

Håndbog til
Helsevagten Standard,
Plus,
Active
og PRO



Mad



Motion



Mig



Vægt

Spis rigtigt - opnå din ønskevægt
med computeren

www.helsevagten.dk

HELSSEVAGT
TEM

Dette eksemplar af Helsevagtens Håndbog tilhører:

Serienr.: HVDK- _____

Version: _____

(du finder nummeret ved hullet på cd-rom'en. Serienummeret skal bruges ved alle henvendelser til HELSEVAGTEN)

(i programmet, klik på Tilpasse, Om programmet)

Kontakt:

HELSEVAGTEN

Duntzfelts Alle 1

2900 Hellerup

Danmark

Tlf/fax: +45 3940 1012

E-mail: info@helsevagten.dk

Hjemmeside: www.helsevagten.dk

Hjemmesiden er altid åben for alle "helsevogtere". Besøg siden af og til, læs nyhederne, diskutér med andre "helsevogtere" og opdater databasen.

Bemærk venligst:

Alle versioner af computerprogrammet Helsevagten indeholder data og algoritmer baseret på ernæringsvidenskab. Dette gælder også programmets persontilpassede ernæringsanbefalinger og råd til brugeren. Programmets grundversion er meget brugervenlig og henvender sig til den store målgruppe af danskere, der har behov for at kende til bedre ernæring og vægtkontrol. Der findes også mere avancerede udgaver beregnet til privatpersoner med særlige behov samt til sportsfolk og professionelle brugere i f.eks. bedriftssundhedstjenester og på skoler. Helsevagten er sikker på med disse versioner at kunne bidrage til et bedre ernæringskendskab samt til større mulighed for brugere og undervisere at opnå den vægtkontrol, som en stadig voksende del af befolkningen har brug for.

Helsevagten fraskriver sig ethvert ansvar og kan ikke holdes erstatningspligtig i forbindelse med brug af programmet. Alle brugere af Helsevagten, og specielt personer med kostrelaterede sygdomme, bør betragte programmets råd alene som vejledning til at lære og forstå sammenhænge mellem kostindtag, helse og velbefindende.

I Helsevagtens fødevaredatabase indgår data fra bl.a. Fødevaredatabanken, version 5.0, Oktober 2002, Institut for Fødevarerikkerhed og Ernæring, Fødevaredirektoratet.

Vi ønsker dig held og lykke med Helsevagten uanset, hvad du ønsker, at programmet skal hjælpe dig med. Vi sætter pris på alle gode råd og kommentarer vedrørende programmets funktion, distribution og anvendelse. Eventuelle forslag, som bliver brugt i næste programversion, vil blive belønnet med en gratis udgave af programmet, når den er tilgængelig. Dette gælder dog ikke ideer om madprodukter, som du kunne ønske dig i Helsevagtens database, hvilket naturligvis ikke skal afholde dig fra at fremkomme med dine forslag. Du er velkommen med alle indlæg.

VELKOMMEN TIL HELSEVAGTENS VERDEN

Du behøver ikke læse hele denne håndbog, inden du begynder at bruge programmet. Du kan bruge håndbogen som et opslagsværk, hvis du ønsker at sætte dig nærmere ind i Helsevagtens forskellige funktioner, eller hvis du ønsker at læse mere om vægt, kalorier og næringsstoffer.

Husk dog at læse mindst næste side før du går til selve programmet. Det er vores erfaring fra testningen af Helsevagten, at man kan bruge programmet uden forhåndskendskab. Du vil få hjælp til at styre din vægt, hvis du vil tabe dig, men også hvis du gerne vil tage på eller bare holde din vægt. Du kan desuden lære mere om, hvad din mad indeholder, så du kan spise og leve sundere.

Held og lykke!

HENT MOTIVATION I HELSEVAGTEN TIL ET SUNDERE LIV

I løbet af de sidste 20-30 år har dårlige spisevaner og for lidt motion medført, at mange vejer for meget og føler sig dårligt tilpas. Mange mennesker holder ikke af deres krop. Overvægt og relaterede helbredsproblemer, f.eks. hjerte- og karsygdomme eller diabetes, hører i dag til de mest almindelige folkesygdomme i den vestlige verden.

Helsevagten lover ikke mirakler. Forvent ikke, at du vil være i stand til at tabe dig 5 kg på en uge eller 10 kg på en måned og derefter kunne holde denne vægt. Til gengæld vil Helsevagten sandsynligvis kunne hjælpe dig med at ændre dine spisevaner og lære dig at spise rigtigt, så din krop får den næring, som den behøver. Efter et stykke tid vil du lære, hvordan du skal spise for at tabe dig, holde eller forøge din vægt.

Du behøver ikke at bruge Helsevagten hver dag, men de dage, hvor du bruger programmet, bør du bruge det rigtigt. For at du skal få succes med at styre din vægt, skal du huske at indtaste ALT, hvad du har spist og drukket i løbet af dagen. Hvis du spiser ude, bør du skrive ned, hvad du har spist og indtaste det i programmet, når du kommer hjem. Husk også at notere dagens motion.

Når du på lidt længere sigt bliver "gode venner" med Helsevagten, har du stor chance for at undgå ernæringsrelaterede problemer. Du vil langt bedre være i stand til at opnå den kropsvægt, som du ønsker dig, så du kan blive gladere og opnå større velbefindende.

