

Tips, ideer og viden til hvordan du kan forebygge og forsinke demens. Det er hjernesund fornuft!



Forlæng livet med en sund hjerne

Vores hjerne er det dyrebareste, vi har – så det er vigtigt, vi passer godt på den. Jo mere, du gør for at styrke din hjerne og holde den sund, des større 'kognitiv reserve' vil du have at trække på. Det kan være med til at holde dig frisk og i gang så lang tid som muligt.

Demens er blandt de mest alvorlige og ødelæggende sygdomme i vores samfund. Faktisk er demens den fjerde hyppigste dødsårsag i Danmark. Den gode nyhed er, at forskning viser, at vi kan forebygge hver tredje demenstilfælde – og forsinke udviklingen af demenssygdom.

Nogle af de faktorer, der har en betydning, kender du sikkert fra anden forebyggelse. Vi ved måske godt, at vi skal skrue op for vores gode vaner. For sund kost, gode søvnmønstre og motion – og ned for alkoholen. Men når det kommer til at holde hjernen sund for at mindske risikoen for demens, har det også en stor betydning at lære nye ting, være social og gøre de ting, der gør dig glad.

Lever du med en demenssygdom, er det også vigtigt at passe på dig selv, din hjerne og dit helbred. Sund livsstil standser ikke sygdommen, men meget tyder på, at den kan forsinke udviklingen.

Hjernesund-e-bogen bygger på det internationalt anerkendte LIBRA-indeks (Lifestyle for BRAin Health), der består af 15 faktorer, som forskning har vist kan øge eller mindske risikoen for at udvikle demens.

Bliv klogere på risikofaktorerne, og hvad du kan gøre for at forebygge og forsinke udviklingen af demens.

God fornøjelse.

Indhold

Side	Indhold
4	Alkohol
6	Depression
8	Diabetes
10	Forhøjet blodtryk
12	Forhøjet kolesterol
14	Motion
16	Hjerte-kar-sygdomme
18	Kost
20	Mental stimulation
22	Nedsat hørelse
24	Nyresygdom
26	Rygning
28	Social kontakt
30	Svær overvægt
32	Søvnmangel
34	Flere gode råd til en hjernesund livsstil

Alkohol

påvirker din risiko for at udvikle demens

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, der påvirker næsten alle kroppens organer. Når du overholder Sundhedsstyrelsens retningslinjer, er din risiko for at blive syg på grund af alkohol lille.



Du mindsker bl.a. din risiko for type-2-diabetes, demens samt hjertesygdom på grund af åreforkalkning. Hvis du helt stopper med at drikke alkohol, er de fysiske fordele et bedre blodtryk, et bedre forløb med diabetes, bedre sæd kvalitet og bedre fertilitet for kvinder.



Ulrik Becker,
Professor

Hvordan påvirker alkohol din risiko for demens?

Sundhedsstyrelsens retningslinjer for alkoholforbrug er maks. 10 genstande om ugen for både kvinder og mænd og heraf maks. fire på samme dag.

Forskning viser, at et alkoholforbrug højere end dette kan påvirke hjernens funktioner og øge risikoen for demens.

Det, der fysisk sker i hjernen, er, at kommunikationen mellem nervecellerne svækkes ved et vedvarende højt alkoholindtag.

Ulrik Becker, professor og dr.med., Forskningsafdelingen for Sundhed og sygelighed i befolkningen ved Statens Institut for Folkesundhed på Syddansk Universitet, har valideret de tips, du her får om alkohol.

Han forsker særligt i alkoholrelaterede konsekvenser og studier af struktur, organisation og effekter af alkohol-intervention. Herudover har han blandt andet udført klinisk forskning om alkoholrelaterede sygdomme og bidraget til de nationale kliniske retningslinjer om behandling af alkoholafhængighed.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1** Planlæg, hvornår du vil drikke, og hvornår, du ikke vil (f.eks. kun i weekenden).
- 2** Hvis du er til et festligt arrangement, kan du drikke en sodavand eller et glas vand imellem hver drink.
- 3** Drik noget andet, f.eks. alkoholfri øl og drinks, sodavand eller kaffe.
- 4** Bryd dine sædvanlige mønstre. Undgå f.eks. at sætte dig ved samme bord som de venner eller familiemedlemmer, som du ved har tendens til at drikke meget.
- 5** Søg hjælp, hvis du er bekymret for dit alkoholforbrug. Gå til egen læge eller til din kommunes alkoholbehandling (uden henvisning). Behandlingen er som regel et samtaleforløb, hvor du trænes i at genkende, hvornår der er fare for at begynde at drikke igen, og hvordan du tackler disse situationer, så det ikke sker. Behandlingen kan være kombineret med medicinsk behandling. Du kan finde mere information hos [Alkohol & Samfund](#)

Hvorfor drikker du alkohol?

Ofte er dit alkoholforbrug situationsbestemt og foregår ubevidst. Hvis du ønsker at ændre dine alkoholvaner, er det afgørende, at du ved, i hvilke situationer alkohol bliver et problem for dig.

Alkohol & Samfund har samlet typiske eksempler på situationer, der får dig til at drikke alkohol, selvom du ikke havde planlagt det – de såkaldte 'triggers':

- Fødselsdage og højtider
- Dem, du er sammen med
- Tidspunktet på dagen eller ugen – fx weekender
- Bestemte steder – fx festivaler eller koncerter
- Hvor meget alkohol, der er tilgængeligt – fx arrangementer med fri bar

Prøv i løbet af den næste uge at tænke over, hvornår og med hvem du drikker alkohol. Var der en særlig grund, eller var det bare en dårlig vane? Var det, fordi du følte dig trist til mode, eller som hjælp til at komme igennem hverdagen?

Kilde: Hold dit alkoholforbrug på et fornuftigt niveau med disse tips ([alkohologsamfund.dk](#))

Virgin Mojito

Ingredienser:

- 1 spsk. rørsukker
- 2 cl sukkersirup
- 1 lime i skiver
- 10-12 mynteblade
- 4 cl ginger beer
- 1 myntekvist til pynt

Fremgangsmåde:

- Læg rørsukker, limeskiver og sukkersirup i glasset og mas med en morter.
- Giv mynten et vrid for at frigive olien i bladene og læg den i glasset.
- Hæld knuste isterninger i, og rør rundt.
- Top med gingerale. Pynt med mynte

Kilde: Alkoholfri drinks | SikkerTrafik.dk

Opskrift



Depression

påvirker din risiko for at udvikle demens

Depression påvirker både psyken og kroppen. De psykiske symptomer er bl.a. dyb tristhed, selvbebrejdelse, skyldfølelse og lavt selvværd. Nogle bliver også irritable og opfarende.

Mange oplever også almindelige fysiske symptomer som f.eks. hovedpine, bryst smerter, smerter i nakke samt ryg og mavesmerter. Rent biologisk er et reduceret niveau af neurotransmitteren serotonin knyttet til depression.



Poul Videbech,
Professor og overlæge

Hvordan påvirker depression risikoen for demens?

Mellem 150.000-200.000 danskere lider af en depression. Og i løbet af livet får 17-18% af danskerne en depression. Depression findes i forskellige sværhedsgrader - fra den svære depression til tilbagevendende vinterdepressioner.

Depression kan påvirke risikoen for at udvikle demens gennem mange mekanismer, blandt andet ved at medføre betændelsesreaktioner og øget produktion af stresshormoner i hjernen, som skader nervecellerne.

Professor og overlæge dr.med. Poul Videbech har valideret den information du modtager her om depression.

