



# Sund hele livet

Du kan gøre en betydelig og positiv forskel for dit velbefindende. Find ud af, hvad du kan gøre i hvert årti af dit liv for at afværge kræft, hjertesygdomme, knogleskørhed og meget mere.

Af Jannie Pedersen

## 20'erne og 30'erne

Du er ung har og travlt, og sygdomme som hjertekarsygdomme, kræft og knogleskørhed er ikke noget du tænker på. Men eksperterne er enige: Det er tid til at tage sygdomsbekæmpende strategier i brug. Start med en anti-inflammatorisk middelhavskost, som indeholder masser af frugt og grøntsager, fuldkorn og bælgfrugter samt sunde omega-3 (vildlaks, valnødder, hør) og enkeltumættede (olivenolie) fedtstoffer.

Begræns eller fjern forarbejdede fødevarer og sukker, og undgå at spise rødt kød mere end to gange om ugen (og spis kun magre udsækninger). Sørg for at dyrke motion i 30 til 40 minutter de fleste ugedage og brug en regelmæssig afstressende praksis såsom meditation eller yoga. Lær også mere om din families sygehistorie, så du får et klarere billede af dine sundhedsrisici.

## Opbyg knoglemasse

### Hvad er vigtigt nu

I denne alder tager mange vores skelet for givet - men det er en stor fejltagelse. Du kan forbedre knogletætheden frem til 30 års alderen, men det er også din sidste chance. Herefter har vi en tendens til at miste mere knoglemasse end vores krop kan opbygge. En bevidst indsats kan sænke din risiko for knoglebrud, når du bliver ældre.

### Hvad du bør gøre

Motion er afgørende, styrketræning og vægtbærende motion (løb og spring, ikke cykling eller svømning) stimulerer knoglevæksten, så det bør udføres flere gange om ugen. Calcium og D-vitaminer er også afgørende for solide knogler. Prøv at få 1.000 milligram calcium dagligt fra en kombination af fødevarer

såsom fedtfattige mælkeprodukter og bladgrøntsager og kosttilskud (calciumcitrat er lettest at absorbere) og brug 15 minutter udendørs (ingen solcreme) dagligt i sommermånederne

## Forbyg "De to store"

**Hvad er vigtigt nu**  
Hjertesygdomme og kræft er de to sygdomme, der slå flest kvinder ihjel. De vaner, som du skal få indarbejdet, vil bidrage til at begrænse din risiko for at få en af disse sygdomme i fremtiden.

**Hvad du skal gøre**  
Din kost skal være anti-inflammatorisk, fordi unormal betændelse kan udløse begge sygdomme. Broccoli, bladgrøntsager og kål er meget cancerforebyggende. De konverterer procancer østrogener i din krop til mere beskyttende former for hormoner. Det er også vigtigt, hvad du drikker. Nu er det et godt tidspunkt at genoverveje dit alkoholforbrug, hvis du regelmæssigt drikker alkohol. Forskere har for nylig fundet, at selv en genstand om dagen kan forøge en kvindes risiko for at få visse kræftformer. Selvom rødvin har et ry for at være hjertebeskyttende, advares der mod at drikke mere end et lille glas dagligt. Ikke alene forøger det chancen for inflammation, men det indehol-



der også for meget sukker, så det er fedende. Al overvægt udgør en større risiko for at få en af de to store sygdomme.

## Slip af med irriteret tyktarm (IBS)

**Hvad er vigtigt nu**  
Hvis du jævnligt oplever symptomer såsom krampende mavesmerter, oppustethed, forstoppelse og diarré, så er du ikke den eneste. Irriteret tyktarm (IBS) er chokerende almindeligt, mellem 15 og 30 procent af befolkningen lider af disse fordøjelsesproblemer. Starter gennemsnitligt i alderen omkring de 29.

