blir både trött, uppsvälld och överviktig av samma föda. Redan här visar sig olika sanningar för vilken kost som bör gälla.

Denna förståelse för kostens betydelse kopplat till olika individer, komplicerar givetvis planeringen av bra måltider.

Många allmänna kostråd om hur och vad du ska äta kommer kvarstå men du får nog förvänta dig att en del av dagens råd faller och nya kommer uppstå. Du kan även vara ganska så säker på att ju starkare vetenskapliga belägg det finns för vad som gäller inom någon specifik diet desto större chans är det att många av de befintliga kostmetoderna kommer anpassa sig till dessa nya rön.

Men även myndigheterna och deras rekommendationer förändras efter nyare rön, även om det kan ta längre tid. Man kan konstatera att även Sveriges Livsmedelsverk har förändrat sin inställning under årens gång. Dessutom så kommer hela tiden nya kostkoncept presenteras för dig som konsument, så det är inte helt enkelt. Därför sök sanningen själv, reflektera och våga testa dig fram till det som passar just dig, försöker hitta din egen väg till bättre hälsa.

Fakta om vår kost

Att förändra sin kost handlar om så mycket mer än om att gå ner i vikt, det handlar om din helhetshälsa! Vilka sanningar bör du då ta till dig och ha som en start till ett bättre kostintag. Här kommer några riktlinjer som kan vara värda att titta närmare på:

- Dra ner på snabba kolhydrater. För stora intag av socker och fiberfattiga produkter med vitt mjöl och dylikt gör att vårt blodsocker går allt för snabbt upp och ned, istället för att hålla en hälsosam jämn nivå. På några år har våra mataffärer nu fått ge vika för konsumenttryckets krav på mer grovt bröd, mindre socker i yoghurt och juice med mera. Grönsaker, frukt, bönor, linser och spannmål med mer fibrer är bra. Det är inte bara i nyare kostkoncept som man tar stor hänsyn till matens olika GI-värden, idéerna kom först från diabetikerhåll.

- Dra ner på det mättade fett. Ät mer enkelomättat fett (till exempel olivolja) samt fleromättat fett, där särskilt det fleromättade fett Omega-3 (fet fisk, rapsolja, linfröolja) anses vara bra. Detta innebär att man äter mindre rött kött, ersätter det med vilt. Ät mer fisk (helst fet fisk), nötter och frön. Och ät mer ändamålsenligt protein som finns i viltkött, fisk, bönor, linser, avokado med mera.
- Ät den mat som tillför den bästa näringen innan du börjar komplettera med massor av vitaminer och mineraler. Naturen är full av livsmedel med mycket god näring. Ät grönsaker (främst gröna bladgrönsaker), kålväxter samt röda och gula grönsaker och frukter. Ät gärna bönor, de nyttigaste spannmålen som både innehåller kolhydrater och protein.
- Se över ditt energibehov. Fysisk träning, mindre stress och med nyttig kost är den vägen som förespråkas mest. Försök analysera din egen personlighet, vilka fysiologiska och psykiska förutsättningar har du idag? Vilka gener påverkar dig. Vad i mitt hälsotillstånd vill jag förändra? Titta närmare på din mentala och psykiska hälsa där den personliga inställningen är en av de viktigaste faktorerna till den förändring som kanske du just bör göra.

Var ska du börja?

Om du vill ha till en förändring i ditt kostintag så kan du börja i mindre skala och känna/testa dig fram successivt. Gör en analys av ditt kostbeteende och uppmuntra dig själv till en kommande förändring:

- När äter du, hur ofta äter du, vilken kost äter du, hur mycket äter du?
- När mår du bra efter en måltid, när blir du trött, när känner du att det är dags för ett nytt energiintag?
- Vad kan du förändra efter dina egna erfarenheter på hur din kropp reagerar?
- Gör de förändringar som känns naturliga, små som stora, men gör dem på dina egna villkor.

Bra matvanor är en av de viktigaste faktorerna för att må bra, både nu och i framtiden. Livsmedelsverket har satt ihop fem råd som hjälper dig att äta hälsosamt:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Om man ska få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, utan att gå upp i vikt, finns det inte plats för särskilt mycket läsk, godis, bakverk, glass och snacks. I dag äter genomsnittssvensken ungefär dubbelt så mycket av dessa ”tomma” kalorier som det egentligen finns plats för. Hela kroppen fungerar bättre, och det är lätt att äta lagom mycket, om man äter regelbundet – frukost, lunch, middag och något mellanmål däremellan.

Lika viktigt som det är att äta bra är det att röra på sig varje dag. Utnyttja varje tillfälle till motion i vardagen. Ta till exempel trapporna i stället för hissen, åk kommunalt i stället för bil, cykla till jobbet, delta i barnens lek. Tänk på att städ-

ning, handling, gräsklippning, snöskottning med mera också är fysisk aktivitet! Läs mer om detta i nästa avsnitt.

I bilagan längst bak i boken finns en liten kaloritabell och Glykemiskt index-tabell.

Vill du läsa mer om kost gå in på:

www.vardguiden.se

www.1177.se

www.doktorn.com

www.livsmedelsverket.se

Motion

Människan är gjord för rörelse och inte för ett stillasittande liv. Man behöver röra på sig för att behålla sin hälsa och prestationsförmåga. Om man går flera hundra tusen år tillbaka i tiden levde människorna som jägare och samlare. Då var människans existens beroende av att hon var fysiskt aktiv hela livet. Senare i jordbrukssamhället krävdes också mycket kroppsaktivitet för att man skulle kunna försörja sig. Vi har i stort sett samma arvs massa i dag, även om de flesta har ett mer stillasittande arbete.