Han forsker i hjernens forhold ved svære depressioner og ved forskellige behandlinger heraf. Han interesserer sig blandt andet for, hvorfor depression øger risikoen for demens.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1** Fysisk aktivitet har en meget gavnlig effekt på humøret – og selv små ting, som at gå en tur i naturen, gør en forskel.
- 2** Søvn er vigtigt for ens mentale velvære, derfor er det en god ide at få en søvnrytme. Prøv at gå i seng mellem kl. 22 og 23 hver dag.
- 3** Vælg en handling, som du udfører mindst én gang om dagen, såsom at spise, tage bad eller børste tænder. Prøv i den kommende uge at udføre denne handling med din fulde opmærksomhed i et par minutter. Læg mærke til alt, som dine sanser opfanger.
- 4** Brug en kalender, dagbog eller din smartphone og beskriv kort en god begivenhed hver dag. Helst i det øjeblik, du oplever det. Brug de ord eller billeder, du spontant kommer til at tænke på.
- 5** Der findes mange forskellige mindfulness –apps, som kan hjælpe dig med at få mere kontrol over dit humør og stressniveau.

Neuroner

Nogle mennesker er mere udsatte for at udvikle en depression end andre. Det afhænger blandt andet af vores genetiske udstyr, forhold i vores opvækst, og om vi er udsat for svær stress af forskellig art.

[Denne video >>](#) beskriver, hvordan en depression biologisk opstår i hjernen.

Psykiatrifonden har lavet en liste med gode råd til dig, der føler dig deprimeret:

[Depression | Psykiatrifonden.](#)

Typiske tegn på depression:

- Man føler sig trist, nedtrykt og trætt
- Alting føles håbløst og meningsløst, og man mangler energi og interesse for de ting, man plejer at gå op i
- Man føler, at man ikke slår til og er overvældet af negative tanker om, at man ingenting kan, og at man er uden betydning
- Man isolerer sig, og bryder sig ikke om at møde andre
- Man bebrejder sig selv og føler skyld over at have det, som man har det
- Man har svært ved at koncentrere sig og kan ikke samle sig om noget
- Man har en indre uro og er rastløs, eller alting går langsomt, og man er hæmmet i at tænke, tale eller bevæge sig
- Man har svært ved at sove, og man vågner ofte eller tidligt om morgenen – eller man sover for meget
- Man har enten stærkt nedsat eller overdrevet appetit
- Man har måske tanker om selvmord

Kontakt din læge, hvis du føler, at nogle af ovenstående symptomer passer på dig.

Diabetes

påvirker din risiko for at udvikle demens

Ved type 1-diabetes (T1D) er din krop holdt op med at producere hormonet insulin, fordi de celler, der gør det, er ødelagte af immunsystemet.

Ved type 2-diabetes (T2D) reagerer din krop ikke nok på den producerede insulin. Din krop producerer i første omgang mere insulin, men over tid mindre og mindre. Ligesom ved T1D kan kroppen ikke kontrollere blodsukkeret optimalt. Resultatet bliver for højt blodsukker, da insulin regulerer blodsukkeret.



Jørgen Rungby
Professor og overlæge

Hvordan påvirker diabetes risikoen for demens?

Type 2 diabetes påvirker blodkarrenes funktion og giver let betændelsestilstand i mange organer, herunder også hjernen. Det betyder, at hjernecellerne ikke får tilstrækkelig ilt og næringsstoffer tilført, hvilket har en skadelig virkning på deres funktion. Hvis du har diabetes, er det vigtigt at sikre en sund livsstil for ikke at belaste din krop unødigt. Følg altid de råd, du har fået fra din læge.

Jørgen Rungby, professor ved Københavns Universitet og overlæge ved Endokrinologisk Afdeling på Bispebjerg Hospital, har valideret de tips, du her får om diabetes.

Han forsker i sammenhængen mellem diabetes og kognitive forstyrrelser i hjernen. En sammenhæng, som han særligt interesserer sig for, fordi mennesker med diabetes har dobbelt så stor risiko end andre for at få hukommelsesbesvær og andre kognitive problemer.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1** Spis regelmæssigt. Det er godt at fordele dine måltider over dagen og få en god måltidsstruktur. Hvis du vil begrænse dit sukkerindtag, kan du helt eller delvist erstatte sukker med sødemidler.
- 2** Regelmæssig fysisk aktivitet giver bedre kontrol af blodsukkeret. Når du dyrker motion, virker insulinet bedre, og du kan hurtigere optage sukker i musklerne. Samtidig bliver du bedre til at lagre og forbrænde fedt. På den måde medvirker motion til at reducere mængden af både sukker og fedt i blodet.
- 3** Hav øje for "hurtige" og "langsomme" kulhydrater. Der er nemlig forskel på, hvordan de påvirker dit blodsukker. Eksempler på hurtige kulhydrater er bagte kartofler, lyst brød, juice og cornflakes samt sukker, sirup og honning. Langsomme kulhydrater er f.eks. fuldkornspasta, bælgfrugter og grøntsager.
- 4** Når du gerne vil regulere dit blodsukker bedst muligt, er det en god hjælp at tælle kulhydrater. Diabetesforeningen har en gratis app, "Diabetes & Kulhydrattælling", som kan hentes i App Store og Google Play.
- 5** For at gøre det lettere for dig med diabetes at træffe de sunde valg i supermarkedet, har Diabetesforeningen lavet et gratis indkøbskort. Indkøbskortet fortæller dig, hvad varen indeholder af fedt, fibre og sukker pr. 100g. [Indkøbskort - Diabetesforeningens Netbutik](#)

Gratis bevægelse i hverdagen

Motion reducerer risikoen for fysiske konsekvenser af diabetes. Med motion menes fysisk aktivitet af moderat intensitet, hvor vejrtrækningen bliver hurtigere og pulsen stiger, i 2,5 time eller mere om ugen.

Udfordring:

Prøv at bevæge dig mere, og se bevægelse som en bonus i din hverdag. Byg langsomt op ved fx at tage trappen i stedet for elevatoren. Eller udskift bilen, toget eller bussen med gå-ben og cyklen.

Kilde: DiabetesFonds, Heart Foundation, Health Council

Forhøjet blodtryk

påvirker din risiko for at udvikle demens

Hjertet pumper konstant vores blod igennem arterierne. Dette skaber et betydeligt pres på væggene i blodkarrene, og dette kaldes blodtryk.

Blodtryk er normalt udtrykt i to værdier:

1. Systolisk blodtryk: Trykket i karrene, når hjertet trækker sig sammen.
2. Diastolisk blodtryk: Trykket i blodkarrene, når hjertet slapper af.

Blodtrykket er for højt, når det systoliske blodtryk er over 140, og det diastoliske blodtryk er over 90 i en længere periode.



Ruth Frikke-Schmidt,
Forsker

Hvordan påvirker forhøjet blodtryk risikoen for demens?

Vedvarende højt blodtryk kan medføre åreforkalkning, blodpropper og hjerneblødninger, som betyder, at hjernecellerne får tilført for lidt ilt og næringsstoffer.

Behandlingskrævende forhøjet blodtryk midt i livet er associeret med cirka 20-120 procent øget risiko for udvikling af demens på langt sigt.

Det er derfor vigtigt at få den rette behandling, hvis man har forhøjet blodtryk. En sund livsstil kan også hjælpe til at undgå at belaste din krop unødigt med et højt blodtryk. Hvis du er i behandling for forhøjet blodtryk, kan du også få gavn af de tips, du får her. Følg dog altid de råd, du har fået fra din læge.

Ruth Frikke-Schmidt, Afdeling for Klinisk Biokemi på Rigshospitalet og Institut for Klinisk Medicin ved Københavns Universitet, har valideret de tips, du her får om forhøjet blodtryk.

Hun forsker i hjerte-kar-risikofaktorer, gener og biomarkører i blod og deres indflydelse på udvikling af demens. Ved at forstå dette område vil vi kunne kvalificere, hvilke risikofaktorer vi skal fokusere på i forebyggelsen af demens.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1 Forsøg at tabe dig, hvis du er overvægtig.
- 2 Spis en kost, der er fattig på fedt og rig på fibre. Det er en god ide at følge De officielle Kostråd. [Se Fødevarestyrelsens kostråd](#)
- 3 Spar på saltet, og hold igen med lakrids
- 4 Stop med at ryge - og drik alkohol med måde. Du kan læse mere om alkohol og rygning her i folderen
- 5 Sørg for at være fysisk aktiv - hver dag.