**Hvad du skal gøre**  
Få diagnosen bekræftet hos din læge. Andre sygdomme - f.eks. colitis ulcerosa (kronisk betændelsestilstand i tyktarmen) og cøliaki (glutenallergi) - har lignende symptomer, men kræver forskellige behandlinger. Prøv en bestemt kost for at identificere de lokalirriterende elementer. Mælkeprodukter og gluten er to almindelige syndere. Skriv maddagbog så du kan se, hvad der generer dig, og undgå herefter de mistænkelige fødevarer en for en i en uge for at se, om dine symptomer ændrer sig. Det kan anbefales dagligt at tage et probiotiske produkt, for at



genfylde dine tarme med gavnlige bakterier og tilsæt eventuelt en eller to spiseskefuld malet hørfrø i din morgenmad eller smoothie hver dag. Disse små frø indeholder opløselige fibre, der med tiden letter både forstoppelse og diarré. Enterogranulat pebermynteolie kan også hjælpe. Tag en eller to kapsler med 0,2 ml pebermynteolie tre gange dagligt mellem måltiderne. Derudover skal du prøve at slappe af med sind-krop-øvelser. Forskere opdager fortsat stærke forbindelser mellem stress og fordøjelse. Prøv denne beroligende åndedragsøvelse, når du føler dig anspændt: Træk vejret ind gennem næsen mens du tæller til fire, og ånd ud mens du tæller til seks. Gentag seks gange.

## 40'erne og 50'erne

**Hvad er vigtigt nu**  
Efterhånden som du bliver ældre, bliver du nødt til at arbejde hårdere for at holde din krop sund. En kvinde udvikler flere inflammatoriske kemikalier i takt med hun bliver ældre, hvilket udgør en større risiko for hjertesygdomme og kræft. Med tiden får vi også flere oxidative skader på vores DNA, hvilket yderligere øger risikoen for kræft. Forøg dine odds



for at forblive sygdomsfri ved at holde dig til en anti-inflammatorisk middelhavskost med bl.a. frugt og grøntsager, fuldkorn og bælgfrugter, og sunde omega-3 (vildlaks, valnødder, hør) og monoumættede (olivenolie) fedtstoffer. Forarbejdede fødevarer og sukker bør begrænses eller elimineres, og du bør ikke spise rødt kød mere end to gange om ugen (og sørg for at det er magert). Prøv at få 30 til 40 minutters motion i de fleste ugedage og brug en regelmæssig afstressende praksis såsom meditation eller yoga.

## Mødet med overgangsalderen

**Hvad er vigtigt nu**  
Østrogenniveauet falder gennem 40'erne, indtil du når overgangsalderen, ofte i begyndelsen af halvtredserne. For nogle kvinder udløser denne svindende hormonforsyning symptomer som hedeure og søvnproblemer.

**Hvad du skal gøre**  
Prøv de enkleste løsninger først. En daglig indtagelse af hele sojaprodukter, såsom tempeh og edamame, kan hjælpe med at dæmpe hedeure (kvinder med brystkræft, eller som har haft brystkræft, bør ikke spise soja så ofte). For nogle kvinder, kan en standardiseret form af urten sort cohosh hjælpe med at nedtone hedeure.

## Elsk dit hjerte

**Hvad er vigtigt nu**  
I begyndelsen af overgangsalderen, dør flere kvinder af hjertekarsygdomme end af

nogen anden årsag. Risikoen for hjerteanfald stiger - og det er ikke alt. En undersøgelse fra 2007 fandt, at kvinder mellem 45-54 var dobbelt så tilbøjelige til at lide et slagtilfælde som mænd var. Gør det til en af dine vigtigste prioriteter at beskytte dit hjerte og dine blodkar.

**Hvad du skal gøre**  
Hos kvinder lader kendetegnet for inflammation til at være den vigtigste indikator for et fremtidig hjerteanfald. Fordi inflammation ofte ligger til grund for hjertesygdomme, skal du følge en anti-inflammatorisk kost. En sund kost og regelmæssig motion hjælper også med at forebygge type 2-diabetes, som i høj grad øger en kvindes risiko for hjertesygdomme. Symptomer for hjerteanfald hos kvinder afviger fra dem hos mænd, så du skal lære disse symptomer. Hvis du pludselig oplever en uforklarlig træthed, åndenød, kvalme eller opkastning, sammentrækning mellem dine skulderblade, eller ubehag i din venstre arm, hals eller bryst, som følge af anstrengelse, skal du kontakte lægen - jo før, jo bedre.