Motion kan förebygga ohälsa

Hälsovinster kan bli stora om man regelbundet ägnar sig åt någon form av fysisk aktivitet jämfört med om man är mest stillasittande. Man känner sig ofta gladare, sover bättre, kan lättare hantera stress och hålla vikten. Dessutom orkar man mer. Med regelbunden motion minskar man dessutom risken att få sjukdomar som typ 2-diabetes, högt blodtryck, övervikt, hjärtinfarkt, bröst- och tjocktarmscancer, värk i leder och benskörhet.

Vardagsmotion

Vilken form av träning man väljer spelar inte så stor roll, viktigare är att man motionerar regelbundet, helst några gånger i veckan. Det är bra om man väljer något som gör att man tränar både konditionen för att orka mer och musklerna så att rörligheten och balansen förbättras. Man behöver inte hårdträna för att hälsan ska bli bättre, det räcker med raska promenader eller någon annan lågintensiv motion. Även sådant som trädgårdsarbete, snöskottning, dammsugning eller regelbunden cykling till jobbet ger bra fysisk aktivitet. Helst ska man försöka vara fysiskt aktiv minst en halvtimme varje dag. Tiden kan delas upp i två gånger en kvart om det passar bättre. Man kan exempelvis välja att gå några hållplatser på väg till eller från jobbet, eller ta trapporna i stället för hissen eller rulltrappan.

Intensiteten kan ökas

Vill man motionera mer kan man lägga till träning, kanske gym, spinning, simning, stavgång eller muskelträning på gym. Vanlig gym brukar ge allsidig träning. Man behöver hitta något som man tycker är både roligt och som passar in i de egna vardagsrutinerna. Det kan vara lättare att komma i gång om man tränar tillsammans med andra. Konditionsträning kan kombineras med muskelträning under träningspassen. Då börjar man med musklerna och lägger konditionsträningen i slutet av passet för att få bäst effekt. Ännu bättre är att dela upp träningen så att man tränar styrka och kondition vid olika tillfällen.

Mät förbättringar

Om man gör ett konditionstest innan man börjar motionera och sedan testar sig igen efter tre till sex månaders regelbunden träning brukar man kunna se att konditionen har förbättrats. Med en stegräknare fäst i bältet kan man se hur mycket man rör sig varje dag. Många tycker att det sporrar till träning.

Ge inte upp

Om man slutar motionera efter ett tag, kanske efter en förkylning, ska man inte få dåligt samvete, utan ta nya tag så snart som möjligt igen. Det är tillåtet att miss-

lyckas, och det kan vara lättare att fortsätta den nya aktiva livsstilen om man ger sig själv någon form av belöning. Ibland kan det kännas roligare att motionera i snygga och bekväma träningskläder.

Vila mellan arbetspassen

Vardagsmotion som promenader, cykling eller trädgårdsarbete kan man göra varje dag. Vid de flesta formerna av muskelträning behöver man däremot låta musklerna återhämta sig. Två dagar är en lagom tid, det vill säga man tränar ungefär var tredje dag. Vid hårdare träning kan man behöva vila mer. Tränar man oftare riskerar man att bli övertränad. Det innebär att musklerna inte återhämtar sig och inte utvecklas lika mycket som när man har viloperioder mellan träningstillfällena. För att undvika detta problem kan man träna olika muskelgrupper vid olika tillfällen.

Barn behöver motion

Det är särskilt viktigt att barn motionerar, både i skolgymnastiken och på fritiden. De barn och ungdomar som idrottar flera gånger i veckan minskar troligen sin risk att få benskörhet senare i livet. Har man blivit van vid att vara fysiskt aktiv redan som barn är chanserna större att man fortsätter motionera även som vuxen.

Äldre kan också träna

Men det är aldrig för sent att börja motionera. Undersökningar visar att även de som är över 70 när de börjar träna, med hänsyn till sina förutsättningar, får bättre hälsa. Oavsett ålder kan man oftast vara fysiskt aktiv även om man har en sjukdom. När man är äldre brukar fysisk aktivitet dessutom göra att man får bättre balans, känner mindre yrsel och blir mindre benägen att falla och skada sig. Detta kan göra att man klarar att bo kvar hemma längre än annars. På vårdcentralen kan både gamla och unga få ett ”recept” på någon fysisk aktivitet som är lämplig. Och på flera håll i landet finns särskild gymverksamhet och promenad- och stavgångsgrupper för äldre. Dessutom finns gympa med lägre intensitet för nybörjare i alla åldrar.

Träning kan ge viktnedgång

Var tredje svensk är överviktig och var tionde lider av fetma, det vill säga har ett body mass index (BMI) över 30. BMI ger ett mått på relationen mellan vikt och längd. Särskilt stor hälsorisk löper den som har mycket fett samlat runt magen. Risken för ohälsa ökar hos kvinnor som har ett midjemått över 88 centimeter. Mäns midjemått bör vara mindre än 102 centimeter. Om man behöver gå ner i vikt brukar en kombination av fysisk aktivitet och ändrade matvanor vara bra. Bäst fettförbränning får man om man anstränger sig måttligt under längre tid. Om man exempelvis promenerar ganska raskt 30 minuter varje dag, och inte äter mer än tidigare, kan man gå ner ungefär ett halvt kilo per månad. Regelbunden motion är dessutom det säkraste sättet att behålla en viktnedgång.

