

# KRAM

Vi giver et kram

Kost, Rygning,  
Alkohol og Motion

# Kost

KRAM

Forekomsten af overvægt i Danmark er steget 30 - 40 gange i løbet af de seneste 50 år, hvilket betyder at 40% af alle danskere er overvægtige – dvs. med et BMI på 25 eller derover. 15% af danskerne er svært overvægtige med et BMI på mere end 30.

Svær overvægt øger risiko for følgesygdomme såsom forhøjet blodtryk, sukker syge, vejrtrækningsproblemer under søvn og lidelser i bevægeapparatet. Overvægt, som begynder allerede i barndommen eller ungdommen og fortsætter i voksenalderen, giver højere risiko for følgesygdomme.

## Risici ved overvægt

Overvægt øger risikoen for at udvikle type 2 diabetes, hjertekarsygdomme, visse

kræftsygdomme, forhøjet blodtryk, slag tilfælde (apopleksi), galdesten og slidgigt.

Derudover medfører svær overvægt øget risiko for komplikationer ved bedøvelse og operation, herunder dårlig sårheling.

Overvægtige personer har sammenlignet med normal vægtige et kortere liv. Under søgelser fra USA har vist, at 40årige med BMI over 30 levede 6-7 år kortere end normalvægtige.

### Hvad er sund kost?

En sund sammensat kost indeholder vigtige næringsstoffer, som har betydning for forebyggelse af sygdomme, samt har et kalorie indhold som svarer til det daglige behov. Kosten bør indeholde frugt, grøntsager og fuldkornsprodukter samt have et lavt indhold af mættet fedt. Det anbefales at spise fisk flere gange om ugen.

Ernæringsrådet offentliggjorde i 2005 nye kostråd, som er i overensstemmelse med de nordiske anbefalinger:

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukkeret – især sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten med vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 min. om dagen

### Hvad gør vi på Aleris-Hamlet?

Personer, som søger behandling på Aleris-Hamlet, får vurderet deres ernæringstilstand, og ved BMI større end 30 anbefaler vi et vægttab. Under en eventuel indlæggelse tilrette lægges kosten i henhold hertil. Personens egen læge orienteres i journal notatet om BMI, og personen opfordres til at søge behandling for eventuel overvægt hos egen læge.

Aleris-Hamlet kan efter henvisning tilbyde behandling af svær overvægt med medicinsk udredning, diætrådgivning og eventuel kirurgisk behandling.



# Rygning

KRAM

En undersøgelse fra december 2010 viser, at 24% af befolkningen over 15 år ryger. 20% ryger hver eneste dag. Unge ryger mindre end voksne. Næsten 14.000 danskere dør hvert år af deres rygning, og det er således den faktor, som forringer vores sundhed mest.

## Risici ved rygning

Rygere har en forøget risiko for kræftsygdomme, hjertekarsygdomme og kronisk lungesygdom (kronisk obstruktiv lunge lidelse). Rygning er en medvirkende årsag til kredsløbssygdomme, dvs. åreforkalkning, blodprop i hjertet, kredsløbsbesvær i benene og hjerneblødninger. Rygere dør gennemsnitlig 10 år tidligere end ikkerygere.

Rygning er tillige en medvirkende årsag til udvikling af type 2 diabetes og øger derudover risikoen for udvikling af komplikationer ved diabetes.

Samtidig medfører rygning dårligere blod omløb, som kan give langsom heling af mave sår og dårligere sårheling efter operation.

## Anbefaling

- Sikre at hverken rygere eller ikkeryger udsættes for passiv rygning
- Hjælpe rygere til at holde op med at ryge
- Hjælpe rygere til at reducere rygning i forbindelse med operationer eller anden behandling

## Når du skal opereres

Vil du forberede dig på operationen, forebygge unødige komplikationer og sikre det bedste forløb efter operationen er det vigtigt at:

### Holdt helt op med at ryge senest 6 uger før operationen

Personer, der ryger, har flere komplikationer end personer, der ikke ryger eller er stoppet med at ryge mindst 6 uger før operationen. Komplikationerne er forskellige men er fx:

- Problemer med sårheling
- Lungeproblemer
- Større risiko for infektioner

Risikoen for komplikationer er større, jo mere man ryger, og jo længere, man har været ryger.

### Hvad gør vi på Aleris-Hamlet?

Personer, som søger behandling på Aleris-Hamlet, bliver spurgt om deres tobaksforbrug. Personer, som ryger, informeres om risici og opfordres til rygestop. Personen anbefales at søge hjælp til rygestop hos egen læge.

