



Hold dig sund

– I 40'ERNE, 50'ERNE OG 60'ERNE

Det er aldrig for tidligt – eller for sent – at gøre en indsats for sin sundhed. Men jo før, du starter, jo bedre. Se, hvad det er vigtigt at have fokus på i netop din alder.

AF MAIKEN BUCHWALD FOTO: GETTY IMAGES



I 40'ERNE

...forbereder dit hormonsystem sig på overgangsalderen. Nogle mærker mere til det end andre, men jo hurtigere, du tilpasser dine levevaner til fremtiden, jo lettere vil overgangen blive.

Kost

Kroppen begynder at skrue ned for forbrændingen, så du skal spise mindre, hvis du vil holde vægten – eller ligefrem vil tabe dig. Spis flere små portioner, og vær bevidst om, hvad du putter i munden. Antioxidanter modvirker ældningsprocesserne, så spis farverig frugt og masser af grøntsager. Bælgrugter, fuld-

korn og grøntsager afbalancerer hormonsystemet. Tænk også på dine knogler. Mangler du D-vitamin, så tag et tilskud, og skaf kroppen kalk, magnesium og K-vitamin via kosten eller tilskud.

Motion

Hvis du ikke allerede dyrker motion, skal du i gang nu. Regelmæssig motion gavner både søvn, humør og vægt. Der skal en halv time om dagen til at holde vægten – og skal du tabe dig, skal pulsen op i en time. Vælg ting, der både styrker og belaster muskler og knogler, fx gang, løb, boldspil, gymnastik.

Livskvalitet

Livet er for kort til at være bitter. Forskning i positiv psykologi har for længst dokumenteret, at vores tanker styrer vores følelser, og vores følelser styrer både vores handlinger og vores helbred. Så øv dig i at tænke positivt, behandl dine omgivelser kærligt, og mød verden med tillid frem for mistro. Kvinder i 40'erne har ofte teenagebørn, et krævende job og ældre forældre, så omsorgsogenet er udfordret. Men det kræver overskud at skulle støtte – så pas på dig selv, og husk at sætte tid af til at lade op!

Det siger lægen:

I 40'erne skal du ...

- styrke dit hormonsystem til den kommende overgangsalder ved at fråse i sunde fedtstoffer som fx avocado, oliven, mandler, nødder, kerner og frø. Indfør kødfrie dage, spis god, frisk og hjemmelavet mad – og gå i en stor bue uden om industrifremstillet mad, færdigretter og grillmad med transfedtsyrer.
- drikke en kop rødkløverte om formiddagen
- og bruge gurkemeje i maden.
- sikre dig en lang og sammenhængende nattesøvn. Gå tidligt til ro, så bliver det også nemmere at falde i søvn.

I 50'ERNE

... er du sandsynligvis enten i begyndelsen, i slutningen eller midt i overgangsalderen. Det er udfordrende år for krop og psyke, og hedeture, sarte slimhinder og humørsvingninger er ikke de eneste symptomer på, at kroppens indhold af kønshormonet østrogen daler. Også huden, musklerne, knoglerne, hjertet og kredsløbet er påvirket.

Kost

Hold vægten, og fortsæt de sunde spisevaner fra 40'erne: mindre portioner, mere grønt, kalkrige fødevarer – og gode proteiner til at modvirke tabet af muskelstyrke. Tager du multivitaminer? Så bør du efter menstruationens ophør skifte til et 50+ produkt med mindre jern og mere B12-vitamin.

Motion

Ud over at styrketræne og få pulsen op er det nu også vigtigt at træne balance og smidighed – og at strække muskler og sener ud før og efter træningen. Kan

KUN
HVER TREDJE
KVINDE FÅR SMERTER
I BRYSTKASSEN
VED ET HJERTEANFALD.
TAG DIFFUST UBEHAG OG
FØLELSER AF, AT DER ER
NOGET RIVENDE GALT,
ALVORLIGT, OG BLIV
UNDERSØGT!

knæene holde til det, er løb på ujævnt underlag godt, tennis og badminton er sjovt – og styrketræning med elastikker enkelt. Er taljen forsvundet bag en delle? Så træn i intervaller, dvs. skiftevis i moderat tempo og med pulsen helt i top.

