



Viborg Privathospital - Patientinformation

Alt hvad du bør vide om
kost



Velkommen til Viborg Privathospital



Denne vejledning er tænkt som en kort information om kost og dennes betydning for dig i almindelighed og ved en eventuel operation.

Information om kost

En sund kost forebygger udviklingen af fedme og en række livsstilssygdomme, som kan være en følge af overvægt. Forekomsten af fedme i Danmark er steget 30-40 gange i løbet af de sidste 50 år. Det betyder, at 40 % af danskerne er overvægtige - de har et BMI på 25 eller derover. Op mod 15 % af danskerne er fede med et BMI på 30 eller derover. Specielt giver den stigende andel af overvægtige børn og unge anledning til bekymring. Fedme, som begynder allerede i barndommen eller ungdommen og fortsætter ind i voksenalderen, giver en højere risiko for følgesygdomme end hvis overvægten udvikles senere.

Undersøgelser har vist, at det specielt er den fedme og overvægt, der er lokaliseret til maven, den såkaldte abdominale fedme, som har betydning for helbredet. Det er derfor mindst lige så vigtigt at holde øje med taljemålet, som med den samlede vægt eller BMI. Mange undersøgelser har tillige vist, at det kan være svært at opnå et varigt vægttab ved overvægt. Forebyggelse af den stigende overvægt i hele befolkningen er derfor essentielt. Mængde og

sammensætning af kosten er sammen med motion de vigtigste faktorer til at forebygge overvægt.

Overvægt og fedme øger risikoen for at udvikle type 2 diabetes, hjertekarsygdomme, tyktarmskræft, kræft i livmoderen og brystkræft efter overgangsalderen samt en række mere sjældne kræftformer. Herudover har overvægt også betydning for udviklingen af slagtilfælde, også kaldet apopleksi, galdesten, slidgigt, forhøjet blodtryk, kirurgiske komplikationer og forringet livskvalitet.

Kost og operation

Inden en operation er det vigtigt at spise mad med mange proteiner (mælkeprodukter, ost, kød og pålæg). Proteiner er et livsnødvendigt næringsstof, som er med til at opretholde kroppens funktioner. De bruges som byggesten til især opbygning af muskler og ved ophealing af sår. Proteiner skal tilføres kroppen hver dag gennem mad og drikkevarer, og det er desuden vigtigt at få tilstrækkeligt med kalorier hver dag, således at du undgår vægttab.

Viborg Privathospital - patientinformation



Hvad er en sund kost?

En sund sammensat kost indeholder vigtige næringsstoffer, som kan have en direkte betydning for at forebygge blandt andet hjertekarsygdomme, type 2 diabetes, forhøjet blodtryk, knogleskørhed og kræft. Dette gælder specielt fødevarer som frugt, grøntsager og fuldkornsprodukter, som er vigtige bestanddele i en grov og mager kost.

Ernæringsrådet offentliggjorde i 2005 nye kostråd, som er i overensstemmelse med de nordiske anbefalinger. Formålet med de nye kostråd er både at forebygge overvægt og fedme samt at undgå mangel- og sygdomstilstande som hjertekarsygdomme, knogleskørhed, type 2 diabetes, forhøjet blodtryk og nogle kræftsygdomme i befolkningen.

Kostrådene lyder:

- Spis frugt og grønt - 6 om dagen.
- Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag.
- Spar på sukkeret - især fra sodavand, slik og kager.
- Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød.
- Spis varieret - og bevar normalvægten.
- Sluk tørsten i vand.
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen (gælder voksne).

Bedre kostvaner

Der bør arbejdes for at opnå bedre kostvaner for alle borgere. Hele livet – om det er i barne- og ungdomsårene, i voksenalderen eller blandt de ældre – kan der opnås en gavnlig effekt af en forebyggende indsats.

En sund balance mellem hvor meget man spiser, og hvor aktiv man er, er nemmest at lære fra barnsben og herefter vedligeholde livet igennem.

Forebyggelsestiltag kan med fordel udnytte den synergi, som findes i samspillet mellem glæden ved en sund kost, der smager godt, og velværet ved at være fysisk aktiv.

Hvis du ønsker yderligere information om emnet eller at få hjælp til behandling, bedes du kontakte din praktiserende læge.

Du er altid velkommen til at kontakte:

Viborg Privathospital

Viborg Stadion, indgang 0
Stadion Allé 7, 2.
8800 Viborg

Telefon: 87 25 08 99
Telefontid:
Man. – tors. kl. 08.15-15.30
Fredag kl. 08.15-15.00
Fax: 87 25 08 98

post@viborgprivathospital.dk
www.viborgprivathospital.dk

Udarbejdet 14.09.11 af Charlotte Kjerbye
Revideres september 2014