INDHOLDSFORTEGNELSE

INSTALLATION OG FØRSTE BRUG AF HELSEVAGTEN	7
Hvordan installeres programmet på min computer?	7
Må andre benytte min kopi af Helsevagten?	8
Må jeg installere Helsevagten både hjemme og på min arbejdsplads?	9
Gode råd	9
HELSEVAGTENS STORE KNAPPER OG ANDRE FUNKTIONER	12
Mad	12
Motion	14
Info	15
Spiseforslag (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)	22
Kalender	23
Mig	24
Vægt	26
Oversigt (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)	27
Udskriv	29
Afslut	29
Tilpasse (adgangskode, nye brugere, lyd, m.m.)	30
Helsevagtens internetsider	30
Avancerede funktioner (kun i Helsevagten Active og PRO)	32
HELSEVAGTENS GODE RÅD NÅR MAN VIL SLANKE SIG	36
7 fælder og Helsevagtens råd til at undgå dem	36
Helsevagtens 10 bud til dem som vil slanke sig	37
OM KALORIER OG NÆRINGSSTOFFER	41
Energi i relation til mad og motion	41
Behov for energi	41
Forbrug af energi	42
Fedt	43
Lidt om fedt og kemi	43
Mættet fedt (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)	44
Umættet fedt (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)	44
Kolesterol (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)	45
Kulhydrat	46
Protein	47
Alkohol (vises kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)	47
Fibre	47
Vand (vises kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)	48
Vitaminer (Helsevagten Standard: kun vitamin C)	49
Mineraler (Helsevagten Standard: kun kalcium og jern)	50
Kosttilskud	50
RELEVANTE BØGER OG INTERNETSIDER	52
Bøger	52
internetsider	53
STIKORDSREGISTER	54

EN ANDERLEDES INDHOLDSFORTEGNELSE

Hvis du vil:	Håndbogen, side	Helsevagten, klik på
se energifordelingsdiagram	12, 15	Mad og Info
se din vægtkurve (kun i HV Plus, Active og PRO)	27	Oversigt
læse om de enkelte næringsstoffer	14	Mad
planlægge den kommende uge (kun i HV Active og PRO)	34	Avanceret
få ernæringsrigtige spiseforslag (kun i HV Plus, Active og PRO)	22	Spiseforslag
sammenligne to madvarer, f.eks. is og sorbet	16, 21	Info
indstille spisetids-alarmer	24	Kalender
se dit ernæringsbehov	14	Mad
sammensætte en ernæringsrigtig middag	17	Info
planlægge en hel dags måltider	17	Info
se hvor mange kalorier du forbruger ved motion	14	Motion
fjerne lyd og hjælpebokse	10, 30	Tilpasse
sende dine data via e-mail	9, 30	Tilpasse
lægge dine data på diskette	9, 30	Tilpasse
udregne din vægt efter 5 uger	26	Vægt
tabe dig, og holde vægten	36-40	
indsætte din normale morgenmad	17	Info
se en liste over jernrige madvarer	15	Info
indtaste egne madretter og nye madvarer	17-21	Info
ændre din adgangskode	30	Tilpasse
se dit BMI (Body Mass Index)	24	Mig
vide om man tager på af at drikke alkohol	47	Mad
se glykæmisk indeks for madvarer	21	Info
læse om glykæmisk indeks	21	Info
læse om E-numre og tilsætningsstoffer	21	Info
være attraktiv for det modsatte køn	39	

Del 1

INSTALLATION OG FØRSTE BRUG AF HELSEVAGTEN

HVORDAN INSTALLERES PROGRAMMET PÅ MIN COMPUTER?

1. Hvis du har en tidligere version af Helsevagten installeret på din computer, bør du afinstallere den først. Hvis ikke du har en tidligere version installeret, gå direkte til punkt 2 nedenfor.

Afinstallér Helsevagten på følgende måde:

Klik på Windows' **Start**-knap (nederst til venstre på din skærm), **Indstillinger, Kontrolpanel, Tilføj/Fjern programmer**, marker Helsevagten, klik *Tilføj/Fjern*. Fjern derefter hele Helsevagtens mappe i **Stifinder** eller **Denne computer**.

2. Afslut eller luk andre kørende programmer (også virusprogrammer).
3. Indsæt Helsevagtens cd-rom i computerens cd-rom drev. Installationen starter automatisk. Hvis ikke den automatiske installation går i gang inden 30 sekunder, klik på Windows' **Start**-knap, vælg **Kør**, skriv d:\setup.exe (hvor d: er benævnelsen på dit cd-rom drev), eller dobbeltklik på d:\setup.exe eller d:\setup, i **Stifinder** eller **Denne computer**, klik på OK. Installationsprogrammet starter.
4. Du vil blive bedt om at lukke alle andre programmer, men hvis du gjorde dette allerede i punkt 2, klik på OK (eller tryk på Enter-tasten på tastaturet). Nu foreslår programmet en mappe, hvor Helsevagten skal installeres. Hvis du ønsker at benytte den foreslåede mappe, klik på den store lyseblå knap (eller tryk på Enter-tasten) for at fortsætte. Hvis du vil ændre mappe, skal du klikke på knappen **Skift mappe** og dernæst vælge den nye mappe.
5. Installationen begynder og tager ca. 1 minut. Installationen afsluttes med et skærmbillede, der fortæller, at programmet er blevet installeret. Klik på OK (eller tryk på Enter-tasten).
6. Installationen er nu færdig. Tænd evt. for computerens højttalere. Start programmet ved at dobbeltklikke på Helsevagtens ikon på **Skrivebordet** (hvis du har problemer med at dobbeltklikke, klik én gang på ikonet og tryk dernæst på

Enter-tasten på tastaturet). Alternativt kan Helsevagten startes ved at klikke på Windows' **Start**-knap, vælg **Programmer** og dernæst **Helsevagten**.