Vidste du?

Sød eller salt lakrids?

Vidste du, at sød lakrids indeholder mere salt end salt lakrids? Der er også en del tilsat sukker i sød lakrids, for at skjule den salte smag. Både salt og sød lakrids kan øge blodtrykket. Dette skyldes, at der i lakrids, ud over salt, også er stoffet Glycyrrhetinsyre. Dette stof er med til at hæmme et bestemt enzym i kroppen, som øger udskillelsen af kalium, hvilket igen har indflydelse på blodtrykket.

Derfor anbefales det at spise begrænset lakrids - både den søde og den salte - hvis du vil gøre noget godt for blodtrykket.

Kilde: Hvor meget påvirker lakrids blodtrykket? | Alt om sundhed

Undgå stress, så sænker du blodtrykket

Her er nogle tips, der kan hjælpe dig med at få blodtrykket til at falde:

- Dyrk de ting, du holder af (hobbyer, samvær med venner).
- Lav afslappende øvelser (yoga, mindfulness, meditation).
- Bliv opmærksom på din vejrtrækning.
- Respekter dine egne grænser, og sig nej til ekstra opgaver.
- Sørg for at spise sundt og at få motion.

Tips & tricks



Forhøjet kolesterol

påvirker din risiko for at udvikle demens

Kolesterol er et fedtstof, som kroppen skal bruge til at fungere. Det er en slags byggesten for celler og hormoner. Kolesterolniveauet i blodet er relateret til hjertets, blodkarrenes og hjernens sundhed.

Den vigtigste partikel, der bærer kolesterol i blodet til alle steder i kroppen, omtales også som det 'dårlige' kolesterol eller LDL-kolesterol. Hvis det dårlige kolesterol er for højt i blodet, kan det aflejres i blodkarrets væg, hvilket forårsager en indsnævring af blodkarrene (åreforkalkning).



Ruth Frikke-Schmidt,
Forsker

Hvordan påvirker forhøjet kolesterol risikoen for demens?

Højt kolesterol i dit blod kan øge risikoen for demens. Det skyldes, at høje kolesteroltal bidrager til åreforkalkning og medfører nedsat tilførsel af ilt og næringsstoffer til hjernecellerne.

Hvis du er i behandling for forhøjet kolesterol, kan du også få gavn af de tips, du får her. Følg dog altid de råd, du har fået fra din læge.

Ruth Frikke-Schmidt, Afdeling for Klinisk Biokemi på Rigshospitalet & Institut for Klinisk Medicin ved Københavns Universitet, har valideret den info, du får her om forhøjet kolesterol.

Hun forsker i hjerte-kar-risikofaktorer, gener og biomarkører i blod og deres indflydelse på udvikling af demens. Ved at forstå dette område vil vi kunne kvalificere, hvilke risikofaktorer vi skal fokusere på i forebyggelsen af demens.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1 Du kan reducere kolesterolindholdet i blodet med omkring 10%, hvis du vælger en sund kost, hvor du spiser varieret med masser af grøntsager, frugt og kostfibre, mindre salt og nok umættede fedtstoffer. Umættet fedt er almindeligt i alle typer olie, i nødder og fede fisk. Hvis du vælger nødder, skal du vælge usaltede nødder.
- 2 Undgå fødevarer med et højt fedtindhold, f.eks. fuldfed ost, is og cremefraiche.
- 3 Dyrk din favorit-sportsgren eller motionsform.
- 4 Tag cyklen til arbejde, hvis du kan.
- 5 Vær aktiv i din frokostpause, og gå en tur.

Kilde: Alt hvad du bør vide om Forhøjet kolesterol | Hjerteforeningen

For højt kolesteroltal giver ingen symptomer.

Derfor er det ikke ualmindeligt at gå rundt med det i lang tid uden at gribe ind. Det kan være farligt, da forhøjede kolesteroltal kan forårsage skade på kroppen og på hjernen.

Kilde: Højt kolesterol (dyslipidæmi) - Patienthåndbogen på sundhed.dk

Årsager til forhøjet kolesteroltal, som du (delvist) har indflydelse på:

- Genetik/arvelighed
- Lavt stofskifte
- Indtaget af mættet fedt
- Overvægt
- Diabetes
- Rygning
- Alkoholindtag
- Lavt fysisk aktivitetsniveau



Motion

nedsætter din risiko for at udvikle demens

Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, der øger din energiomsætning.

Det kan være ustruktureret træning og mere målrettet, regelmæssig aktivitet (træning). Fysisk aktivitet er også at cykle eller gå til arbejde, tage trappen, gøre rent eller at lege aktivt med dine børn og børnebørn.



Jørn Wulff Helge,
Professor

Hvordan påvirker fysisk aktivitet risikoen for demens?

Tilstrækkelig fysisk aktivitet reducerer risikoen for en lang række sygdomme som hjertesygdom, forhøjet kolesterol, overvægt, forhøjet blodtryk og type 2-diabetes. Det er alle sygdomme, som har en betydning for din risiko for at udvikle demens.

Når du er fysisk aktiv, stimuleres blodgennemstrømningen i hjernen, og der bliver skabt nye forbindelser mellem hjerneceller.

Jørn Wulff Helge, professor i arbejdsfysiologi og Sundhed ved Biomedicinsk Institut på Københavns Universitet, har valideret de tips, du modtager her om fysisk aktivitet.

Han forsker i effekterne af træning og kost på præstation og metabolisk sundhed, især med fokus på fedtforbrænding og lagring i muskler og fedtvæv.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1 Du kan prøve at gå så mange skridt som muligt om dagen. Med 10.000 skridt, er du på den sikre side – og det kan være dit mål at nå derop.
- 2 Sæt dig et mål. Det kan være fx være at træne op til at kunne gennemføre et motionsløb.
- 3 Søg efter Apps til bevægelse, som kan motivere dig til at komme igang.
- 4 Der er i Danmark et væld af sportsklubber, fitness centre, aftenskoler og grupper der, laver aktiviteter med fysisk aktivitet. Du kan prøve at undersøge hvilke der er i dit område
- 5 Få en træningsmakker, så kan I hjælpe hinanden når motivationen ikke er så stor.

Motion gør hjernen glad

Bevægelse stimulerer frigivelsen af vigtige stoffer i hjernen, såsom neurotrophins. Disse stimulerer hjernecellerne, skaber nye forbindelser og forbedrer blodforsyningen i hjernen. Derudover frigiver motion ekstra dopamin – kroppens eget lykkehormon. Så din hjerne vil takke dig, når du dyrker motion.

Kilde: Bevæg dig og gør din hjerne glad (videnskab.dk)

Tips & tricks

Så meget skal du bevæge dig

De nuværende anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen lyder som følger:

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige, kortvarige dagligdagsaktiviteter.
- Prøv gerne flere gange om ugen at lave styrketræning kombineret med balanceøvelser.
- Undgå at sidde stille i længere tid.



Du kan selv påvirke din risiko for hjerte-kar-sygdom

Hjerte-kar-sygdomme er mange ting: Forhøjet blodtryk, blodprop i hjertet, hjertekrampe, hjertesvigt, hjerteklapsygdom, hjerterytmeforstyrrelse, som ekstra hjerteslag eller hjertemuskel sygdom kaldet kardiomyopati.

Der findes også medfødte hjertesygdomme, men de allerfleste hjertesygdomme kommer med alderen og rammer som regel først midaldrende eller ældre personer.

Hvordan påvirker fysisk aktivitet risikoen for demens?