Ökad prestationsförmåga

Undersökningar visar att prestationsförmågan hos människor som tränar ökar, även om de har ett stillasittande arbete. Det kan bero på att syreupptagningen, som påverkar hjärnans arbetskapacitet och förmågan att lösa problem, blir bättre av regelbunden fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet som behandling

Olika sjukdomssymtom och besvär man redan fått kan ofta lindras med fysisk aktivitet. Genom att röra på sig kan man till exempel minska värk i leder och muskler. Regelbunden motion kan också hjälpa till att sänka ett måttligt förhöjt blodtryck

och lindra besvären vid lättare nedstämdhet, oro eller sömnsvårigheter. Troligen skulle många kunna äta mindre medicin för sådana besvär, om de var mer fysiskt aktiva.

Tips för att komma igång:

- Hitta vardagsmotionen, trappor istället för hiss, cykla till affären med mera.
- Köp en stegräknare.
- Börja långsamt, sätt inte för höga mål direkt.
- Gör det som är roligt.
- Hitta sällskap.

Vill du läsa mer om motion gå in på:

www.vardguiden.se

www.1177.se

www.doktorn.com

www.motionsguiden.se

Livspärlor

Det är så mycket i vårt liv som behövs för att vi ska känna oss hela. I de tidigare avsnitten har vi pratat om hur vi får vår kropp att må bra. Men hur bra vår kropp än mår så behöver vi även påfyllnad av lite mjukare ämnen som sociala möten, upplevelser och att känna oss tillfreds med det sammanhang vi är i. Kriser i livet kommer alltid förekomma i stora eller små skalor, men den största delen av livet ska ändå kännas tillfredställande. Detta avsnitt är inriktat på de positiva sakerna som livspärlor för med sig.

Relationer

En relation kan vara bland annat av karaktären kärlek, vänskap eller familj. Vi är födda i en direkt relation och människan är ett flockdjur som i grunden trivs bra bland andra människor. Även den blygaste människan strävar oftast att hitta en vän eller kärlekspartner. En relation kan vara kortvarig, eller hålla en hel livstid, men kan betyda lika mycket för vår inre känsla just då! Flera studier enligt Statens folkhälsoinstitut har visat att väl integrerade personer med starka band till familj eller omgivning lever längre och har bättre hälsa samt en ökad kapacitet att återhämta sig från sjukdom än socialt isolerade individer. Socialt deltagande har även visats ha en indirekt påverkan på hälsan genom dess betydelse för olika levnadsvanor som i sin tur har betydelse för hälsan.

Fritid

Att ha ett intresse som får oss att utmanas eller som ger oss upplevelser, kan vara livsnjutelse för vissa. Att ha ett fritidsintresse kan innebära både ideella uppdrag kring ett ämne som vi brinner för eller så kan fritidsintresset vara helt kravlöst och bara roligt. Det viktiga är att vi känner att fritiden även ger oss energi så att vi kan orka med kraven i jobb och övriga livet. Ett fritidsintresse kan också vara kortvarigt eller livslångt. Det kan göras varje dag som till exempel korsord, eller en engångsaktivitet som att till exempel göra en dykarresa. Men vilket fritidsintresse vi än väljer så bör det ge oss energi och lust till livet.

Tro

Många människor har en tro av existentiell art, där man tror och följer en religion. Detta är en viktig del i deras liv och som får dem att må bra. Men även de som inte har en religiös tro har någonstans en tro på livet och vill att livet ska fortskrida. Tro handlar också om att tro på sig själv, på sin omgivning, synen på andra människor, värderingar och världsbild. Att tro på något är ofta en drivkraft för förändring och utveckling.

Själslyx

Tänk att få kliva utanför dörren och mötas av en syréndoft och värmen från solstrålarna. Stanna upp och njut! Blunda och gotta dig några sekunder av stunden. Detta kan göra din dag! En annan lyx för själen kan vara en bit stark god ost, eller en tryffelpralin med ett glas gott vin. Att hitta sin egen lyxtillvaro är ibland essentiellt för att man ska få den där extra lilla kicken! Lyx är också att våga ge av sig själv till andra, eller att överraska någon med en present.

Våga vara livsnjutare både som mottagare och givare!

Liten kaloritabell på våra vanligaste livsmedel

på www.kaloritabell.com

Livsmedlets namn 100g	kCal
A	
A - fil, A-yoghurt	60
Abborre	85
Ananas	56
Anka, kött med skinn	400
Ansjovis, inlagd	215
Apelsin	54
Apelsinjuice, färskpressad	48
Apelsinjuice, herm/past, drickfärdig	44
Apelsinmarmelad	235
Apelsinsaft, drickfärdig	30
Apelsinsaft, konc	192
Aprikoser	50
Aprikoser, torkade	270
Aubergine	21
Avokado	169
B	
Bacon	400
Bacon, stekt	560
Bambuskott	24
Banan	104
Bearnaisesås	220
Biff a la Lindström, stekt	158
Biff Stroganoff	108
Björnbär	58
Björnbärssylt	180
Blomkål	25
Blåbär	59
Blåbärssoppa, ätfärdig	47
Blåbärssylt	150
Bläckfisk	81
Bogfläsk	270
Bondbönor	76
Brandy, 40 vol %	225
Bregott	710
Broccoli	27