Problemer?

- **Lav skærmopløsning.** Programmet kræver en opløsning på mindst 800x600 punkter. Hvis du har en nyere skærm, kan du ændre opløsningen til en højere, f.eks. 1024x768 punkter, ved at højreklikke på et vilkårligt sted på **Skrivebordet**, vælge **Egenskaber, Indstillinger** og dernæst bruge musen i **Skærm område** til at ændre opløsningen. Klik på OK. Du kan nu starte Helsevagten igen.
- **Farver.** Hvis Helsevagtens farver ser mærkelige ud, eller hvis procent-tallene under søjlediagrammet ikke kan ses (hvis du har spist mere end 100% af dagsbehovet af et næringsstof), skyldes det sandsynligvis, at din skærm er indstillet til for få farver. For at ændre antallet af viste farver højreklikkes på et vilkårligt sted på **Skrivebordet**, vælg **Egenskaber, Indstillinger, Farver**, vælg f.eks. *Mange farver (16 bit)* eller *Ægte farver (32 bit)*, og klik på OK. Du bliver måske spurgt, om du vil genstarte computeren. I så fald klik på OK. Efter genstart startes Helsevagten igen.
- **Helsevagtens ikon blev ikke lagt på Skrivebordet under installationen.** Du kan gøre det manuelt ved at finde filen 'helsevagten.exe' i Windows' **Stifinder**, højreklikke på filen 'helsevagten.exe' og vælge **Opret genveje her**. Nu klikker du på den oprettede genvej og trækker genvejen til **Skrivebordet**, mens du holder venstre museknap nedtrykket. Du kan ændre teksten under ikonet ved at højreklikke på ikonet og vælge **Omdøb**, hvorefter du kan skrive det navn, du ønsker. Afslut ved at trykke på Enter-tasten på tastaturet.
- **Dato.** Hvis der står en forkert dato i Helsevagten, skyldes det, at datoindstillingen er forkert i Windows. Tryk på **Start**-knappen i Windows, **Indstillinger, Kontrolpanel, Dato og klokkeslæt** og indtast den rigtige dato.

MÅ ANDRE BENYTTÉ MIN KOPI AF HELSEVAGTEN?

Ja, medlemmer af din husstand må gerne benytte samme kopi af Helsevagten. Det er således ikke nødvendigt at købe separate kopier til hvert enkelt familiemedlem. Op til 5 personer kan benytte samme kopi af Helsevagten (Bemærk: i Helsevagten PRO er antallet af brugere/patienter/kunder pr. kopi ubegrænset). Der findes også en netværksversion, hvor antallet ligeledes er ubegrænset. Kontakt os venligst for et tilbud, hvis en netværksversion har interesse.

Du kan oprette nye brugere i Helsevagten ved at gå til **Tilpasse, Opret ny bruger**. Al håndtering af brugere styres under menupunktet Tilpasse. Derfor bør du ikke manuelt fjerne eller ændre brugerfiler på din harddisk.

Må jeg installere Helsevagten både hjemme og på min arbejdsplads?

Ja, det må du gerne. Vi har dog set os nødsaget til at have kopieringsbeskyttelse på Helsevagten, hvorfor du er nødt til at have din cd-rom med dig, når du skal bruge programmet.

På arbejde indtaster du det, som du spiser og drikker i løbet af arbejdsdagen. Når arbejdsdagen er slut, udskriver du en liste over det, som du har spist, ved at gå til **Mad, Udskriv**. Hjemme indtaster du oplysningerne fra listen i programmet.

Eller endnu bedre: Hvis du vil undgå at igen skulle indtaste, hvad du har spist, når du er kommet hjem, skal du have en diskette med hjemmefra med dine personlige data (**Tilpasse, Gem dine data**). Gem dine personlige data på din computer på arbejde (**Tilpasse, Hent dine data**). I løbet af arbejdsdagen indtaster du, hvad du har spist og drukket. Når du tager hjem, gemmer du dine data på disketten og tager den med hjem, hvor du overfører dine opdaterede personlige data til din computer. Derefter kan du fortsætte som normalt – alle dine oplysninger er med. I stedet for at benytte en diskette kan du sende dine data med e-mail – filnavnene begynder med "user", f.eks. "user1.dat".

Hvis du skal købe ind på vej hjem fra arbejde, kan Helsevagten give dig ernæringsrigtige spiseforslag. Forslagene tilpasses, hvor meget du har spist og motioneret i løbet af dagen. Du kan få så mange forslag, som du vil: udskriv det forslag, som du bedst kan lide og tag det med til supermarkedet.

Hvis du vil slippe for at tage din cd-rom med dig frem og tilbage, kan din arbejdsgiver eller bedriftssundhedstjenesten på din arbejdsplads anskaffe Helsevagten til de ansatte. Udgiften hertil anses at være forebyggende personalepleje og kan driftsudgiftsføres.

