

Helena Nyblom, läkare & föreläsare om förebyggande medicin:



Små förändringar ger stora resultat

11 Det behövs ganska lite för att få

stora hälsovinster. Att till exempel lägga till gröna bladgrönsaker och bär i din diet, se till att sova ordentligt och börja röra på dig lite mer kan få stor effekt. Du behöver med andra ord inte förändra hela ditt liv, det kan ofta upplevas som övermäktigt. Små förändringar kan ge stora resultat.



Dra ner på saltet

12 Enligt nordiska näringsrekommendationer bör vi äta högst sex gram salt per dag, vilket motsvarar en tesked. Ett högt saltintag kan enligt Livsmedelsverket öka risken för högt blodtryck, vilket i sin tur kan öka risken för exempelvis hjärtinfarkt och stroke. Majoriteten av det salt vi får i oss kommer från kött- och charkprodukter, ost, färdigköpt bröd, såser, soppor, färdigrätter, hamburgare, pizza och annan restaurangmat. Nyligen konstaterade Livsmedelsverket i en rapport att många uteluncher innehåller stora mängder salt.

Var tacksam – ta inte saker för givet

13 Forskning visar att de som skriver tacksamhetsjournaler ett par gånger i veckan mår bättre och det kan till och med sänka graden av inflammationer i kroppen. Jag upplevde själv detta för ett antal år sedan då jag fick en allvarlig hjärnskada efter att ha sprungit in i en glasruta. Under ett år kunde jag plötsligt inte göra saker som

tidigare varit självklara. När jag långsamt började bli mig själv igen och kunde börja sova, läsa och umgås med mina barn blev jag oerhört tacksam. Jag behöll detta nya perspektiv och har fortfarande för vana att uttrycka det jag känner mig tacksam över.

Glöm inte vännerna

14 Forskning visar att den enskilda faktor som gör oss allra gladast är socialt umgänge. Människan är ett flockdjur och därför är familj och vänner viktiga för oss. Tyvärr drar vi ofta ner på det sociala när vi är stressade och pressade. Men när man tagit en lunch eller ätit middag med en vän får man mer energi, så ta inte bort umgänget med andra. Många är också ensamma och där är det viktigt att försöka hitta sociala sammanhang. Gå en kurs, arbeta ideellt eller engagera dig i en förening. Ensamhet bidrar både till ökad inflammation och olika välfärdsjukdomar.



Överät inte

15 Idag är portionerna på exempelvis restauranger ofta jättestora, tänk på att du inte behöver äta upp allt. Periodisk fasta på 12–14 timmar är också bra för hälsan. Själv äter jag gärna middag tidigt så att det blir ganska många timmar fasta fram till frukost. Då får jag en typ av fasta som är bra för de goda tarmbakterierna.



Ut och njut! Rörelse och frisk luft gör att du sover bättre. Att sova ordentligt och börja röra på dig lite mer kan få stor effekt på hälsan.



Utlottning!

Var med och tävla om en kylskåpsmagnet från Hjärt-Lungfonden. Den visar hur matpyramiden ser ut och blir en smart påminnelse varje gång du öppnar kylskåpet.

Svara bara på frågan: Vilken är den hälsosammaste kosten att äta, enligt forskningen?

1. Ketokost

X. LCHF

2. Medelhavskost?

Maila ditt svar till colette.vanluik@expressen.se.

De tio första rätta svaren får varsin magnet med posten.