Brysselkål	53
Brännvin, kryddat, 40 vol %	225
Brännvin, renat, 40 vol %	220
Buljong, grönsaks, ätfärdig	5
Buljong, kött, ätfärdig	8
Bullar, vete, släta	335
Böckling	183
Bönor, bruna	284
Bönor, gröna	21
Bönor, vita i tomatsås	78
Bönor, vita, torkade	287
C	
Camembert dansk, 45+	289
Cashewnötter	600
Champinjoner	31
Choklad, mörk	545
Chokladdryck	66
Chokladpraliner	545
Cider	57
Citron	29
Citronskal	74
Clementin	50
Coladryck	36
Cornflakes	390
Cream Crackers	490
Crème fraiche	320
D	
Dadlar, torkade	320
Dessertost, 45+, 23 % fett, Camembert	285
Dessertost, 50+, 28 % fett, Lantbrie	330
Dessertost, 50+, 30 % fett, Ädelost	360
Dessertost, 60+, 33 % fett, Cantadou	345
Digestivekex	446
Dill	64
Dillkött med sås	106
Duva, bara kött	139
Duva, kött med skinn	285
E	
Edamerost	250
Endivesallad	18
F	
Falukorv	260
Feta ost, grekisk	215

Fikon	64
Fikon, torkade	345
Filbunke	72
Finn Crisp	380
Fiskgratäng, hemlagad	88
Fiskpinnar, frysta	193
Flingor, blandning, frukt, nötter, honung, veg olja	450
Fläderdricka	30
Fläskfilé	100
Fläskfärs, 23 % fett	265
Fläskkarré stekt, fryst, utan steksky	230
Fläskkorv, kokt	235
Fläskkotlett	191
Fläskkotlett, utan fettrand	106
Folköl, 2,8 %	36
Formbröd, vete	270
Frukostflingor, blandning med frukt och nötter	390
Frukt och saftkräm, ätfärdig	94
Frukt, blandad, torkad	295
Fruktcocktail, herm, med sötad lag	85
Fruktyoghurt, 3 % fett	95
Färskost, 2 % fett	85
G	
Gelatin, blad	350
Geléhallon	350
Getmesost, Gudbrandsdals	455
Glass, 10% fett, vegetab	196
Glass, gräddglass, 17% fett	240
Glass-sorbet	133
Glögg, vin, 14 vol %	178
Grahambröd	290
Grahamsmjöl	355
Granatäpple	76
Grapefrukt	38
Gravlaxsås	560
Grevéost, 45+	397
Grillkorv	246
Groddar, alfa	37
Groddar, mungbönor	38
Gräddfil	134
Gräddkola	456
Gräddtårta	295
Gräslök	28

Gröna bönor	36
Grönkål	60
Grönsaksblandning (ärter, morötter), fryst	63
Gurka	11
Gurka, inlagd ättiksgurka utan lag	45
Gös	97
H	
Hallon	42
Hallonbåtar	350
Hallonsylt	187
Hamburgare, stekt	280
Hamburgarebröd, vete	320
Haricots verts	21
Hasselnotmassa	450
Hasselnötter	670
Havre, mjöl	390
Havrefras, kuddar	410
Herrgårdsost, 30+	315
Hjort, bara kött	120
Hjortron	70
Hjortronsylt	187
Hollandaisesås	230
Honung	334
Honungsmelon	33
Hummer	87
Huvudsallad	18
Hårdost, 20+, 10% fett	225
Hårdost, 30+, 17% fett	295
Hårdost, 45+, 28% fett	370
Hårdost, 50+, 31% fett	400
Hällflundra	118
Häst, rökt, hamburgerkött	100
Hönökaka, vete	320
I	
Innanlår, nöt	137
Isbergssallad	14
Ister	880
Isterband	260
J	
Jordgubbar	47
Jordgubbssylt	173
Jordnötsringar	560
Jordnötssmör	640

Jordnötter	600
Jordärtskocka	79
Jäst, färsk	97
Jäst, torrjäst	325
Jättefranska	240
K	
Kaffe, drickfärdigt	2
Kakaopulver, 22 % fett	470
Kalkon, bara kött	115
Kalops med sås	124
Kalvsylta	100
Kantareller	23
Kassler, benfri	165
Kastanjer	215
Katrinplommon	270
Kaviar, stenbits	117
Kaviar, torskfiskar, rökt	385
Kavring	270
Kesella Gourmet	140
Keso, 4 % fett	98
Ketchup, heinz	107
Kexchoklad	512
Kikärtor, torkade	374
Kiwi	64
Knäckebröd, grov	375
Knäckebröd, vete	415
Kokosboll	411
Kokosfett	880
Kokosflingor, torkade	690
Kokosnöt	380
Kola	455
Kolja	80
Konjak, 40 vol %	225
Korngryn	375
Korv Stroganoff	245
Krabba, kokt	89
Krabsticks	132
Kronärtskocka	61
Kroppkakor med fläsk	170
Krusbär	46
Krusbärssylt	165
Kräfta	69
Kvarg, 0.2 % fett	73