Åreforkalkning af blodkar i hjertet påvirker hjertets pumpefunktion og betyder, at hjernecellerne får en nedsat tilførsel af ilt-næringsstoffer. Det øger risikoen for at udvikle demens.

Hvis du er i behandling for en hjertesygdom, kan du også få gavn af de tips, du får her. Følg dog altid de råd, du har fået fra din læge.

Ruth Frikke-Schmidt, Afdeling for Klinisk Biokemi på Rigshospitalet og Institut for Klinisk Medicin ved Københavns Universitet, har valideret de tips, du her får om hjerte-kar-sygdomme.

Hun forsker i hjerte-kar-risikofaktorer, gener og biomarkører i blod og deres indflydelse på udvikling af demens. Ved at forstå dette område vil vi kunne kvalificere, hvilke risikofaktorer vi skal fokusere på i forebyggelsen af demens.



Ruth Frikke-Schmidt,
Forsker

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1 Spis sundt og varieret med masser af frugt og grøntsager samt begrænset mættet fedt. Prøv desuden at spise mindre salt.
- 2 Motionér (inden for dine egne muligheder).
- 3 Prøv at lade være med at ryge eller at ryge mindre.
- 4 Vær moderat med alkoholindtag.
- 5 Vær opmærksom på stress, og forsøg at undgå at blive stresset.

Vidste du?

En håndfuld nødder

Vidste du, at en lille portion usaltede nødder dagligt beskytter mod visse hjerte-kar-sygdomme og er gode for din hjerne? Spis bare en lille håndfuld, da nødder indeholder mange kalorier. Mix gerne mandler, cashewnødder, pistacienødder og valnødder.

Kilde: hjerteforeningen.dk

En tommelfingerregel er:

Hvad der er godt for dit hjerte, er også godt for din hjerne.



Sund kost

modvirker din risiko for at udvikle demens

Brug Fødevarestyrelsens syv officielle kostråd, når du skal træffe valg omkring din mad:

- 🍴 Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- 🍴 Spis flere grøntsager og frugter
- 🍴 Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- 🍴 Spis mad med fuldkorn
- 🍴 Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- 🍴 Spis mindre af det søde, salte og fede
- 🍴 Sluk tørsten i vand



Hvordan påvirker din kost risikoen for demens?

Hjernen trives i en sund krop, som spiser sund kost. En usund kost kan derimod give mangel på vitaminer, vigtige fedtstoffer og proteiner, som har betydning for hjernens funktion.

Ellen Garde, læge og forsker ved Institut for Folkesundhed, Afdeling for Miljø og Sundhed og Center for Sund Aldring ved Københavns Universitet, valideret de tips, du har fået om kost.

Hun forsker i aldring og demens, herunder hvordan livsstil og risikofaktorer påvirker mentale funktioner.



Ellen Garde,
Læge og forsker

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1 Spis fed fisk, som indeholder en masse umættede ('gode') fedtstoffer. Eksempler på fed fisk er laks, sild, makrel, ål og sardiner. Det officielle kostråd er at spise 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk.
- 2 Hold dit blodsukker stabilt. Undgå helst de "hurtige" kulhydrater og indtag primært de "langsomme" kulhydrater. Det kan være fuldkornspasta, bælgfrugter og grøntsager.
- 3 Prøv i den kommende uge at undgå forarbejdet kød som pølser, bacon, kyllingenuggets og skinke. Kan du i stedet spise kyllingefilet, fisk eller bønner?
- 4 Det er en god ide at vælge flydende/bløde fedtprodukter, f.eks. planteolier og margarine i stedet for smør.
- 5 Brug dine sanser, når du handler ind, laver mad og spiser. Hvis du er sammen med andre, kan I udveksle oplevelser om maden. Hjernen er selskabelig. Samvær om måltidet kan stimulere appetitten og udfordre til at prøve nye ingredienser og retter.

Indret dit hjem 'sundere'

Vi bliver ubevidst fristet til at træffe usunde valg hele dagen. For eksempel kan maddufte og tilbud i supermarkedet ubevidst påvirke dine valg. Også derhjemme kan du blive fristet til usunde valg. Prøv derfor at placere sundere produkter på et synligt sted i huset (frugtskål) og opbevar mere usunde produkter på et mindre synligt sted (øverste køkkenskab).

Middelhavskost

Vidste du, at forskning har vist, at den såkaldte middelhavskost er god for din hjernesundhed?

Middelhavskosten består af:

- Højt indhold af grøntsager, frugt, kornprodukter samt bælgfrugter
- Moderat indhold af fisk
- Lavt til moderat indhold af mejeriprodukter (i form af yoghurt og ost)
- Lavt indhold af mættede fedtsyrer med olivenolie som den væsentligste kilde til fedtstof
- Moderat forbrug af vin
- Lavt indhold af rødt kød

Kilde: Middelhavskost | Nationalt Videnscenter for Demens



Mental stimulation

modvirker din risiko for at udvikle demens

Hjernens sundhedstilstand og det kognitive funktionsniveau kan understøttes og vedligeholdes igennem hele livet – et fænomen, der kaldes kognitiv reserve.

Vi stimulerer hjernen ved at gennemføre aktiviteter, der er nye og udfordrende. Mental stimulation livet igennem opbygger en slags mental og kognitiv 'robusthed', der kan medvirke til at kompensere for de sygdomsprocesser i hjernen, der medfører demens.



Kasper Jørgensen,
Neuropsykologisk fagkonsulent

Hvordan påvirker mental stimulation risikoen for demens?

Høj mental stimulering gennem livet styrker effektiviteten af netværket i hjernen, blandt andet ved at øge antallet af forbindelser mellem nerveceller.

Derfor er det vigtigt at blive ved med at lære nye ting og udfordre sig selv mentalt for at holde hjernen i form og mindske risikoen for demens.

Kasper Jørgensen, neuropsykologisk fagkonsulent ved National Videnscenter for demens, har valideret de tips, du modtager her om mental stimulering.

Han beskæftiger sig blandt med forskningen indenfor risikofaktorer for demens og mulighederne for forebyggelse.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1** Lær et nyt sprog. Start på et begynderkursus i et sprog, som du gerne vil lære.
- 2** Bliv inspireret og afprøv nye opskrifter, når du laver mad.
- 3** Dans er godt for dit fysiske og mentale helbred. Du træner din krop og din rytmesans, styrker din evne til at koordinere dine bevægelser og bruger din hukommelse. Og så kan dans også være en social aktivitet.
- 4** Lær at spille et musikinstrument - eller begynd at gå til korsang. Sang og musik udfordrer din koordination og din hukommelse og stimulerer dine sanser.
- 5** Spil brætspil, kortspil og andre spil med børnebørnene. De lærer hurtigere end dig og bliver snart værdige modstandere.

Opskrift



Tag udfordringen op og prøv noget nyt: Lav en hjernesund burger.

Vækker appetit hos både børn og voksne.

Ingredienser til burger:

1 dåse sorte bønner
100 gr frosne ærter
½ løg
2 fed hvidløg
100 g feta
1 tsk. salt
½ tsk. peber
2 æg
½ citron
3 spsk. hvedemel
2 spsk. olivenolie (eller anden planteolie) til stegning
4 fuldkornsburgerboller
3-5 gulerødder skåret i stave
1 peberfrugt skåret i stave

Hjemmelavet burgerdressing:

2 dl cremefraiche
2-3 spsk. ketchup
2 tsk. paprika
1 tsk. hvidlødspulver (kan undværes)
½ tsk. fint salt
½ tsk. peber
Lidt citronsaft

Fyld til burger:

2 tomater
½ agurk
75 gram frisk spinat

Sådan laver du burgerbøffer:

- Hæld de sorte bønner i et dørslag, og skyl dem med koldt vand.
- Kom ærterne i en skål. Hæld kogende vand over, og lad dem trække 2 minutter. Hæld dem i et dørslag, og lad vandet dryppe fra.
- Pil og hak løg og hvidløg groft.
- Pres saften fra citronen med en citronpreser eller med en gaffel ned i en kop.
- Slå æggene ud i en skål.
- Kom de sorte bønner, ærterne, løg, hvidløg, feta, salt, peber, æg og citronsaft i en skål med høje kanter.
- Blend farsen med en stavblender, til der ikke er flere klumper. Rør hvedemelet i farsen.
- Varm olien op på en stor stegepande til middel varme, mens dejen står på køkkenbordet og sætter sig.
- Brug en spiseske til at lægge flade klatter af bønnefarsen på stegepanden. Der skal være god plads imellem dem, så de kan vendes.
- Steg bønnebøfferne i cirka 4-5 minutter på hver side, til de er gyldne.
- Læg dem på en tallerken, når de er færdige.
- Varm burgerbollerne på en brødrister eller i ovnen.
- Skær burgerbollerne igennem, og fyld dem med bøffer, tomat, agurk, spinat og burgerdressing.