GODE RÅD

- Helsevagten er et brugervenligt program, så vær ikke bange for at eksperimentere - du vil ikke kunne ødelægge noget.
- Hvis du går i stå, kan du når som helst klikke på de store knapper øverst i Helsevagtens skærbillede.
- Hvis du ikke er sikker på, hvad du skal gøre et sted i programmet, så læs teksten i **Tip**.
- Helsevagten gemmer automatisk alt, hvad du indtaster.
- Vi er alle forskellige: nogle foretrækker at bruge musen, mens andre foretrækker at bruge tasterne på tastaturet. I Helsevagten kan du i de fleste tilfælde gøre begge dele. F.eks. når du bladrer i mad- og motionslisterne kan du gøre

det enten med musen eller med pile-tasterne. Musen er dog nødvendig i visse tilfælde, f.eks. når du skal stille markøren et bestemt sted på skærmen.

- Du kan bruge funktionstasterne F1-F10 på tastaturet i stedet for at klikke med musen på Helsevagtens store knapper.
- Hvis du vil slette en madvare eller ændre mængden, markerer du madvaren med musen eller med pile-tasterne. Derefter har du to muligheder:
 - dobbeltklik med musen, eller
 - tryk på Enter-tasten.
- Hvis du vil slette flere madvarer i **Mad**, markerer du dem med musen, samtidig med at du holder Ctrl- eller Shift-tasten nedtrykket. Det fungerer som i Windows, prøv selv.
- Du kan ændre eller slette, hvad du har skrevet ved at:
 - trykke på Backspace-tasten på tastaturet.
 - klikke på ordet med musen og slette bogstaver enten med Backspace- eller Delete-tasten.
 - klikke på en af Helsevagtens store knapper, f.eks. **Mad**.
- Kalorier (egentlig kilokalorier, forkortet kcal) anvendes oftest som energienhed i håndbogen, eftersom de fleste bruger denne betegnelse. Alt fungerer dog stadig, selv om du har valgt at bruge kJ (kiloJoule) i stedet for kcal.
- Søjlerne i søjlediagrammet kan gøres større eller mindre ved at klikke med musen et vilkårligt sted i søjlediagrammet.
- Du kan indtaste madvarer eller retter både i portioner og i gram. Skift mellem portioner og gram med Tab-tasten. Tasten er oftest markeret med to modsatrettede pile og sidder helt ude til venstre på tastaturet.
- Lydindstillinger i Helsevagten:
 - Du kan regulere eller slukke for lyden i alle dine programmer i din computer ved at regulere højttalernes eller Windows' volumenkontrol. Hvis du kun vil slukke for lyden i Helsevagten, klik på **Tilpasse** og afmarkér **Lyd**.
 - Du kan desuden ændre lydeffekterne i Helsevagten. Gå til Helsevagtens mappe på din harddisk, klik på Lyd, og udskift den lydfil, som du vil ændre, med en anden lydfil. Den nye lydfil skal have det samme navn men indeholde en anden lyd. Hvis du for fremtiden vil undgå bestemte lyde, skal du slette lydfilen for den lyd, du vil have udskiftet. Lav derefter en kopi af lydfilen **silent.wav**, og omdøb denne silent.wav-kopi til det oprindelige navn på den lydfil, der blev slettet.
- Hvis du ikke vil se hjælpeboksene, klik på **Tilpasse**, og afmarkér **Hjælpebokse**.

- Vær opmærksom på, at der normalt ikke skulle være grund til at ændre datoen i din computer. Hvis datoen alligevel ændres og Helsevagten startes med denne ændrede dato, er der risiko for, at bruger-filerne bliver beskadiget. Hvis du vil ændre datoen i din computer for en kort periode, bør Helsevagten ikke startes i denne periode.
- Hvis du har en nyere skærm med god opløsning og synes, at Helsevagtens programvindue bør udfylde hele eller en større del af skærbilledet, kan dette gøres ved at ændre skriftstørrelsen i Windows: højreklik et vilkårligt sted på **Skrivebordet**, vælg **Egenskaber**, **Indstillinger**, **Avanceret**, **Skriftstørrelse** og vælg en passende størrelse. Klik på OK og genstart Helsevagten og Windows, hvis du bliver bedt om det.
- Og til sidst: du kan altid besøge Helsevagtens hjemmeside på internettet på adressen www.helsevagten.dk og læse brugerspørgsmål og vores svar eller diskutere med andre brugere. I programmet klikkes på **Helsevagtens internet-sider**.

Del 2

HELSEVAGTENS STORE KNAPPER OG ANDRE FUNKTIONER

MAD



Her kan du:

- indtaste det, som du har spist og trykket i løbet af dagen.
- se hvor mange kalorier og hvor meget af hvert næringsstof din mad indeholder, både for det du har spist i løbet af dagen og for hver enkelt madvare eller madret for sig.
- se denne information i et diagram, som viser, hvor meget af dit dagsbehov du har opfyldt.
- se hvor meget af de forskellige næringsstoffer du skal spise resten af dagen for at opfylde dit dagsbehov.
- se dit anbefalede dagsbehov for forskellige næringsstoffer.
- læse mere om hvert næringsstof.
- se energifordelingen for enkelte madvarer eller for hele dagens menu.