**Overvej følgende**  
Spis et par stykker mørkt chokolade hver uge, hvilket kan reducere niveauet af C-reaktivt protein, så risikoen for hjertekar-sygdomme falder.

## Hold øje med kræft

**Hvad er vigtigt nu**  
Risikoen for alle typer kræft - herunder bryst-, tyktarms-, og ovariekræft - stiger efterhånden som du bliver ældre. Gå i defensiven nu.





### Hvad du skal gøre

Vær opmærksom på vigtigheden af kræftundersøgelser. Opdages sygdommen tidligt, kan det redde dit liv. Regelmæssig motion, sammen med en optimal diæt, kan være den vigtigste forsikring mod dødsfald af brystkræft. En nylig undersøgelse af kvinder over 50 viste, at dem, der motionerede mest, reducerede risikoen for brystkræft med op til en tredjedel. Denne beskyttelse kan komme fra det faktum, at aerobtræning kan omdanne østrogener fra en kræft-stimulerende formular til en version, der kan hjælpe med at forhindre kræft. I en undersøgelse af kvinder, der bliver behandlet for kræft, reducerede dem, der gik 3-5 timer om ugen (26-43 minutter dagligt) risikoen for død med 50%.

### Dine knogler

#### Hvad er vigtigt nu

I de første fem år efter overgangsalderen, kan faldet i østrogen udløse dramatiske fald i knoglemasse. Ved at gøre en indsats nu kan du hjælpe med bremse disse forfald.

#### Hvad du skal gøre

Kost og motion spiller en vigtig rolle i at opretholde knogletætheden. Det anbefales, at kvinder tester deres D-vitamniveau regelmæssigt, da mangel på dette knogleopbyggende vitamin er almindeligt, især omkring de nordlige breddegrader, hvor sollyset er svagt. Tag 1.000 IE af D3 dagligt, og tilbring 15 minutter udendørs hver dag i sommerperioden før du tager

solcreme på, hvilket giver din krop mulighed for at syntetisere D-vitaminer i huden. Få 1.000 mg calcium dagligt fra en kombination af fødevarer (såsom fedtfattige mælkeprodukter og bladgrøntsager) og kosttilskud (calciumcitrat er lettest at absorbere). Efter overgangsalderen skal du forøge dit indtag til 1.200 milligram. Og vær forsigtig når du udfører vægtbærende aktiviteter (såsom at sjippe og jogge) samt vægtløftning som en del af din motion.

#### Tænk på følgende

Kvinder kan miste 20 procent eller mere af deres knogletæthed i løbet af fem til syv år efter overgangsalderen.

### Hold øje med vægten

#### Hvad er vigtigt nu

De fleste kvinder tager 5 kilo på i overgangsalderen. Overvægt er en stærk risikofaktor for hjertesygdomme, kræft og type 2 diabetes.

#### Hvad du skal gøre

Muskler forbrænder kalorier, så få det aftagende stofskifte i gang ved at træne med vægte tre gange om ugen. Og husk på at eftersom dit stofskifte bliver langsommere efter overgangsalderen, bliver behovet for kalorier også mindre. Vi fortsætter med de gamle spisevaner, men vi lytter ikke til vores sult. For at modvirke uheldige spisevaner, kan du skrive en maddagbog. Skriv ned hvad du spiser over en række uger. Skriv også andre detaljer, som for eksempel dit sultniveau og humør, når du spiser, og dit energiniveau

når du har spist, samt kalorietal. Når du er klar over disse ting, så spiser du mindre. Det er også godt at gennemgå din dagbog med tiden og kikke på hvordan fødevarerne påvirkede dig, og om de giver dig energi eller om de fratager dig energi. Det anbefales, at du skærer ned på kalorierne ved at nedsætte mængden af eller undgå sodavand, øl og vin.

#### Tænk på følgende

En stor undersøgelse, der fulgte kvinder i alderen 42-52 i tre år konstaterede, at de, der fastholdt et højt niveau af fysisk aktivitet - eller begyndte at motionere mere - ikke tog på i vægt under midtvejskrisen.

