

## Rätt svar tipsrunda/frågesport:

### Vad kan du om livsstil?

- 1.X God balans kan förebygga att man ramlar.  
Folkhälsomyndigheten rekommenderar alla över 65 att träna balans. Med åldern försvagas en del av de funktioner som behövs för en god balans, där för är det viktigt att träna balansen på äldre dagar.
- 2.1 Två till tre gånger i veckan rekommenderar Livsmedelsverket fisk och skaldjur. Det är bra att växla mellan feta och magra fisksorter och att välja miljömärkt fisk.
- 3.1 En gång i halvtimmen är det bra att ta en paus från att sitta still. Ett tips är att ta en bensträckare på två till tre minuter varje halvtimme. Att sitta långa perioder har visat sig vara direkt skadligt för hälsan, även om man rör på sig varje dag. De goda nyheterna är att du genom regelbundna pauser och bensträckare kan bryta de negativa effekterna av att sitta still länge.
- 4.X Minst ett halvt kilo grönsaker och frukt om dagen.  
Det motsvarar till exempel två generösa nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter.  
Potatis ingår inte i mängden 500 gram men är bra mat ändå.  
Mycket grönsaker och frukt minskar risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer
- 5.1 Aktivitet och träning minskar risken för bland annat hjärtsjukdom, diabetes och cancer.  
Enligt Folkhälsomyndigheten minskar fysisk aktivitet risken för: hjärtkärlsjukdom, metabola sjukdomar, cancer, fall och benbrott samt psykisk ohälsa.
- 6.X En folksjukdom är en sjukdom som är vanlig och allvarlig.  
Under 1800-talet och 1900-talets första hälft bestod folksjukdomarna till stor del av svåra infektioner som tuberkulos.

Idag är folksjukdomarna i Sverige uteslutande icke-smittsamma sjukdomar. Några av våra vanligaste folksjukdomar idag är sjukdomar i hjärta och blodkärl (exempelvis hjärtinfarkt och stroke), vissa cancersjukdomar (som cancer i bröst, prostata, tjock- och ändtarm) och diabetes.

- 7.X Sömn förbättrar immunförsvaret, minnet, koncentrationen och humöret.  
Sömnens skyddar också mot cancer och demens, minskar socker-  
suget och hjälper mot ångest och depression.
- 8.X Vi sover sämre med alkohol i kroppen. Det kan vara lättare att somna när man druckit alkohol, men sömnkvalitén blir sämre.
- 9.X Ja, gemenskap/social aktivitet ökar bland annat våra "må-bra-hormoner". Social aktivitet leder bland annat till frisättning av bland annat "lugn-och-ro-hormonet" oxytocin och endorfiner, kroppens eget morfin. Antalet vänner och bekanta är inte det viktiga, någon eller några få goda relationer ger ökat välmående.