For at det skal lykkes for dig at styre din kropsvægt, er det meget vigtigt, at du indtaster ALT, hvad du har spist, trykket og motioneret hele den aktuelle dag. Du indgår en "aftale" med Helsevagten, og til gengæld får du hjælp og gode råd tilpasset lige præcis dine forudsætninger. Du behøver ikke at bruge Helsevagten hver dag, hvis du af en eller anden grund ikke vil eller er forhindret. Du bestemmer selv, men du skal naturligvis ikke bortvælge de dage, hvor du har spist "forkert", for så bliver Helsevagtens råd ikke hensigtsmæssige for dig.

Søgning i Helsevagtens fødevardatabase

Det er tilstrækkeligt, at du skriver nogle få bogstaver på den madvare, du vil indlægge. I Helsevagtens informationsfelt vises derved en liste med madvarer indeholdende de indtastede bogstaver. Trykker du forkert, er det lettest at slette det med tasten Backspace på tastaturet. Derefter vælger du madvaren:

- enten ved at blade i listen med pile-tasterne på tastaturet og trykke på Enter-tasten, når den rigtige madvare er markeret, eller
- ved at dobbeltklikke med musen på madvarens navn i listen.

Du kan søge på alle dele i madvarens navn. Listen, som Helsevagten viser, er ordnet sådan, at madvarer, som begynder med de bogstaver, du har indtastet, kommer øverst, mens de øvrige madvarer kommer i alfabetisk orden. Vil du f.eks. indtaste appelsinjuice, er det bedre at indtaste "ap" end "ju". På denne måde kommer appelsinjuice højt op på listen og er derved hurtigere at finde.

Har du spist fiberbrød, kan du skrive "brød", men så kommer listen med alle brødtyper op og alle andre madvarer, som indeholder ordet "brød" (også hamburger med brød, forskelligt smørrebrød osv.) Det er lettere at skrive "fi" med det samme, så fiberbrød kommer højt op på listen.

Du kan også skrive hele eller en større del af navnet på madvaren, og når du ser, at den er farvemarkeret i listen, accepterer du madvaren ved at trykke på Enter-tasten.

For at gøre det lettere for dig, har vi forenklet stavningen af visse madvarer, hvis navne indeholder tegn med accent, f.eks. é. Dette indebærer, at hvis du vil indtaste paté, så skriver du pate, osv.

Helsevagtens brug af standardportioner

Helsevagten beregner madportioner som "standardportioner". Derved behøver du ikke tænke på, hvor meget den aktuelt vejer. Hvis du i stedet vil indtaste, hvor mange gram af en madvare eller ret, du har spist, skal du tænke på *kun at indtaste vægten af den spiselige del af madvaren*.

Den spiselige del af en "standardappelsin" udgør kun ca. 70% af hele appelsinens vægt, den spiselige del af en "standardbanan" udgør kun ca. 65% af dens totale vægt, og af et æble spiser man kun ca. 60% af den totale vægt. Eksempel: hvis en hel appelsin med skræl vejer 229 g, er den spiselige del 160 g (70% af 229 g).

Helsevagten tager hensyn til dette i standardportionerne. Vælger du f.eks.

Appelsin, 1 stk, noteres det, at du har spist 160 g. Portionens størrelse vises altid, når du skal indtaste, hvor meget du har spist. Det er klart, at selv standardportioner er forskellige fra person til person, fra restaurant til restaurant eller fra frugt til frugt, så hvis du vil være helt præcis, må du veje madvaren. Du lærer hurtigt at bedømme vægten på en portion.

Smørrebrød og "madder"

Du kan altid indlægge smørrebrød ved at indtaste bestanddelene, f.eks. brød, smør og pålæg. For at gøre indtastningen lettere har vi indlagt nogle almindelige stykker

smørrebrød, som du finder ved at søge på **smørrebrød**. De indeholder en skive brød, 5 gram smør samt pålæg. Desuden har vi indlagt "Smørrebrød, eget valg", som indeholder 5 gram smør samt brød og pålæg efter eget valg. Helsevagten antager, at pålægget vejer 30 gram.

Hvis du ofte spiser smørrebrød, er det dog bedst selv at indtaste og gemme dine almindelige stykker smørrebrød i Helsevagtens hukommelse. Du kan oprette lige så mange af dit eget smørrebrød, som du vil (klik på **Info, Ny madret**).

Din anbefalede daglige tilførsel af næringsstoffer (ADT)

Du kan hver dag se dit dagsbehov, inden du indtaster det spiste. Se under det tomme søjlediagram i Helsevagten-skærmbilledet til højre for teksten "**Resterer at spise**".

I Helsevagten Active og PRO kan man desuden se og ændre den anbefalede daglige tilførsel af næringsstoffer i **Avanceret, Tilpas brugerens ADT**. Læs mere i afsnittet Avancerede funktioner.

Læs mere om hvert næringsstof

Ved at klikke på næringsstoffets navn i søjlediagrammet kan du læse mere om hvert enkelt næringsstof.