## 60'erne og derover

Nu er det bedst at have de sunde vaner på plads, men hvis du ikke har det, er det ikke for sent at starte. Befolkningsundersøgelser af ældre mennesker viser blandt andet, at de kan reducere deres risiko for kræft med en tredjedel med livsstils- og ernæringsændringer. De samme råd fra tidligere årtier gælder stadig: Sørg for at have en anti-inflammatorisk middelhavskost, som indeholder masser af frugt og grøntsager, fuldkorn og bælgfrugter samt sunde omega-3 (vildlaks, valnødder, hør) og enkeltumættede (olivenolie) fedtstoffer. Begræns eller undgå forarbejdede fødevarer og sukker, og spis ikke rødt kød mere end to gange om ugen. (Når du gør det, sørg for at vælge magre udskæringer). Få 30 til 40 minutters motion de fleste dage, og brug en almindelig afstressende øvelse såsom meditation.

### Hold øje med kræft

#### Hvad er vigtigt nu

Du er mere tilbøjelige til at få en kræftdiagnose nu

end på noget andet tidspunkt i dit liv. Den mediane alder for brystkræft, lungekræft og tyktarmskræft diagnoser er henholdsvis 61, 71 og 71 år.

#### Hvad du skal gøre

Blive ved med at blive undersøgt. Opdages sygdommen tidligt kan det gøre behandlingen lettere. Men fordi immunsystemet bliver mindre effektivt med alderen, delvis på grund af faldende fokus på ernæring, er det endnu mere vigtigt med dine anticancer vaner, såsom at spise en anti-inflammatorisk kost, og at skære ned på fedt.

En gruppe kvinder i tiden efter overgangsalderen, som begrænsede deres fedtindtag til 20 procent eller mindre af det samlede daglige kalorieindtag, oplevede en nedgang på 24 procent for tilbagevendende brystkræft.

Spis mindre rødt kød, kylling, fuldfede mælkeprodukter og forarbejdede snacks, og spis mere omega-3 fedtstoffer (vildlaks, ørred, valnødder) og omega-9s (oliven, avocado). Disse ændringer reducerer dit samlede fedtindtag og giver dig samtidig flere af de sunde fedtstoffer, der hjælper med at forebygge og bekæmpe kræft. Sørg desuden for at få plante-baserede proteiner og fuldkorn, og spis flere grøntsager.

Det anbefales, at du også indtager en daglig dosis malet hørfrø (to spiseskefulde), som giver omega-3 fedtsyrer og lignaner, der har anti-østrogene egenskaber, der beskytter mod brystkræft, livmoderhalskræft og kræft i æggestokkene. En lille undersøgelse af nonner i tiden efter overgangsalderen fandt, at indtagelse af hørfrø reduceret niveauet af to typer østrogen, der kan øge risikoen for at udvikle brystkræft. Kværn frøene i en foodprocessor eller kaffemølle og tilsæt dem til morgenmaden eller din yoghurt. (De kværnede frø fordærves hurtigt, så



kværn små mængder, og opbevar dem i køleskabet eller fryseren).

## Gør op med knogleskørhed

### Hvad er vigtigt nu

Din risiko for knogleskørhed forøges med alderen. Mindre kvinder med knogleskørhed i familiehistorien er særligt udsatte, men alle kvinder i tiden efter overgangsalderen bør passe på. En ud af fem patienter med hoftebrud kræver langvarig pleje, og omkring en fjerdedel af de ældre med et hoftebrud dør inden for et år efter.

### Hvad du skal gøre

Bliv ved med at motionere. Udover vægtbærende cardio-træning (såsom at gå) og styrketræning, skal du tilføje en balance komponent til din træning der kan sikre dig mod at snuble. Overvej f.eks. at gå til tai chi. Undersøgelser viser, at dette system af traditionelle kinesiske bevægelser kan hjælpe med at mindske fald. En anden vigtig ting for knoglerne: Sørg for at få op til

1.200 mg calcium dagligt, og få en kombination af tilskud (calcium-citrat er lettest at absorbere) og fødevarer (såsom fedtfattige mælkeprodukter og bladgrøntsager). D-vitaminer ser også ud til at være afgørende for knoglesundhed. Spis 1.000 IE D3 dagligt, og få din læge til at teste dine niveauer.