Personer, som skal gennemgå en operation, anbefales rygestop 6 uger før operationen.

Aleris-Hamlet har en rygepolitik, der indebærer, at der ikke må ryges på hospitalets område. Personale, som er rygere, tilbydes et rygestopkursus.

## Spørgsmål og svar om rygning

Er der forskel på cigaretter, cigarer og pipe?

Nej, det er mængden af tobak, der har betydning og ikke typen af tobak.

Hvis der er mindre end seks uger, til jeg skal opereres, nytter det så noget, at jeg holder op med at ryge?

Ja, det regner man med. Der er dog ikke den samme sikkerhed for, at det kan begrænse komplikationerne efter operationen, hvis rygestopet sker mindre end 6 uger før. Et permanent rygestop har dog altid en gavnlig effekt på den generelle helbredstilstand og bidrager derfor til at du kommer hurtigere i gang efter operationen.

Har rygning også betydning for mindre kirurgiske operationer som fx tandkirurgi og visse former for plastikkirurgi?

Ja, der er også øget risiko for komplikationer ved sådanne indgreb.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

# Alkohol

KRAM

Alkohol er et nydelses- og beruselses middel, som kan medføre afhængighed. Et højt alkoholforbrug kan medføre en lang række sociale, psykiske og legemlige skader, mens et let forbrug kan have positive effekter på kredsløbet. Danskere drikker i gennemsnit 12 liter ren alkohol om året.

## Alkohol og helbred

Et stort forbrug af alkohol er forbundet med øget sygelighed og dødelighed. Uanset hvilken alkohol man drikker, er der risiko for helbredsskader. Generelt tåler kvinder mindre mængder alkohol end mænd, og skaderne opstår tidligere.

## Skrumpelever

Personer som drikker mere end fem genstande dagligt, skønnes at have en 14-20 gange forøget risiko for at udvikle skrumpelever.

## Kræft

Der er øget risiko for, at der udvikles kræft i de organer, der kommer i direkte kontakt med alkohol fx. mundhule, svælg, spiserør og lever.

## Andre lidelser

Et højt alkoholforbrug gennem en længere periode øger risiko for skader på immunsystemet, søvnforstyrrelser, kønshormonforstyrrelser, knogleskørhed, hjerneblødning, nervebetændelse, demens, epilepsi, forhøjet blodtryk, muskelskader, åreknuder på spiserør og kronisk betændelse i bugspytkirtlen.

## Når du skal opereres

Vil du forberede dig på operationen, forebygge unødige komplikationer og sikre det bedste forløb efter operationen, er det vigtigt at:

**Hold helt op med at drikke alkohol mindst 4 uger før operationen, hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen.**

Personer, der drikker over 4 genstande om dagen, har en højere risiko for komplikationer i forbindelse med operation.

Komplikationerne er forskellige men er fx:

- Lungeproblemer
- Infektioner
- Sårproblemer
- Forlænget indlæggelsestid

### Hvad gør vi på Aleris-Hamlet?

Personer, som søger behandling på Aleris-Hamlet, bliver spurgt om deres alkoholforbrug i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Alle personer, som har et forbrug større end Sundhedsstyrelsens anbefalinger, informeres om risici og opfordres til reduktion i forbrug, og personen anbefales at søge hjælp hertil hos egen læge.

Aleris-Hamlet tilbyder et glas hvid eller rødvin til måltidet for indlagte patienter.

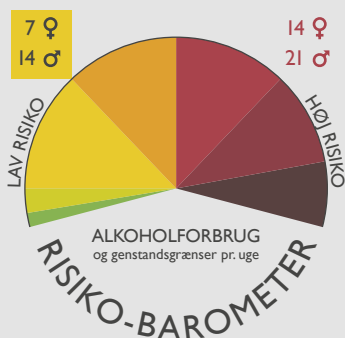
Aleris-Hamlet har en politik, der indebærer, at personalet ikke indtager alkohol på hospitalets område, eller i personalets arbejdstid.

## Sundhedsstyrelsens 7 udmeldinger om alkohol

1. Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
2. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
3. Du har en lav risiko for at blive syg af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd. Du har høj risiko for at blive syg af alkohol, hvis du drikker mere end anbefalet ovenfor
4. Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
5. Er du gravid – undgå alkohol.

6. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol

7. Er du ældre – vær forsigtig med alkohol



Kilde: Sundhedsstyrelsen, [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

# Motion

KRAM

Begrebet fysisk aktivitet dækker ethvert muskelarbejde, der øger energi omsætningen. Motion bruges både i forbindelse med ustruktureret aktivitet og mere bevidst ved regelmæssig træning.