MOTION



Her kan du:

- **indtaste hvor meget du har motioneret.**
- **se hvor mange kalorier du forbruger, når du motionerer.**

Helsevagtens værdier for energiforbrug for forskellige typer af motion gælder specifikt for dig med den kropsvægt, som du har. Det forholder sig sådan, at hvis en person på 100 kg løber en tur, så forbruger den person betydeligt mere end en person på 60 kg, der løber præcis lige så langt og lige så hurtigt. Naturligvis er forbrugsværdierne ved motion et skøn, idet man f.eks. kan løbe, spille badminton eller svømme med forskellig intensitet. Du må selv bedømme, om du f.eks. svømmer i roligt eller intensivt tempo. Er det et sted midt i mellem, kan du vælge at indtaste svømning i f.eks. 80 eller 90 minutter i stedet for 60 minutter. Du kan også selv indlægge nye fysiske aktiviteter, hvis du ved, hvor mange kalorier pr. time du forbruger ved den pågældende aktivitet (denne funktion er kun tilgængelig i Helsevagten Active og PRO, læs mere i afsnittet Avancerede funktioner).

Helsevagtens forbrugsværdier er lavere end i flere andre tabeltyper, bl.a. fordi vi ikke ønsker at give dig falske forhåbninger om et hurtigt vægttab. Helsevagten giver dig derimod en reel chance for at få øget kontrollen over din egen kropsvægt, og det kan du kun få, hvis du kender til de sande forhold - uden at overvurdere motionens

kortsigtede betydning. Man forbruger faktisk kalorier, selv om man ikke motionerer, f.eks. når man sover eller ser på tv (det kaldes BMR på fagsprog, Basic Metabolic Rate). Denne værdi har vi trukket fra det forbrug, som din motion giver dig.

Motionens store værdi ligger i, at du forbruger et antal kalorier, mens du motionerer, samt i det forhold at motion giver anledning til et forøget stofskifte på længere sigt. Desuden får du det normalt bedre af at motionere, og du bliver gladere. Hvis du trøstespiser, holder du måske op med det...

Det bedre med daglig og naturlig motion end en enkelt dag om ugen i et fitness-center. Forsøg at udnytte alle muligheder for at dyrke motion i hverdagen: tag cyklen i stedet for at køre bil, brug trapperne i stedet for elevatoren eller rulletrappen, osv. Det er naturligvis stadig godt at gå i fitnesscenter eller dyrke andre former sport (dette er jo Helsevagtens 8. bud, se Del 2).

INFO



Her kan du:

- se næringsindhold og energifordeling i forskellige madvarer og retter.
- indlægge nye madvarer i Helsevagtens database, f.eks. dine egne retter og hele måltider, eller se deres energi- og næringsindhold.
- sammensætte nye måltider, som er ernæringsrigtige og med det antal kalorier, som du har valgt.
- planlægge en spiseseddel.
- sammenligne to madvarer med hinanden, f.eks. for at se hvilken madvare der indeholder mindst fedt, flest fibre eller mest jern.
- se lister med madvarer som er rige på jern eller vitamin C, fedtfattige, m.m.
- se glykæmisk indeks for madvarer (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO).
- se forklaring til E-numre og læse om tilsætningsstoffer (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO).

Hvordan ved Helsevagten, hvad min mad indeholder?

Eller lidt om madvaredatabasen.

Der findes flere tusind fødevarer og retter i Helsevagtens database, og antallet vokser, hver gang vi udgiver en opdateret fødevardatabase (besøg gerne Helsevagtens hjemmeside med jævne mellemrum, hvor du kan hente den seneste database). Informationen om næringsstofferne for hver madvare gælder for den mængde, som findes i den spiselige del af madvaren, og inkluderer eventuel vitaminberigelse tilsat af producenten (det er ikke nødvendigvis den samme mængde af næringsstoffet, som din krop kan optage).

Oplysningerne i databasen bygger på et gedigent, mangeårigt analysearbejde. Oplysningerne baseres dels på Fødevaredirektoratets Fødevaredatabank og dels på amerikanernes store database, som er tilpasset danske forhold (*kilder: Institut for Fødevaresikkerhed og Ernæring, Fødevaredirektoratet og U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Database for Standard Reference*). Visse madvarer kommer fra en række databaser i vesteuropæiske lande. Derudover indlægger vi løbende nye oplysninger, dels for nye madvarer på markedet, og dels for tilberedte retter, hvor vi selv udregner indholdet.

Helsevagtens værdier er enten middelværdier for flere produkter på markedet eller præcise værdier indsamlet fra producenten eller distributøren af produktet, hvor dette har været muligt.

For at gøre det lettere for dig, indeholder databasen mange typiske danske tilberedte retter. Vores opskrifter modsvarer den almindeligste tilberedningsmåde, og opskrifterne kan findes i almindelige kokebøger. Desuden kan du selv tilføje egne retter og nye madvarer (se nedenfor).

Oplysningerne i fødevaredatabaser varierer noget afhængigt af, hvordan og hvornår næringsstofanalysen blev foretaget, produktets fabrikat, hvornår og hvor madvaren blev købt, hvordan man tilberedte retten, m.v. Nogle eksempler:

- frugt indeholder forskellige mængder vitamin C og kulhydrat afhængig af oprindelsesland, årstid og modenhedsgrad.
- kartofler har reduceret mængde vitamin C om foråret, idet vitamin C-indholdet svinder ved lagring.
- næringsindholdet i mælkeprodukter, kød og æg afhænger af årstiden, anvendt foder samt dyrets race.

Usikkerheden i næringsværdierne er totalt set relativt lille og normalt mindre end usikkerheden i portionernes størrelse fra person til person.