Kyckling, bara kött	115
Kyckling, ben, kött med skinn	155
Kyckling, grillad med skinn	196
Kåldolmar, stekta, utan sås	103
Kålrot	40
Köttbullar, stekta	177
Köttfärslimpa, stekt	143
Köttfärssås	103
Köttsoppa, herm, ätfärdig	33
L	
Lake	76
Lakritskonfekt	380
Lantgrova, limpa med lingon	270
Lasagne	118
Lax, gravad	179
Lax, rimmad	148
Lax, rökt	162
Leverpastej, bredbar	285
Leverpastej, skivbar	300
Likör, 24 vol %	345
Lime	30
Lingon	63
Lingondricka	28
Lutfisk, kokt	50
Långfil	58
Längder, vete, släta	335
Läskedryck, kolsyrad	37
Lätt och Lagom	390
Lättfil	38
Lättmajonnäs	390
Lättmjölk	38
Lättyoghurt med frukt	76
Lättyoghurt, naturell	39
Lättöl, klass 1	29
Lök, gul och röd	35
Löksoppa, på pulver, ätfärdig	20
M	
Majonnäs	720
Majschips	515
Majskolv	86
Majskorn, frysta	103
Makaroner	365
Makrill	215

Makrill, rökt	220
Mandarin	50
Mandelmassa	453
Mango	74
Margarin, delikatess	710
Margarin, flytande	710
Mariekek	450
Maräng	390
Matbrödsmjöl, grovt (vete och råg)	355
Matlagningsyoghurt	110
Matolja	880
Mazarin	456
Mellanmjölk, 1.5% fett	47
Melon, honungs-	40
Melon, vatten-	40
Messmör	246
Middagskorv, lätt	177
Mjök, 3% fett	60
Mjök, kondenserad, herm	136
Mjök, kondenserad, sockrad, herm	330
Mjökchoklad	555
Morot	31
Munkar	455
Munkar, fyllda	365
Musslor, råa	91
N	
Nektarin	57
Nyponsoppa, på pulver, ätfärdig	50
O	
O'boy	410
Oliver, gröna inlagda	123
Oliver, svarta	361
Olivolja	880
Ostbågar	484
Ostkaka	184
Ostron	76
Oxfile	100
P	
Palsternacka	72
Pannbiff, stekt	215
Pannkaka	200
Papaya	48
Passionsfrukt	110

Pekannötter	710
Pepparkakor	457
Pepparrot	66
Persika	49
Persiljeblad	28
Pistaschnötter	610
Pizza med kött	245
Plommon	42
Polkagrisar	398
Popcorn, poppade	393
Potatis	74
Potatis, friterad, fryst, värmd i ugn	225
Potatis, friterad, värmd i olja	250
Potatis, färsk, kokt	82
Potatis, kokt med skal	88
Potatis, ugnsbakad med skal	95
Potatischips	520
Potatismos, hemlagat	89
Pressylta	305
Prinskorv	270
Pumpa	25
Pumpaströn, torkade	580
Punsch, 26 vol %	260
Purjolök	27
Pytt i panna	155
Påläggskorv, rökt	380
Päron	66
Pölsa	167
R	
Rabarber	18
Raggmunk, hemlagad	151
Ravioli med sås, herm	105
Regnbåge	160
Renstek, rökt	118
Revbensspjäll, gris, grillat	265
Ris, parboiled	355
Ris, polerat, kokt	130
Ris, puffar	380
Ris, råris, kokt	132
Ris, snabbris, kokt	107
Riven ost, Parmesan	450
Rom, 40 vol %	220
Rotselleri	29

Rulltårta	323
Russin	340
Råg, mjöl	355
Råg, Vete, Korn, mjöl, blandning	350
Rågbröd, fullkorn	240
Rågsikt, med vetemjöl	355
Rån, fyllda	540
Rån, smörgåsrån	425
Rädisa	18
Räkor	84
Rättika	14
Rödbeta	35
Rödbeta, inlagd utan lag	71
Rödkål	25
Rödspätta	93
Rödvin, 12 vol %	76
S	
Saft	49
Salami, svensk	355
Sallad	
Salladsdressing, 30% olja	260
Salta pinnar	373
Saltgurka	13
Sej, fryst	91
Selleri	11
Senap, svensk, sötd	200
Sherry, 20 vol %	152
Sidfläsk	425
Sik	114
Sill	230
Sill, inlagd	230
Sirap	325
Sjömansbiff	90
Skinka	240
Skinka, rökt	139
Skinkstek, stekt, utan sky	165
Skorpor, graham	420
Skorpor, vete	425
Skumgodis	335
Småkakor	540
Smältost, 45+, 20% fett	255
Smör	710
Smörgåskex	480

Sniglar, vinbergssnäckor	86
Socker, brunt, farin	385
Socker, vitt	405
Sockerkaka	384
Sockerärter	40
Sodavatten	1
Sojasås	59
Solrosfrön, torkade	610
Solrosolja	880
Sorbet	126
Spaghetti	365
Spaghetti, kokt	135
Sparris, grön/vit	29
Sparrissoppa, på pulver, ätfärdig	47
Spenat	15
Spenat, fryst	25
Standardmjölk	60
Standardfil	57
Starköl, klass III	45
Strömming	148
Syltlök	86
Syrliga karameller	399
Sötmandel	640
T	
Te, drickfärdig	1
Tomat	26
Tomat, chilisås	84
Tomatketchup	112
Tomatpuré	48
Tomatsoppa, på pulver, ätfärdig	36
Tonfisk	185
Tonfisk, i olja	215
Tonfisk, i vatten	110
Torsk	75
Torskfile, panerad, stekt	142
Tranbär	53
Tuggummi	378
Tunnbröd, vete, råg, korn	375
V	
Valnötter	700
Vaniljsås	112
Vaniljvisp	173
Varmkorv	275