### Tænk på følgende

En undersøgelse af kvinder over 65 år viste, at en ni-ugers lyengar yogaklasse forbedrede deres balance, stabilitet og gangart.

## Hold hjertet sundt

### Hvad er vigtigt nu

Hjerte-kar-sygdomme er fortsat den største dødsårsag for kvinder i denne fase af livet. Den gennemsnitlige alder for det første hjerteanfald: 70.

### Hvad du skal gøre

De grundlæggende strategier for at beskytte dit hjerte og dine blodkar forbliver de samme: Spis en

anti-inflammatorisk kost, motioner de fleste dage i ugen og drik ikke mere end én genstand om dagen. Hold øje med din følelsesmæssige tilstand. Forskere knytter fortsat depression og stress til risikoen for hjertesygdomme. For at modvirke deres virkninger, skal du udvikle positive mestringsstrategier, såsom motion og meditation, og snak med venner eller en terapeut. Hold øje med dit eget helbred, hvis du passer på en syg ægtefælle eller forælder. Det er en vidunderlig ting at være en omsorgsperson, men forskning viser, at hvis man ikke tager vare på dig selv, kan man meget vel også selv blive syg.

En undersøgelse fra 2008 viste, at personer, der var de primære omsorgspersoner for deres kære med hjertelidelse, selv havde fået en forøget risiko for at få en hjertesygdom. Sørg for at spise ordentligt, få nok søvn og tag tid til dig selv, inklusiv pauser til sind-krop-øvelser såsom yoga.

*Undersøgelser har vist, at tai chi kan modvirke faldulykker hos ældre.*



## Stimuler din hjerne

### Hvad er vigtigt nu

Såkaldte "seniorøjeblikke" er ofte et normal symptom på at blive ældre. Men vær opmærksom, hvis du begynder at blive særlig glemsom.

### Hvad du skal gøre

Du skal først undersøges for at sikre, at du ikke har nogle medicinske sygdomme, der kan være årsag til demens. Hukommelsesproblemer kan stamme fra behandlelige lidelser, herunder problemer med skjoldbruskkirtlen eller vitamin B12-mangel. Fordi svækkelse af hukommelsen med alderen er knyttet til inflammation, anbefales det at du spiser en anti-inflammatorisk kost, herunder flere portioner af ferskvandsfisk (såsom laks eller ørred) hver uge. Og bliv aktiv: En række undersøgelser viser, at regelmæssig aktivitet forbedrer hjernens funktion. Og endelig skal du stimulere din hjerne så du holder den i god stand. Begynd eventuelt

at spille kort, skak eller computer-spil eller lær et nyt sprog.

### Tænk på følgende

En undersøgelse fandt at ældre mennesker med milde hukommelsesproblemer, der motionerede 150 minutter om ugen, fik en højere score i tænke- og hukommelsesprøver.

## Forbedret fordøjelse

### Hvad er vigtigt nu

Aldring kan være svært for dit fordøjelsessystem. Maven producerer mindre saltsyre, hvilket gør fordøjelsen mindre effektiv, og giver oppustethed og fordøjelsesbesvær hos nogle mennesker. Langsigtede fordøjelsesproblemer kan føre til mere alvorlige problemer. Forstoppelse kan også plage ældre kvinder, især dem, der ikke motionerer. Tager du ekstra kilo på, hvilket mange kvinder gør efter overgangsalderen, øger det også

risikoen for at få gastroøsofageale refluksygdomme (GERD).

### Hvad du skal gøre

Tabet af mavesyren giver dårlige tarmbakterier gode forhold til at trives, så det anbefales at du spiser 200g yoghurt med probiotisk-rige ingredienser, for at få flere gode bakterier og lette symptomer såsom oppustethed. Plantebaserede fordøjelsesenzymer kan også forbedre dårlig fordøjelse. Tyg en eller to tabletter før hvert måltid. Hørfrø anbefales til at lette forstoppelse. Kværn dem i en foodprocessor (eller køb dem allerede kværnet) og tilsæt en teske eller to til dit morgenmad eller smoothies. Drik herefter et eller to glas vand for at opnå de bedste resultater, og opbevar frø du ikke bruger i køleskabet eller i fryseren (de fordærver hurtigt).