Sammenligne to madvarer med hinanden

Et eksempel: I **Info**, vælg *Æble, dansk*, tryk på Enter. For at sammenligne med et skrælet æble, tryk på Enter igen, vælg *Æble, uden skræl* og tryk på Enter. Det viser sig, at æbler med skræl indeholder noget mere vitamin C. Heraf kan man desuden konkludere, at det er bedre ikke at skrælle æbler. Du kan ændre størrelsen på søjlerne ved at klikke med musen et vilkårligt sted i diagrammet, hvis søjlerne er for små eller store.

Hvis du ikke vil sammenligne men bare se på næringsindholdet i separate madvarer enkeltvis, skriver du madvarens navn eller klikker på **Info** igen.

Kan jeg indlægge egne retter i Helsevagtens database?

Ja, du kan indlægge mange - en hel kogebog, hvis du vil. Gå til **Info**, klik på **Ny madret** (eller skriv +). Følg derefter instruktionerne på skærmen. Hvis du ikke kan finde en ingrediens, kan du forsøge med noget, der ligner.

Du kan ikke ændre Helsevagtens oprindelige database. Vi har gjort det sådan for at beskytte databasen mod sletning ved en fejltagelse.

Når du indlægger dine egne retter, bør du huske på, at energigivende næringsstoffer (fedt, kulhydrat, protein og alkohol) og mineraler (f.eks. calcium og jern) stadig findes i maden efter tilberedning (alkohol kan dog delvis forsvinde ved opvarmning). Visse vitaminer (f.eks. vitamin B6, B12 og C) er varmfølsomme og forsvinder under opvarmning. Hvis f.eks. kartofler indgår i din ret, så husk at indtaste kogte kartofler som ingrediens og ikke rå kartofler.

Jeg spiser ofte de samme ting til morgenmad. Er jeg nødt til at indtaste dem hver gang?

Et eksempel på et godt morgenmåltid.

Nej, det behøver du ikke. Lad os forestille os, at din morgenmad består af en skive rugbrød med smør og pålæg, en skål frugtyoghurt, en kop kaffe med mælk og en grapefrugt. Gå til **Info**, klik på **Ny madret** (eller skriv +), kald f.eks. retten *Min morgenmad*, tryk på Enter, vælg ingredienserne (dvs. brød, smør, pålæg, frugtyoghurt, kaffe med mælk og grapefrugt) og deres mængde, og afslut med Enter, når du er klar. Du kan nu vælge *Min morgenmad* i **Mad** hver morgen i stedet for at indtaste ingredienserne.

Du kan se, at din morgenmad er godt sammensat: den giver omkring 25% af det daglige behov for energi og flere næringsstoffer for en person, som spiser ca. 1200 kcal/dag. Hvis du spiser mere, f.eks. 1500-1600 kcal/dag, bør du spise et stykke brød med pålæg mere om morgenen.

Hvis dine spisevaner ændres, kan du når som helst ændre i *Min morgenmad*. Lad os forestille os, at du er holdt med at spise frugtyoghurt og i stedet spiser cornflakes med mælk. Dobbeltklik på *Min morgenmad* i **Info**, **Ny madret**, tag yoghurten væk og tillæg cornflakes og mælk. Tryk derefter på Enter. Du kan se, at din morgenmad fra et ernæringsmæssigt synspunkt er blevet endnu bedre sammensat.

Opret egne ernæringsrigtige måltider eller planlæg en spiseseddel for en hel dag

Du ønsker at sammensætte din egen middag, så den fra et ernæringsmæssigt synspunkt bliver bedst muligt sammensat.

Gør sådan her:

- klik på **Info**, vælg **Ny madret** eller skriv +. Kald f.eks. retten for *God middag*.
- indtast i passende portioner den mad, som du vil have. Når du er klar, tryk på Enter.
- ved at markere *God middag* i listen (med musen eller med pile-tasterne på tastaturet), kan du se, hvad din middag indeholder, både m.h.t. energi og næringsstoffer. Hvis du vil bladere mellem de forskellige dele af middagen og se, hvad hver madvare indeholder, tryk på Enter på den markerede *God middag*, hvorefter du kan bladere i listen over ingredienser. Du ser umiddelbart, hvilke næringsstoffer din middag består af, og hvilke som mangler. For at se hele middagen i diagrammet, skal du afmarkere madvarerne ved at klikke et sted i de hvide områder i eller under listen.
- hvis der f.eks. mangler calcium, kan Helsevagten vise dig en liste med madvarer, som indeholder meget calcium (**Info**, **Liste**, **Næringsstoffer**, *calciumrig*). Klik i calciumrig-listen på nogle madvarer som passer, og du kan se, hvilke næringsstoffer de indeholder. Du kan nu vælge en madvare, som passer bedst til din middag.
- hvis en ingrediens f.eks. indeholder for meget fedt, kan du slette den fra *God middag* ved at markere ingrediensen, dobbeltklikke på den eller trykke på Delete-tasten på tastaturet.
- en anden måde at sammensætte en god middag på er at bede Helsevagten om at give dig spiseforslag (se mere i afsnittet Spiseforslag). Husk at se på flere spiseforslag, før du vælger et. Du kan få lige så mange forslag, som du vil.

På samme måde som med et måltid, kan du teste en hel dags madindtag og motion. Nogle vil gerne planlægge og teste dagens madindtag, så de i forvejen ved, at det, de vil spise den dag, både er ernæringsrigtigt og kan holdes inden for det valgte kaloriemål.