Varmkorv, grillad	295
Varmkorv, kokt	260
Vassle	25
Vattenkastanjer	79
Vattenkrasse	18
Vattenmelon	38
Vaxbönor	26
Vete, kross eller flingor	355
Vete, matvete	370
Vete, puffar, rostat med honung	400
Vete, Råg, Korn, Havre, mjölblandning	355
Vete, Råg, mjölblandning	355
Vetebröd	326
Vetebullar, fyllda	340
Veteflingor, rostade, med vetekli, malt, socker	385
Vetegryn	360
Vetekli	360
Vetemjöl, fullkorn	355
Veterågbröd, grov	265
Whisky 40 vol %	220
Wienerbröd	520
Vinbär, röda	57
Vinbär, svarta	70
Vinbärsgele, röd	280
Vinbärsgele, svart	270
Vinbärssaft, svart, drickfärdig	32
Vindruvor	80
Vindruvsjuice, herm	64
Vinäger, 7%	21
Vispgrädde	375
Vita bönor, herm med tomatsås	108
Vitkål	23
Vitlök	158
Vittvin, 12 vol %	78
Y	
Yoghurt med frukt	97
Yoghurt, naturell	58
Å	
Ål	350
Ål, rökt	320
Ä	
Ädelost, 50+	376
Ägg	147

Äggplanta = Aubergine	31
Äggula	360
Äggvita	46
Äppeldricka	32
Äppelmos	230
Äppelpaj	284
Äpple	59
Ärtor, gröna	84
Ärtsoppa med fläsk	92
Ärtsoppa på pulver, ätfärdig	58

Glykemiskt index

www.gi-tabell.se

Livsmedel	GI
A	
Ananas	66
Ananasjuice	46
Apelsin	42
Apelsinjuice	46
Apelsinmarmelad	48
Aubergine, squash, lök m.m.	15
B	
Bagel	72
Baguette	95
Banan	65
Bröd, blandat mjöl	48
Bröd, fiberrikt vetemjöl	68
Bröd, fint vetemjöl	71
Bröd, kornmjöl	67
Bröd, pumpnickel	50
Bröd, rostbröd	70
Bulgur	48
Bönor i tomatsås, burk	48
Bönor, black eye	41
Bönor, kidney på burk	52
Bönor, röda kidney	19
Bönor, torkade, ej specificerade	28
C	
Choklad, 70 % kakao	22
Choklad, drickchoklad	34

Choklad, ren mjölkchoklad	70
Cornflakes	83
Cornflakes, All-Bran	42
Cornflakes, Special K	54
Couscous	65
F	
Filmjök	45
Fiskpinnar	38
G	
Glass 10 %	61
Glukos (druvsocker)	100
Grapefrukt	25
Grapefruktjuice	48
Grönsaker, gröna	15
H	
Haricot verts	38
Havrebröd, grovt fullkorns (80% intaka korn, 20% vetemjöl)	65
Havregrynsgröt	61
Honung	58
J	
Jordnötter	15
K	
Kex, Digestive	59
Kex, Graham	71
Kikärter på burk	42
Kikärtsmjöl (gram)	27
Kiwi	53
Knäckebröd, fiberrikt rågknäcke	65
Knäckebröd	71
Korn, fullkorn	25
Korn, krossat	50
Kålrot, kokt	72
Körsbär	22
L	
Linser, bruna	29
Linser, gröna, på burk	52
Linser, röda	25
Linsoppa på burk	44
Läsk	70
Lättglass	50
M	
Majs, färsk	55

Majsmjöl (polenta)	69
Majstortillachips	74
Mango	51
Mannagryn	66
Minestrone-soppa	39
Mjök 0,1%	32
Mjök 0,5%	30
Mjök 3%	27
Morotsjuice	43
Morötter, kokta	85
Morötter, råa	30
Muffins	62
Mördegskakor	64
Müsli, naturell	49
N	
Nudlar, kinesiska på ris	58
Nudlar, snabb	47
P	
Palsternacka	97
Papaya	59
Pasta, durumvete	55
Pasta, fullkorn	40
Pasta, gnocchi (potatisbaserad)	67
Pasta, spaghetti durumvete	41
Pasta, spaghetti, fullkornsdurumvete	37
Pasta, spaghetti, kokt 5 min	36
Persikor	42
Persikor på burk i naturlig lag	38
Pizza, med ost och tomat	60
Plommon	39
Popcorn	55
Potatis, bakad	85
Potatis, färskpotatis, kokt med skal	62
Potatis, pommes frites	75
Potatischips	54
Potatismos, pulver	90
Pumpa	75
Päron	38
Päron på burk	44
R	
Ris, basmati	50
Ris, rundkornigt	72
Ris, råris	55

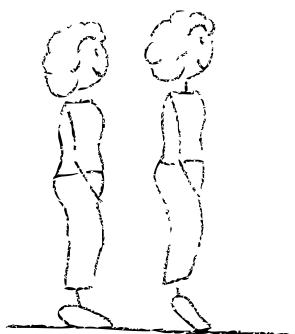
Ris, snabbris	90
Riskakor	77
Russin, svarta	64
Råg	34
Rågbröd, fullkorn	58
S	
Sockerkaka	54
Sojaböner	18
Sojamjolk	30
Sylt med socker	49
Sylt utan socker	22
Sötpotatis	54
T	
Tacoskal	68
Tomat	15
Tomatsoppa	38
V	
Valnötter	15
Vaniljkräm, efterrätt	43
Vattenmelon	72
Vetebullar	73
Vetekek	70
Vetekorn	41
Vetemjöl, siktat	85
Vindruvor, gröna	46
Vindruvor, svarta	59
Vitlök	10
Våfflor	76
Wienerbröd	59
Y	
Yoghurt 0,1%, med frukt och socker	33
Yoghurt 0,1%, med fruktos-aspartam	14
Ä	
Äppeljuice, osötad	40
Äpple	36
Ärtor, färska	40
Ärtor, gröna, kokta	48
Ärtor, gula, kokta	32
Ärtsoppa (gula ärter)	60
Ö	
Öl	110