## Effekten af fysisk aktivitet

Den aktuelle forskning af fysisk aktivitets effekt på kroppen viser at:

- Personer, som normalt er inaktive, kan forbedre deres helbred og fysiske velvære ved at bevæge sig regelmæssigt
- Personer i alle aldre, børn, voksne, ældre, kvinder som mænd, opnår positive fysiologiske ændringer som følge af fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet behøver ikke at være anstrengende for, at man opnår sundhedsmæssige fordele
- Fysisk aktivitet har mange positive effekter på kroppens funktioner. Virkningerne på hjerte, kredsløb og muskler har i mange år været kendt. Det er også værd at bemærke, at motion har en

positiv indflydelse på stofskiftet og på hormon og immun systemet

- Mange af de positive effekter fra fysisk aktivitet både fra udholdenhedstræning og fra styrketræning aftager i løbet af få uger. Hvis aktiviteten helt ophører forsvinder effekten inden for 2-8 måneder
- Fysisk aktivitet medfører social psykologiske gevinster i form af livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og handle kompetencer. Endvidere er det bevist, at der er en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive processer, som forudsætter læring hos børn

## Motion som behandling

For nogle gælder det, at de er i særlig risiko for sygdom. Disse personer kan have behov for fysisk aktivitet som en del



af behandlingen. Den fysiske træning er særlig god ved forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, insulinresistens og overvægt. Fysisk træning er tillige et væsentligt forbedrende element ved hjerte sygdom, kronisk obstruktiv lunge lidelse (også kaldet rygerlunger), åreforkalkning i benene og slidgigt.

### Sundhedsstyrelsens anbefalinger

- Børn og unge: mindst 60 min. om dagen
- Voksne: mindst 30 min. om dagen
- Ældre: mindst 30 min. om dagen
- Overvægtige: mindst 30 min. om dagen

### Børn og unge

1. Vær fysisk aktiv mindst 60 min. om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 60 min. deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 min.
2. Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 min. varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

### Voksne (18 - 65 årige)

1. Vær fysisk aktiv mindst 30 min. om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags

aktiviteter. Hvis de 30 min. deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 min.

2. Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 min. varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

### Ældre (65+)

1. Vær fysisk aktiv mindst 30 min. om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 min. deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 min.
2. Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 min. varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel og knoglestyrken
3. Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 min. varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regel mæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen

### Hvad gør vi på Aleris-Hamlet?

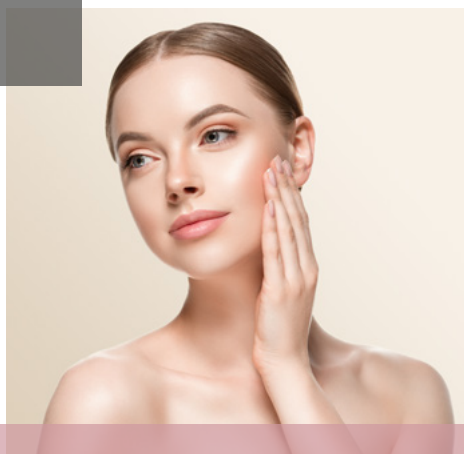
Personer, som søger behandling på Aleris-Hamlet, bliver vejledt i betydningen af motion, hvis det skønnes at have direkte relation til lidelsen. Der spørges ind til motionsvaner og personen orienteres om mulighed for motion på recept via henvisning fra egen læge.

Aleris-Hamlets folder om KRAM ligger på Aleris-Hamlets hjemmeside mhp. generel information og hjælp til reduktion af livstils sygdomme.

Samtidig ligger en printet version af den nyeste KRAM folder frit tilgængelig på hospitalet .

## Læs mere

Det Nationale Råd for Folkesundhed:  
Giv borgerne et KRAM 2006  
Sundhedsstyrelsens hjemmeside:  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)





## Aleris-Hamlet Hospitaller - Vest

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris-hamlet.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris-hamlet.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris-hamlet.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris-hamlet.dk

## Aleris-Hamlet Hospitaller - Øst

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris-hamlet.dk

### Parken

Øster Allé 42, 2. & 3. sal  
DK - 2100 København Ø  
Tlf. +45 3817 0700  
parken@aleris-hamlet.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris-hamlet.dk

### Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket

### Aleris-Hamlet Hospitaller ©

10. udgave marts 2019. Udarbejdet af BMI/KJK.  
Revideres januar 2021. Godkendt af kvalitetsledelsen