

www.jerk.dk

jerk@langer.dk

Slides fra foredraget
DET GODE LIV
Af Jerk W. Langer

OBS!

- Omfattet af lov om ophavsrettigheder.
- Må ikke kopieres.

Jerk W. Langer

Videnskabs-journalist
Læge
Forfatter

www.jerk.dk



Vores uvaner (Gallup april 2010)

1. For lidt motion (56 %)
2. For mange søde sager (45 %)
3. For meget TV (26 %)
4. For sent i seng (25 %)
5. For meget usund mad (25 %)
6. For mange cigaretter (24 %)
7. For travlt (21 %)
8. For doven (20 %)
9. Bider negle (15 %)
10. Bruger for mange penge (15 %)

Vi spiser
meget...

...men bevæger
os ikke.

Hjælpemidler

Passiv
fritid

Stillesiddende
arbejde

Raske unge mænd:
I to uger kun 1.500 skridt

Farlig bugfedme
på blot 14 dage

Usynlig
inflammation

Usynlig (kronisk) inflammation

Vedvarende
"irritation" i kroppen
gennem årtier.

En "indre ild"
slider på dig.

En følge af
vores livsstil.

Usynlig inflammation

- Blodfedt
- Blodtryk
- Kolesterol
- Fedtlever
- Insulin-resistens

Usynlig inflammation

- Depression
 - Blodprop
 - Kræft
 - Højt blodtryk
 - Demens
 - Type-2 diabetes
- Koncentration
Humør
Indlæring
Hukommelse

Medvirkende årsager til kronisk inflammation

- Inaktiv.
- Fedt i maven.
- Kosten.
- Giftstoffer udefra (rygning, forurening, medicin, alkohol, tilsætningsstoffer etc.).
- Stress, søvnbesvær m.m.
- Sygdomme

Aktive muskler danner vigtige hormoner

- Stofskifte.
 - Kolesterol
 - Blodtryk
 - Insulin-følsomhed, m.fl.
- Hjernens funktioner.
 - Hukommelse
 - Humør
 - Søvn
 - Selvtillid, m.fl.
- Anti-inflammation.
- Immunforsvar.

Muskelhormon danner nye hjerneceller i hippocampus (hukommelse)

- Mindre stresset.
- Bedre humør.
- Føler sig godt tilpas.
- Sover bedre.
- Præsterer mere.

Motivation

Hver dag ser vi tv i 3 timer, 16 min.

- Sidder (120 kcal/t)
 - Står (180 kcal/t): Passive støttemuskler.
-
- Går (250 kcal/t): Store muskelgrupper.
 - Løber (650 kcal/t)

3 gode råd: Motion og bevægelse

- Gå og cykle hver gang du kan.
- Dyrk TV-motion...eller sluk.
- Træn det du har mest lyst til.

Taljemålet advarer dig

Mand:
102 cm
(94 cm)

Kvinde:
88 cm
(80 cm)

- Sukkersyge type-2
- Højt blodtryk
- Blodprop
- Demens
m.fl. ...

Talje under ½ højde

Sådan måler du taljen

- Midt mellem hofteben og brystkasse.
- Slap af i maven.
- Ånd ud.

3 gode råd: Flad mave

- Styrketræning.
- Olivenolie, kostfibre, flere små måltider.
- Søvn, stress, ryg.

Tænk
Anti-inflammatorisk

Motion/bevægelse er anti-inflammatorisk

Bevæg dig i dagligdagen

Kondition

Styrketræning

Cellernes
kondital

Pro-inflammatorisk

- Rygning
- Arbejdsmiljø.
- Indeklima.
- Tilsætningsstoffer.
- Luftforurening (transport).

Alkohol

Lidt:
Anti-inflammation

Meget:
Inflammation

Søvnmangel

- Træthed, præstation.
- Modstandskraft.
- Bugfedme.
- Inflammation.
- Blodtryk.
- Blodprop.
- Sukkersyge.

4 gode råd: Søvnbesvær

- Søvn-hygiejne (kaffe, te, cola, sult, alkohol, temperatur, seng, dyne, snorken).
- Op på samme tidspunkt hver dag.
- Ingen eftermiddagslur.
- Stress, problemer, sygdom.

Stress

- Inflammation.
- Bugfedme.

Slider på hjernen

- Ødelægger hjerneceller i hukommelsescenter.
- Depression.
- Demens.



7 gode råd: Anti-inflammatorisk kost

- Fisk og omega-3 fedtsyrer.
 - Frugt, grøntsager og især bær.
 - Krydderier og krydderurter.
 - Fuldkorn når du kan vælge.
- Rigtig mad i stedet for halvfabrikata.
 - Kød af højere kvalitet – men mindre.
 - Vælg økologisk hver gang du kan.

Fiskeolie (omega-3):
Meget Anti-inflammatorisk

Planteolie (omega-6):
Noget Anti-inflammatorisk

Mættet fedt (kød, mælk):
Inflammatorisk

Mange skjulte planteolier
fra præfabrikeret "mad"

3 gode råd: Fisk

- Fede fisk.
- Vilde fisk.
- Variation – art, kilde.

4 gode råd: Hukommelsen

- Motionér kroppen.
- Motionér hjernen.
- Fisk og omega-3 fedtsyrer.
- Bær.

Særlig sundt omega-3 plantefedt

- Avocado
 - Mandler, nødder
 - Rapsolie, hørfrøolie
 - Grønne bladgrøntsager
- Fritgående dyr, høns

Olivenolie

Bær, frugter, grøntsager

Anti-inflammation
Anti-oxidanter
Kræfthæmmere
Blodfortyndere

- Ingen af dem er "bedst".
- Få alle farverne.

Krydderier - Krydderurter

- Gurkemeje
 - Hvidløg
 - Hyben
 - Karry
 - Basilikum
 - Rosmarin m.fl.
- Stærke krydderier: ingefær, chili, sennep, sort peber, peberrod.
 - Grøn te.

Kosttilskud

- Vitamin D (okt-april)
- Fiskeolie

- D-vitamin måles til Y nmol/l.
- Du stiler mod X nmol/l.
- Anbefaling: X-Y mikrogram/dag.

Mættet fedt: Rødt kød

Problem:
Undgå hurtige kulhydrater i stedet

- Kolesterol
- Inflammation
- Kræft (?)

Bevæg dig på arbejde og i fritiden.
Pulsen op flere gange ugentlig.
Styrketræn til tv.
Tænk på taljen (80/94 cm).
Fisk. Sunde planteolier.
D-vitamin + fiskeolie som tilskud.
Spis naturligt uden skjulte planteolier.
Spis farverigt af frugt, grøntsager, bær.
Krydderier, krydderurter.
Groft og fiberrigt.
Undgå sukker, hvidt brød.
Få styr på stress.
Tidligt i seng. Vågn af dig selv.
Undgå tobaksrøg, forurening.
Kom udenfor.