Hemmaträning

Hemmaträning kan utföras när och var som helst och det är du som bestämmer hur länge och hur jobbigt du vill att det ska vara. Om du är nybörjare så räcker det kanske att göra varje övning 10 gånger, för att sen öka på antal repetitioner och antal "varv" av programmet. Huvudsaken är att övningarna görs och att det känns bra för dig. Så prova dig fram och när du lärt dig övningarna så våga utmana dig lite mer.

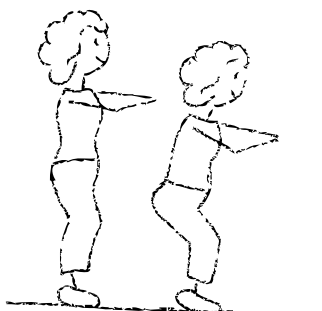
Alla 6 övningar utförs med enbart kroppen som redskap (eller med hjälp av möbler du har hemma). Detta för att det ska vara så enkelt som möjligt.

Lycka till!



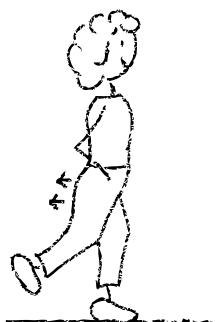
Tåhävning

Stå rakt med båda fötterna på golvet med ca 1 dm mellanrum. Gå upp på tårna och sänk sakta ner. Repetera! Se till att du har jämnvikt på båda fötterna. Om du vill underlätta för balansen så håll i en stol eller liknande men se till att det är vaderna som jobbar. Vill du försvåra övningen så gör den på ett ben i taget.



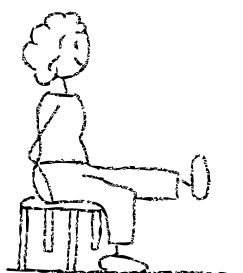
Knäböj

Stå axelbrett med benen och rak rygg. Böj på knäna så långt som känns bra, men inte lägre än 90 grader. Res dig upp igen och repetera.



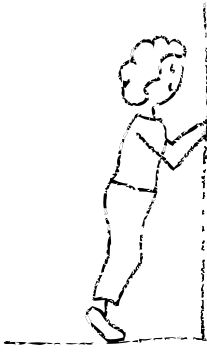
Benlyft bakåt

Lyft benet bakåt-uppåt, så högt du kan utan att överkroppen tippar framåt eller att du börjar vrida på överkroppen. Gör önskat antal repetitioner för höger ben och upprepa sedan med vänster ben. Du kan öka belastningen genom att trä ett träningsgummi-band runt anklarna.



Sittande benspark

Sitt på en stol eller pall som inte är högre än att du kan ha båda fötterna i golvet. Lyft nu höger ben så att du känner hur musklerna på lårets framsida arbetar. Gå tillbaka till startläget och upprepa. Upprepa sedan övningen för vänster ben. Är detta för lätt för dig trär du ett träningsgummi-band runt anklarna när du gör övningen. Viktmanschetter runt anklarna kan också gå bra, men innebär en större smärtrisk för sköra knän.



Armhävning mot vägg

Stå ca 1 meter ifrån väggen med fötterna, sätt händerna på väggen med raka armar. Böj sedan i armbågsleden så näsan nästan nuddar väggen och sträck sen upp armbågen så att du står rakt igen. Repetera.



Snälla situps

Ligg på rygg på golvet på en träningsmatta (eller kraftig handduk). Ena kortsidan ska vara precis bortom huvudet. Greppa mattan med händerna, böj benen och sätt fötterna i golvet. Gör nu situps och hjälp till att dra dig upp med hjälp av mattan.

OBS! Gå bara en liten bit upp. Behöver du gunga eller kränga med kroppen för att ta dig upp har du gått för långt. Det viktiga är att magmusklerna spänns.

Studiehandledning

Mitt bästa jag

Varje träff är uppbyggd på samma sätt:

- Runda*
- Samtala om
- Avsluta med
- Till nästa omgång

Samtalsregler och spelregler

Innan gruppen startar enas man om spelregler för samtalet. Spelregler som brukar bidra till att skapa ett öppet och lärande samtal är:

- Det personliga vi delar stannar i gruppen
- Det är ok att prova tankar och ändra sig
- Man har rätt att vara tyst
- Alla talar i jagform
- Alla hjälps åt att hålla tidsramarna
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras

**Runda*

I en runda går ordet till alla deltagare i tur och ordning. Var och en får möjlighet att berätta vad som rör sig i tanke eller känsla just nu, och alla får tala utan att bli ifrågasatta eller kommenterade. Det kan vara bra att skicka något föremål som visar vem som för tillfället har ordet. Syftet är att man ska få sätta ord på och prova sina tankar, utan att behöva förklara och försvara. Inget samtal förs kring den inledande rundan.

Folkhälsa

Första träffen

Börja med en runda

Var och en presenterar sig och berättar om sina förväntningar inför cirkeln.

Samtala om

begreppet folkhälsa.