Livskvalitet

I takt med at østrogenniveauet falder, stiger din risiko for at få forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk, blodpropper, hjertesygdomme og diabetes. Ryger du? Så stop – og undgå stress! Hormonbehandling (HRT) er noget, der kræver overvejelse. HRT mindsker ganske

vist hedeture, humørsvingninger og risikoen for hjertesygdom. Men hormonbehandling har også bivirkninger – og øger risikoen for brystkræft.

Det siger lægen:

I 50'erne skal du ...

- fortsætte med de sunde fedtstoffer fra 40'erne, men fordi kroppen nu danner færre kønshormoner, skal du også supplere med sundt fedt **udefra**. Gør det til en vane at starte morgen-toilettet med at massere kroppen med (hånd)varm koldpresset økologisk sesamololie (ikke madsesamololie) og give olien 4-5 min. til at trænge ind, inden du går under bruseren.
- anbringe tre æteriske olier – rosen-geranium, salvie og anis – i strømpeskuffen og smøre et par dråber af **en af olierne** under fodsålerne om morgenen, inden du tager strømper på. Skift mellem olierne, de har alle tre østrogenlignende effekt og virker hormonelt afbalancerende.

I 60'ERNE

... har du passeret overgangsårerne, og dine beskyttende kønshormoner "er gået på pension". Så nu skal du holde dig sund uden deres hjælp. Men ved at fortsætte de gode vaner fra 40'erne og 50'erne kan det sagtens lade sig gøre.

Kost

Inflammation er betændelsestilstande i kroppen og har vist sig at være en underliggende årsag til mange kroniske sygdomme, bl.a. Alzheimers og demens. Du kan modvirke inflammation ved bl.a. at skære ned på mættet fedt, bruge oliven- og rapsolie, spise mandler, nødder, fisk, avocado – samt grøntsager,

frugt og andre fødevarer med antioxidanter.

Motion

Der skal fortsat en seriøs indsats til at bevare din muskelstyrke, din smidighed og din balanceevne. Dans, løb, gå, cykl, svøm, styrketræning med håndvægte og i maskiner, dyrk yoga, pilates, tai-chi eller qigong, træn balancen på et vippebræt, et blødt underlag – og ved at lege "Jorden er giftig", når du er i skoven med børnebørnene.

Livskvalitet

Er du gået på pension eller på vej til det? Nu er et personligt netværk vigtigere end nogen-

AT VORES
SENER, LED OG
MUSKLER FØLES
STIVERE OG STRAM-
MERE MED ALDEREN,
SKYLDES FØRST OG
FREMEST AT VI BE-
VÆGER OS FOR
LIDT!

sinde, så plej samværet med familie, venner og ekskolleger – og udvid dit netværk, fx via en ny motionsform eller frivilligt arbejde.

Kilder: Bøgerne "Hormoner i balance", "Et godt liv efter 50", "Kvinde, krop og sundhed" + health.com, besthealthmag.ca, healthyliving.msn.com m.fl.



OM LÆGEN

Charlotte Bech er læge med speciale i det indiske sundhedssystem Ayurveda og en efterspurgt foredragsholder og kursusleder.

Læs mere på charlottebech.dk

Det siger lægen:

I 60'erne skal du ...

- styrke dine knogler! Det gør du bl.a. ved at sikre en god blodcirkulation. Så du bør:
- holde varmen! Pas især på de kølige sommeraftener,

og tag en varm trøje på, inden du bliver kold. Hold altid hoved, hænder og fødder varme, og behold evt. skitøj på indendørs om vinteren.

- bevæge dig mest muligt OG

have **vægtbærende** motion hver dag. Ved at løfte og bære styrker du knoglerne. Anbring fx et par 1-2 kilos håndvægte (eller fyldte vandflasker) i køkkenet, og lav 10-20 løft, mens du

venter på, at tevedet koger. Køb et par powergloves (handsker med indbygget vægt), og tag dem på, når du går tur. Og dyrk yoga – især øvelsen Solhilsen styrker knoglerne.