Sådan laver du tilbehør til bønneburgere:

- Skræl gulerødderne, og skær dem i stave.
- Skyl peberfrugten, fjern kernehuset og skær i stave.
- Skyl tomater og agurk, og skær dem i tynde skiver.
- Skyl spinat, og dup det tørt, hvis det ikke er forskyllet.

Nedsat hørelse

påvirker din risiko for at udvikle demens

Nedsat hørelse i en grad, så man har svært ved at følge med i en almindelig samtale, udgør en risikofaktor for udvikling af demens. Til gengæld ser det ud til, at brug af høreapparat stort set afbøder den øgede risiko for demens.

Det gælder for de fleste mennesker, at hørelsen bliver dårligere, jo ældre vi bliver. Knap 18 % af den danske befolkning fra 50-års alderen og opefter har nedsat hørelse.

Hvordan påvirker nedsat hørelse risikoen for demens?

Vi ved ikke, hvorfor der er en sammenhæng mellem nedsat hørelse og risiko for demens, men der er flere mulige forklaringer:

1. For det første kan høretab øge risikoen for mental understimulering og social isolation, fordi man får sværere ved at følge med i samtaler og deltage i socialt samvær. Det kan påvirke hjernen negativt.
2. For det andet bruger man mere opmærksomhed og flere ressourcer på at lytte, når man hører dårligt. Det går ud over andre kognitive funktioner som hukommelse, overblik og problemløsning.
3. For det tredje er der forskning, der tyder på, at høretab med tiden kan have en direkte negativ virkning på hjernen, idet de områder, der normalt modtager signaler fra høresansen, efterhånden ser ud til at skrumpes hos mennesker med nedsat hørelse.

Kasper Jørgensen, neuropsykologisk fagkonsulent ved National Videnscenter for Demens, har valideret de tips, du modtager her om nedsat hørelse.

Han beskæftiger sig blandt med forskningen indenfor risikofaktorer for demens og mulighederne for forebyggelse.



Kasper Jørgensen,
Neuropsykologisk fagkonsulent

Tre ting, du selv kan gøre:

- 1** Pas på din hørelse. Tag høreværn på, hvis du f.eks. bruger støjende værktøj eller maskiner til havearbejde. Lad være med at høre høj musik i høretelefoner i længere tid ad gangen.
- 2** Nedsat hørelse kan skyldes vokspropper i øregangene. Det kan du ofte afhjælpe med ørespray og øreskylning. Lad være med at bruge vatpinde.
- 3** Oplever du vedvarende problemer med hørelsen, så gå til lægen og få det undersøgt. Ørelægen kan afklare, om der er behov for et høreapparat. Du behøver ikke en henvisning for at blive undersøgt af en ørelæge.

Hvorfor svækkes hørelsen med alderen?

Vi hører dårligere, når vi bliver ældre, fordi en særlig type celler, som er vigtig for hørelsen, svækkes eller ødelægges. Cellerne kaldes "Hårceller", og de oversætter lydsignaler til elektriske signaler, som kan tolkes af hjernen.

Kilde: Geir Selbæk: Om demenssygdomme og hvordan de kan forebygges.

Lyt til dig selv og dine nærmeste

Oplever du, at det er svært at følge med i samtaler mellem flere mennesker? Kan du blive helt udmattet af at være sammen med andre – eller i rum med baggrundsstøj? Italesætter dine nærmeste, at du ikke hører, hvad de siger?

Så lyt til dig selv og dine nærmeste, og få undersøgt din hørelse hos en ørelæge. Det koster ingenting, og du behøver ikke en henvisning fra din læge.

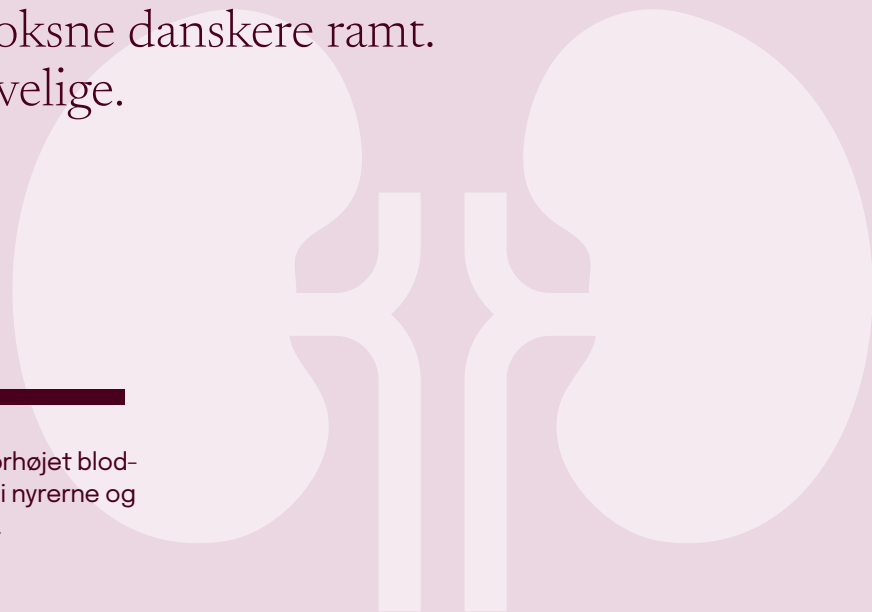


Nyresygdomme

kan påvirke din risiko for at udvikle demens

Nyresygdom er udbredt i Danmark. Faktisk bliver op mod 10 % af alle voksne danskere ramt. Nyresygdomme kan være arvelige.

Ofte kommer nyreskader senere i livet på grund af forhøjet blodtryk og diabetes. Nyresten, (gentagen) betændelse i nyrerne og visse medikamenter, kan også forårsage nyreskader.



Peter Rossing,
Professor

Hvordan påvirker nyresygdomme risikoen for demens?

Kronisk nyresygdom påvirker blodkarrenes vægge og dermed cirkulationen i krop og hjerne. Det medfører nedsat tilførsel af ilt og næringsstoffer til hjernen.

Hvis du har en nyresygdom, er det vigtigt at sikre en sund livsstil for ikke at belaste din krop unødigt.

Hvis du er i behandling for en nyresygdom, kan du også få gavn af de tips, du får.

Følg altid de råd, du har fået fra din læge.

Peter Rossing, professor i endokrinologi ved Institut for Klinisk Medicin, Københavns Universitet, og forskningsleder ved Steno Diabetes Center Copenhagen, har valideret de tips, du modtager her om nyresygdomme.

Han laver klinisk og epidemiologisk forskning med henblik på at forhindre eller behandle senfølger til diabetes, herunder hjertekarsygdom og nyresygdom.