- Skriv upp alla ord ni associerar till när ni hör ordet folkhälsa.
- Använd svartvita bilder från Bildas ledarlåda. Lägg ut bilderna på ett bord eller på golvet. Välj en eller två bilder som uttrycker ordet folkhälsa för dig. Gör en runda och låt alla förklara de valda korten för varandra.

Dela ut och presentera upplägget i materialet *Mitt bästa jag*. Läs högt ”Inledning-en” samt stycket ”Din hälsa består av flera delar!”. Håller deltagarna i gruppen med om det som står? Be gruppen komplettera med egna erfarenheter.

Avsluta med

en runda och låt var och en säga något kort om det ni tagit upp, till exempel:

- Det här bär jag med mig från idag.
- Något jag skulle vilja veta mer om.
- Jag skulle vilja samtala vidare om.

Till nästa gång

Läs igenom stycket ”Stress” samt fundera på dessa frågor:

- Vad får mig att bli stressad?
- Hur kan jag hantera stressen och bli mer i balans?

Egna anteckningar

Stress

Andra träffen

Börja med en runda

Vad bär ni med er från stycket ”Stress”? Kände du igen några av de klassiska tecknen på stress?

Samtala om

- Vad i samhället kan stressa upp dig?
- Hur tror du att samhällets krav på den enskilda individen förändrats de senaste 20 åren?
- Var i samhället finns det stöd att få om vi skulle hamna i en akut stressituation eller bara behöver hjälp med att få balans i livet?

Avsluta med

en runda och låt var och en säga något kort om det ni tagit upp, till exempel:

- Det här bär jag med mig från idag.
- Något jag skulle vilja veta mer om.
- Jag skulle vilja samtala vidare om.

Till nästa gång

Läs igenom kapitlet ”Sömn” samt fundera på dessa frågor:

- Sover jag tillräckligt, gör gärna anteckningar under 5 dagar?
- Kan jag göra några förändringar för att få bättre sömn?

Egna anteckningar

Sömn

Tredje träffen

Börja med en runda

Vad bär ni med er från kapitlet ”Sömn”? Kände du igen texten om de olika sömnstadierna?

Samtala om

- Vad har du för knep för att sova skönt? Dela med dig!
- Underviker du något innan sängdags som kan störa din sömn?
- Har du någon erfarenhet av att gå eller prata i sömnen?

Avsluta med

en runda och låt var och en säga något kort om det ni tagit upp, till exempel:

- Det här bär jag med mig från idag.
- Något jag skulle vilja veta mer om.
- Jag skulle vilja samtala vidare om.

Till nästa gång

Läs igenom kapitlet ”Kost” samt fundera på dessa frågor:

- När äter du, hur ofta äter du, vilken kost äter du och hur mycket äter du?
- När mår du bra efter en måltid, när blir du trött, när känner du att det är dags för ett nytt energiintag?
- Vad kan du förändra efter dina egna erfarenheter på hur din kropp reagerar?
- Gör de förändringar som känns naturliga, små som stora, men gör dem på dina egna villkor.

Egna anteckningar

Kost

Fjärde träffen

Börja med en runda

Vad bär ni med er från kapitlet ”Kost”? Hur kändes det att svara på hemuppgiftsfrågorna?

Samtala om

- Vilka hinder kämpar du med i din vardag när det gäller kosten?
- Hur kan du övervinna dessa hinder?
- Vilka 3 förändringar vill du prioritera i dina kostvanor?

Avsluta med

Använd de svartvita korten och be var och en välja ett som uttrycker den känsla som finns efter dagens pass.

Till nästa gång

Läs igenom kapitlet ”Motion” och pröva minst 3 av övningarna som finns i bilagan hemmaträning.

Egna anteckningar

Motion

Femte träffen

Börja med en runda

Vad bär ni med er från kapitlet ”Motion”? Hur kändes övningarna, svåra, lätta? Vid behov gå igenom övningarna, så att alla ser hur alla ska genomföras.

Samtala om

- Vad hindrar dig i din vardag för att du ska få in mer fysisk aktivitet?
- Vilka knep kan vi dela med oss av till varandra som kan förenkla vardagsmotion?
- Vilka 2 förändringar kan du göra i ditt liv för att du ska få in mer fysisk aktivitet?

Avsluta med

en runda och låt var och en säga något kort om det ni tagit upp, till exempel:

- Det här bär jag med mig från idag.
- Något jag skulle vilja veta mer om.
- Jag skulle vilja samtala vidare om.

Till nästa gång

Läs igenom kapitlet ”Livspärlor” och fundera på vad det är i ditt liv som ger lite extra lyx i tillvaron.

Egna anteckningar

Livspärlor

Sjätte träffen

Börja med en runda

Vilka tankar väcktes hos dig när du läste kapitlet "Livspärlor"?

Samtala om

- Vilken/vilka förgyllare tar jag in i mitt liv?
- Vilken livspärla skulle jag vilja ha mer av i mitt liv?
- Kan jag prioritera om och skaffa mig denna livspärla?

Avsluta med

en runda och låt var och en säga något kort om det ni tagit upp, till exempel:

- Det här bär jag med mig från idag.
- Något jag skulle vilja veta mer om.
- Jag skulle vilja samtala vidare om.

Kolla med gruppen om ni vill ha en sjunde träff, en återträff som ligger lite längre fram så att man får träffas igen och reflektera över de eventuella förändringar man gjort. Då kan även en del frågor som dykt upp under cirkeln gång besvaras.

Egna anteckningar