Nyrerne har en række vigtige funktioner:

- De rensrer blodet for affaldsstoffer, som naturligt opstår i kroppen og skal udskilles. Meget medicin forlader også kroppen via nyrerne.
- De regulerer væske- og saltbalancen og spiller en rolle i forhold til blodtrykket.
- De hjælper med at opbygge knogler.
- De bestemmer blodets PH-værdi – altså hvor surt blodet er, hvilket er vigtigt for, hvordan kroppens celler fungerer.
- De danner hormoner, som er nødvendige for dannelsen af røde blodlegemer og for at regulere blodtrykket.

Kilde: Nyre og urinveje - Patienthåndbogen på sundhed.dk



Pas på nyrerne
– de passer på dig...

Tips & tricks

Sådan lever du nyrevenligt – og passer på din hjerne

Du kan selv gøre en række ting for at forbedre din nyresundhed.

- Spis sundt og varieret. Dvs. masser af frugt, planteolier og grønsager. Spis færre mættede fedtprodukter og faste fedtprodukter, som f.eks. smør, blandingsprodukter, mejeriprodukter og kød.
- Motionér i det omfang, du kan.
- Hold dit indtag af alkohol på et moderat niveau.
- Spis mindre salt.



Rygning

påvirker din risiko for at udvikle demens

De fleste mennesker ved, at rygning har en negativ indflydelse på lunger og hjerte. Men vidste du, at rygning heller ikke er godt for din hjerne? Rygning kan føre til skader og betændelse på indersiden af blodkarrene.

Dette kan forårsage en lokal fortykkelse i væggen i et blodkar, hvilket gør, at et blodkar langsomt indsnævrer (åreforkalkning) og forsyner muskler og organer med mindre blod (og ilt). Denne proces foregår overalt i kroppen – og derfor også i hjernen. I værste fald kan rygning føre til et slagtilfælde, der fører til svær hjerneskade.



Charlotta Pisinger,
Læge, ph.d. og professor

Hvordan påvirker rygning risikoen for demens?

Rygning øger såkaldte betændelsesreaktioner og giver en skadelig iltning af mange molekyler. Dette skader hjernecellerne og øger derfor risikoen for at udvikle demens.

Rygning er usundt for kroppen, og tobaksrøg indeholder over 4000 giftstoffer.

Charlotta Pisinger, læge, ph.d. og Danmarks første professor i tobaksforebyggelse har valideret de tips, du modtager her om rygning.

Hun har en mastergrad i folkesundhed og er professor ved Københavns Universitet og adjungeret professor ved Syddansk Universitet. Charlotte Pisinger har skrevet de nationale retningslinjer for rygestop og har derudover offentliggjort mange tobaksrelaterede rapporter og præsenteret videnskabelig dokumentation i hele verden.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1 Tænk på forhånd, hvorfor du vil holde op med at ryge, og skriv alle fordele ved dit rygestop ned. Smid ting væk, som minder dig om rygning (askebæger, lighter mv).
- 2 Dine chancer for at blive røgfri femdobles, hvis du gennemfører et rygestophold og samtidig benytter rygestopmedicin. Kontakt din kommune for gratis tilbud. Mange kommuner har også individuelle rådgivningsforløb.
- 3 Du kan også ringe til den nationale Stoplinje 80 31 31 31 og få rådgivning af deres erfarne rygestop-rådgivere.
- 4 Hvis du foretrækker at blive rygfri online, kan du søge på E-kvit, som tilbyder hjælp til voksne, der vil kvitte cigaretterne. Programmet findes som app og på web. Er du ung findes der X-hale som er et program til unge, der ønsker at blive røgfri.
- 5 Ryger du, fordi du er stresset? Det kan hjælpe dig at søge andre former for afslapning, såsom at gå eller løbe en tur, tage et varmt bad, lytte til musik eller at læse en bog.

Kilde: Rygning og koronar hjertesygdom - Patienthåndbogen på sundhed.dk

Mangler du flere gode grunde til at skodde smøgerne?

Her får du 7 af dem:

1. Du har mindre risiko for at udvikle en hjernesygdom, såsom et slagtilfælde
2. Din lugtesans bliver bedre
3. Efter kun et par uger føler du dig sundere, og du får mere energi
4. Du ser sundere ud. Din hud får mere farve
5. Dine omgivelser lider ikke længere af din rygeadfærd
6. Du kan opleve bedre søvn
7. Du kan udøve fysisk aktivitet med højere intensitet

Kilde: Bliv røgfri (kk.dk)



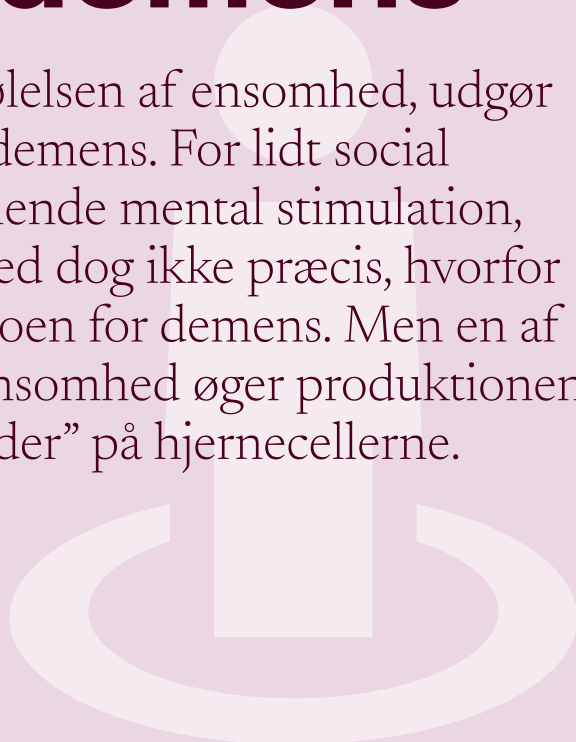
Social kontakt

kan påvirke din risiko for at udvikle demens

Manglende social kontakt, som giver følelsen af ensomhed, udgør en risikofaktor for senere udvikling af demens. For lidt social kontakt med andre kan medføre manglende mental stimulation, hvilket ikke er godt for hjernen. Man ved dog ikke præcis, hvorfor manglende social kontakt kan øge risikoen for demens. Men en af de fysiske grunde er, at oplevelsen af ensomhed øger produktionen af stresshormoner, hvilket så at sige "slider" på hjernecellerne.

På engelsk skelner man mellem loneliness, der omtrent svarer til det danske ord ensomhed og solitude, der henviser til at være alene efter eget valg, det vil sige at hvile i sig selv.

På dansk er "alene" en fysisk tilstand, hvor ensomhed er et psykologisk fænomen og en følelse.



Kasper Jørgensen,
Neuropsykologisk fagkonsulent

Hvordan påvirker social isolation risikoen for demens?

Sociale behov er meget individuelle. Udadvendte personer får energi af at være sammen med andre mennesker, hvorimod indadvendte personer ofte trives bedst i eget selskab. Derfor er antallet af sociale kontakter ikke i sig selv noget godt mål for social isolation. Det er den subjektive oplevelse af ensomhed, der har betydning.

Minimal social kontakt og oplevelsen af ensomhed kan medføre, at hjernen bliver mindre udfordret og får mindre træning.

Kasper Jørgensen, neuropsykologisk fagkonsulent ved National Videnscenter for Demens, har valideret de tips, du modtager her om social kontakt.

Han beskæftiger sig blandt med forskningen indenfor risikofaktorer for demens og mulighederne for forebyggelse.

Tre muligheder, hvis du føler dig ensom:

- 1** Undersøg, om der er frivilligt arbejde i nærheden af dig, som du kan engagere dig i. Der er brug for frivillig hjælp i hele landet. – og ved at være frivillig gør du noget godt for din hjerne og dit hjerte – og for andre mennesker.
- 2** Gå på nettet, og søg efter en besøgsven. Flere organisationer tilbyder besøgsvenner, og de findes i de fleste dele af landet.
- 3** Lever du med en demenssygdom, tilbyder Alzheimerforeningen "Aktivitetsvenner" i udvalgte kommuner, hvor du bliver matchet op med en frivillig, der har samme interesser som dig. Fx gåture, kreative aktiviteter eller en god snak over en kop kaffe.
[Se mere på Aktivitetsvenner](#)

Man kan skelne mellem to former for ensomhed:

1. Den naturlige ensomhed, som er en del af livet, og som alle oplever i perioder af deres liv.
2. Den intense og langvarige ensomhed, hvor det er svært at se enden på den.

Vidste du?

Vidste du, at din hjerne stimuleres ved, at du er social? Når du er sammen med andre, aktiveres forskellige hjernefunktioner, og det er hjernesundt.

Opfordring

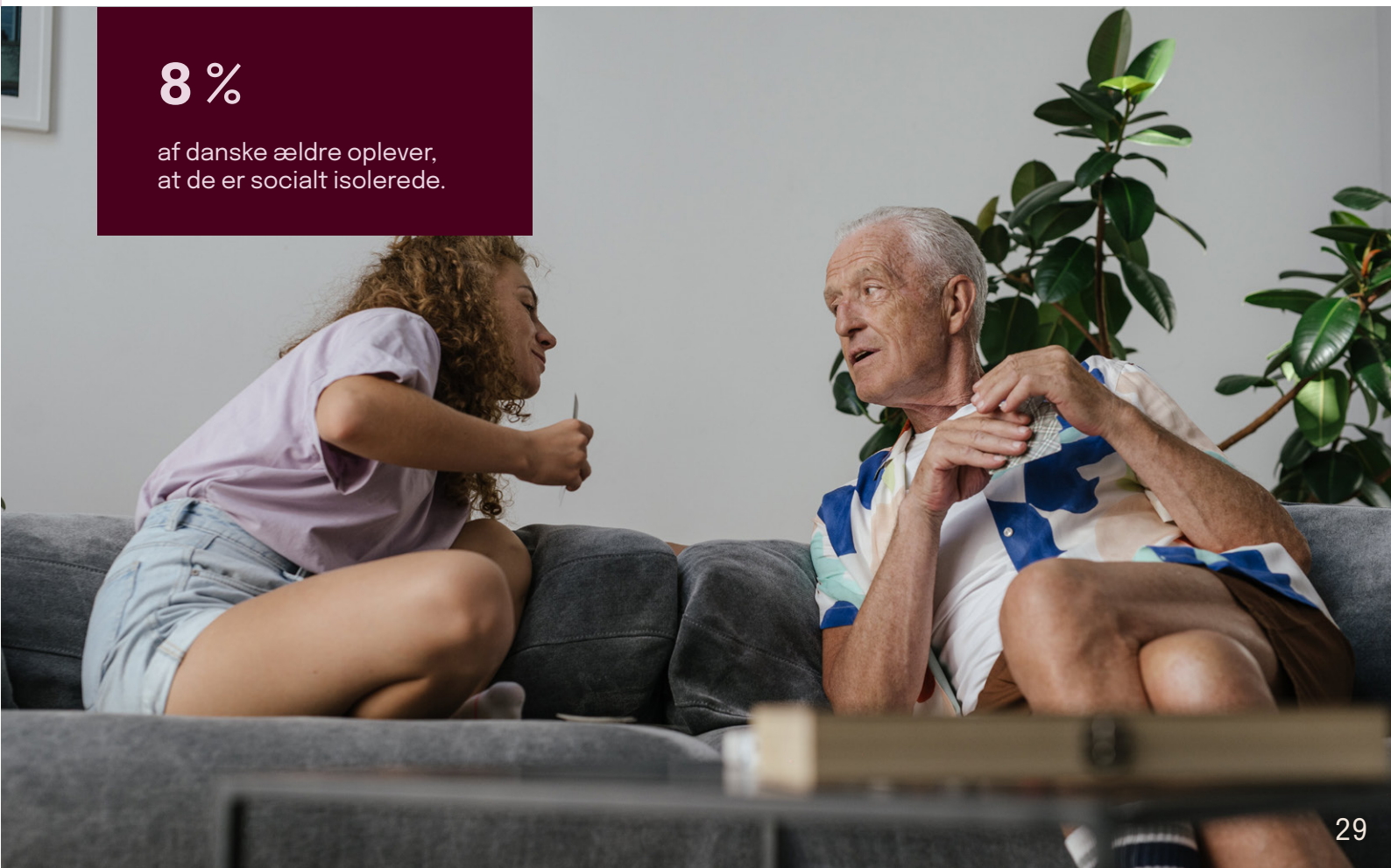
Hverdagen er fyldt med menneskemøder. Små indsatser som en hilsen, et smil og øjenkontakt fremmer social sikkerhed og oplevelsen af inklusion for dem, du møder, og for dig. Derfor denne opfordring: Se de mennesker, der er omkring dig, og vær imødekommende overfor dem.

Kilde: Styrk hjerne og velvære med socialt samvær – Alzheimer

Kilde: Geir Selbæk: Om demenssygdomme og hvordan de kan forebygges.

8%

af danske ældre oplever, at de er socialt isolerede.



Svær overvægt

kan øge din risiko for at udvikle demens

At have en sund vægt er vigtigt for din (hjerne) sundhed. Men hvad er en sund vægt, og hvornår er man overvægtig?

Body Mass Index (BMI) er en metode, der bruges til at måle overvægt. Hvis ens BMI er over 25, er der tale om overvægt, mens et BMI over 30 klassificeres som svær overvægt.

Hvordan påvirker overvægt risikoen for demens?

Overvægt – især svær overvægt (BMI over 30) – er usundt for kroppen og kan medføre forskellige sygdomme. Svær overvægt øger risikoen for blandt andet hjertesygdom, forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk og type 2-diabetes, som alle er risikofaktorer i forhold til at udvikle demens.

Jørn Wulff Helge, professor i arbejdsfysiologi og sundhed ved Biomedicinsk Institut på Københavns Universitet, har valideret de tips, du her får om overvægt.

Han forsker i effekterne af træning og kost på præstation og metabolisk sundhed, især med fokus på fedtforbrænding og lagring i muskler og fedtvæv.



Jørn Wulff Helge,
Professor

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1 Motion er godt for din (hjerne)sundhed og kan hjælpe dig med dit vægttab.
- 2 Tænk på forhånd over, hvor meget du vil spise og drikke til et festligt arrangement, og hold dig til det. Gå efter de muligheder, som ikke har en for stor energimængde, fx frugt/grønt og usaltede nødder.
- 3 Spis bevidst og med fuld opmærksomhed. Undgå distraktioner som tv eller smartphone, mens du spiser. Hold bevidste pauser halvvejs gennem måltidet for at tænke over, om du er mæt. Tag masser af tid til din første bid, spis lidt langsommere end normalt, tyg godt, før du sluger, og frem for alt: nyd maden.
- 4 Læg mærke til, hvad mad gør ved dit humør. Du kan prøve at lave en kostdagbog. Det kan være en hjælp et par dage for at få et overblik over din måltidsstruktur.
- 5 En professionel sundhedsperson, som fx en diætist, kan hjælpe dig med at sammensætte en ny og sund kost, som kan støtte og fastholde dit vægttab.

Tip:

Hvis du vil spise, men du ikke rigtig har en 'rigtig' sult, skal du ikke spise. Kig i stedet efter det, du virkelig har brug for.

Bron: Mindfuld spisning, Jan Chozen Bays, 2013

Tips & tricks

Hvorfor er en sund vægt vigtigt for dig?

For at motivere dig selv til en sund livsstil og en sund vægt hjælper det at tænke over, hvorfor det er vigtigt for dig. Spørg dig selv: Hvorfor vil jeg gerne tabe mig?

Svaret kan fx være:

- Jeg ønsker at føle mig mere energisk.
- Jeg vil gerne være i stand til at fortsætte med at lave sjove aktiviteter med mine børn eller børnebørn.
- Jeg vil gerne være i stand til at fortsætte med at nyde livet med min partner, familie eller venner.
- Jeg ønsker at reducere omfanget af fysiske skavanker.

Kan du genkende nogle af disse årsager, eller komme i tanke om andre grunde?

For at holde motivationen kan det hjælpe at skrive dine grunde til at ændre livsstil ned og kigge på dem indimellem.

Søvnmangel

påvirker din risiko for at udvikle demens

Søvnforstyrrelser er et vigtigt symptom ved de fleste demenssygdomme, fordi sygdommen skader områder i hjernen, der regulerer søvn. Det kan betyde mere urolig søvn, eller at ens søvnrytme forskydes.

Søvnforstyrrelser kan komme, før man får mere typiske symptomer på demens.



Kasper Jørgensen,
Neuropsykologisk fagkonsulent

Hvordan påvirker dårlig søvn risikoen for demens?

Ved Alzheimers sygdom, der er den hyppigste årsag til demens, foregår der en gradvis ophobning af skadelige proteinstoffer i hjernen. Når vi sover, starter hjernen en slags vaskeprogram, der hjælper med at udvaske de skadelige proteinstoffer fra hjernevævet. Det sker via et fintmasket karsystem, der svarer til kroppens lymfesystem. Søvn har også en gavnlig virkning på kroppens immunsystem og medvirker til at dæmpe inflammation, hvilket ser ud til at mindske risikoen for demens.

Kasper Jørgensen, neuropsykologisk fagkonsulent ved National Videnscenter for Demens, har valideret de tips, du modtager her om søvnmangel.

Han beskæftiger sig blandt med forskningen indenfor risikofaktorer for demens og mulighederne for forebyggelse.

Fem ting, du selv kan gøre:

- 1 Hold en stabil døgnrytme. Gå i seng og stå op på nogenlunde samme tid hver dag.
- 2 Sørg for, at der er mørkt i soveværelset om natten. Brug eventuelt mørklægningsgardiner.
- 3 Drop aftenkaffen. Kaffe, te og cola indeholder koffein, der virker opkvikkende og går ud over søvnkvaliteten.
- 4 Sørg for at få tilstrækkelig motion om dagen, men lad være med at motionere de sidste timer før sengetid.
- 5 Sæt mobilen på lydløs og lad være med at kikke på skærm, efter at du er gået i seng. Det gælder både mobil, iPad, TV og computer. Læs hellere et par sider i en bog eller et blad.

Hvor meget søvn skal vi have?

Ifølge Sundhedsstyrelsen varierer søvnbehovet alt efter, hvor gammel du er. De anbefaler:

Voksne fra 18-25: 7-9 timer på et døgn.

Voksne fra 26-64 år: 7-9 timer på et døgn.

Voksne fra 65 år +: 7-8 timer på et døgn.

Kilde: Sundhedsstyrelsen.dk

En god søvn er lige så afgørende for, at vi trives og har det godt, som sund kost og motion.

Michael Danielsen,
tidligere chefspsykolog i Psykiatrifonden

Søvnens to faser og cyklus

Man kan opdele søvnen i to faser: REM-søvn og non-REM søvn, som har fire stadier. Stadie fire er "Slow wave søvn", den dybeste søvn. Når vi har en god nats søvn, kommer vi gennem begge faser og de fire stadier i løbet af 1 ½ time – som gentages i en cyklus hele natten.

Kilde: Sundhed.dk

Vi sover ca. 1/3 af vores liv. Sammenlagt 20-30 år. Og de andre 2/3 er afhængige af søvnens kvalitet.

Michael Danielsen,
tidligere chefspsykolog i Psykiatrifonden



Flere gode råd til en hjernesund livsstil

1

Op at stå og ud at gå

Fysisk aktivitet giver overskud nu og her, og på den lange bane mindsker et aktivt liv risikoen for en række livsstilssygdomme, der kan øge risikoen for demens. Du behøver ikke nødvendigvis at gå i fitnesscentret, men kan tænke aktivitet ind i hverdagen på flere måder: Tag trappen, brug dit hæve-sænke-bord på kontoret, eller parkér bilen et stykke væk, og gå resten af vejen.

2

Få tjekket tallene

Sørg for at få tjekket dit kolesteroltal og blodtryk. Så passer du både på dit hjerte og din hjerne, for hvad der er godt for hjertet, er også godt for hjernen.

3

Spis groft og grønt - og hold vægten

Hjernen trives i en sund krop, som spiser en sund kost. Spis derfor efter Fødevarestyrelsens officielle kostråd, og sørg for at få masser af frugt, grønt, bælgfrugter og fuldkorn og mindre sødt, salt og kød. Derudover er det vigtigt at huske, at hjernen har brug for sunde fedtstoffer, som findes i nødder, kerner, planteolie og fed fisk.

4

Kvit smøgerne og drik med måde

Rygning hæmmer blodtilførslen til hjernen, og øger risikoen for at udvikle demens. Risikoen falder heldigvis, når du stopper med at ryge, og det er aldrig for sent at få effekt af et rygestop. Hvad angår alkohol er det bedst at holde sig til Sundhedsstyrelsens anbefaling: 10-4. Det vil sige højst ti genstande om ugen og højst fire genstande på samme dag for både mænd og kvinder.

5

Dyrk fællesskaber

At være social er en af de bedste ting, du kan gøre for din hjerne. Det kræver konstant opmærksomhed, fleksibilitet og tankeevne at kommunikere, så du får trænet dine kognitive evner, når du er sammen med andre. Forsøg selv at være opsøgende, og tænk også på dem, som ikke er en del af de sociale fællesskaber. Lever du med en demenssygdom eller er pårørende, så kig på www.alzheimer.dk/kalender og se hvilke fællesskaber der er omkring dig.

6

Brug hovedet om dagen og sov sødt om natten

Jo mere du bruger din hjerne, jo mere robust bliver den. Derfor er det vigtigt at stimulere hjernen og lære nyt gennem hele livet. Prøv fx at tage en ny vej hjem fra indkøb, lær dig selv at strikke eller spil et nyt bræt- eller kortspil med dine venner. Efter en dag med mental aktivitet er en god nats søvn vigtig. Bedst er det at gå i seng mellem kl. 22 og 23. For når man sover, renser hjernen sig selv, så affaldsstoffer ikke hober sig op.

7

Pas på hørelsen

Mennesker som hører dårligt, bruger mere energi på at høre. Det går ud over andre kognitive funktioner i hjernen – og øger risikoen for demens. Oplever du problemer med hørelsen, så gå til lægen og få det undersøgt. Ørelægen kan afklare, om der er behov for et høreapparat. Nedsat hørelse påvirker risikoen for demens, men brug af høreapparat afbøder den øgede risiko.

8

Pas på dit hoved

En alvorlig hjernerystelse, der medfører, at man mister bevidstheden og bliver indbragt til en skadestue, kan udgøre en risikofaktor for senere udvikling af demens. Brug cykelhjelme, hvis du cykler, og skihjelme, hvis du står på ski. Hvis du spiller fodbold, så pas på med at lave mange hovedstød.

9

Undgå luftforurening

Langvarig udsættelse for luftforurening er en risikofaktor for demens. Det drejer sig især om forurening fra bil- og skibstrafik, industri og brændeovne. Motion er godt, men lad være med at dyrke motion i trafikerede områder i myldretiden. Det er begrænset, hvad du selv kan gøre for at mindske forurening af luften, men lidt har også ret.

Overvej at lade bilen stå og tag i stedet cyklen eller offentlig transport. Hvis du har brændeovn, så brug kun tørt, rent brænde, og fyr efter forskrifterne.

Søg råd, hvis du er bekymret for din hjernes sundhed.



Demensliniens rådgivere har tid til at lytte
og vejlede dig og dine pårørende.

Se mere på demenslinien.dk