Hvordan indlægger jeg nye madvarer eller vitaminpiller?

Før eller siden sker det sikkert, at du finder en ny madvare, som du gerne vil have med i Helsevagten, eller at en madvares sammensætning ændres. I de tilfælde kan du gøre som følger:

- ofte findes oplysningerne om næringsindhold på produktets emballage. I de tilfælde kan du selv indlægge produktet i Helsevagtens database nogenlunde på samme måde som med egne retter (se ovenfor). Den eneste forskel er, at i stedet for madvarer indtaster du nu produktets næringsindhold pr. 100 gram, f.eks. fedt, kulhydrat, protein, alkohol, fibre, vitamin C, calcium og jern (Bemærk: energi udregnes automatisk af Helsevagten, så det skal du ikke indtaste). Du har nu en standardportion på 100 gram. Hvis du i stedet vil have en anden vægt på standardportionen, f.eks. 150 gram, ganger du alle værdier med 1,5.
- I Helsevagten Plus, Active og PRO kan man indtaste betydeligt flere næringsstoffer. Derfor har vi lavet indtastningen af dem på en endnu mere overskuelig

måde (i **Info, Ny madvare**). Hvis et næringsstof ikke er vist på emballagen, kan du ofte se bort fra det, fordi mængden sandsynligvis ikke er af nævneværdig betydning. For at være helt sikker kan du kontakte producenten eller distributøren af produktet (det er dog lettest at gøre som beskrevet i eksempel 3 nedenfor).

- hvis oplysningerne ikke er vist på emballagen, kontakt producenten eller distributøren af produktet. Telefonnummer og adresse plejer at stå på emballagen.
- hvis ikke du kan fremskaffe oplysninger om næringsindhold bruges en lignende produktsammensætning, eller
- i programmet, klik på **Helsevagtens internetsider**, klik på **Giv forslag til nye madvarer**, hvorefter du kommer ud på Helsevagtens hjemmeside. Her kan du skrive til os om madvaren, hvorefter vi indlægger produktet i næste version af madvaredatabasen, hvis det er muligt.

Eksempel 1: Indtastning af en ny madvare

Du har fundet en rigtig god frugtyoghurt, som hedder *Fest*. Den findes i pakker á 100 gram og er passende til dine mellemmåltider. De frugtyoghurter, som Helsevagten kender til, har en lidt anden sammensætning. I og for sig kan du stadigvæk bruge en af dem i stedet for *Fest*, da forskellen på frugtyoghurter normalt ikke er særlig stor.

Hvis du gerne vil, kan du indlægge *Fest* i Helsevagtens database. På emballagen er der kun angivet følgende: energi 97 kcal/407 kJ, fedt 3,1 gram, kulhydrat 13,0 gram, protein 4,2 gram.

Lettest er det nu at gå til **Mad** (i **Info** er værdierne pr. portion, som ikke altid vejer 100 gram) og vælge de frugtyoghurter som allerede findes i databasen (ikke light-versionerne for *Fest* er ikke noget light-produkt!). Vælg 100 gram af hver, idet *Fest* kun sælges i pakker á 100 gram, og næringsværdierne er angivet pr. 100 gram. Nu markerer du disse yoghurter én ad gangen med pile-tasten og ser hvilken af dem, der har en sammensætning tættest på *Fest*.

Du kan se, at der ikke er nogen større forskel. Du vælger én af dem, f.eks. den som hedder *Frugtyoghurt* (husk at vælge 100 gram), og skriver de værdier ned, som ikke findes på *Fest*-emballagen. I dette tilfælde gælder det kun kalcium (125 mg). De øvrige er ganske små og kan normalt ignoreres, men du kan også medtage fibre 0,5 gram og jern 0,1 mg.

Nu klikker du på **Info, Ny madret**, skriv *Fest frugtyoghurt*, og tryk derefter på Enter. Skriv næringsstofferne: fedt, 3,1 g; Enter; kulhydrat, 13 g; Enter; protein, 4,2 g; Enter; kalcium, 125 mg; Enter. For at portionens størrelse skal blive rigtig, tillægges vand op til 100 gram (alle stoffer i mg kan du ignorere, eller medregne dem som 0,1 g), hvilket giver: $100 - (3,1 + 13 + 4,2 + 0,1) = 79,6$ g. Dvs. du tillægger vand, 79,6 g; Enter. Nu er du færdig og trykker på Enter, som beskrevet på skærmen.

Hvis du vil sammenligne *Fest* med de øvrige yoghurter og tjekke, at energien passer

med det, der står på emballagen, indtaster du *Fest* i **Mad** (hvor de andre yoghurter stadig findes, 100 gram af hver). Det viser sig, at *Fest* ligner de andre, men indeholder noget mere fedt og protein og mindre kulhydrat. Energien er 96 kcal, dvs. i praksis det samme som de angivne 97 kcal. Husk at slette de andre yoghurter fra dagens madindtag, når du er færdig.

Eksempel 2: Indtastning af en ny vitaminpille

Næringsindholdet for vitamin- og kosttilskudspiller står næsten altid på emballagen. Indtast hvert næringsstof pr. pille. Af de vitaminer og mineraler, som anvendes i Helsevagten standardversion, findes sandsynligvis kun jern, kalcium og vitamin C (i Helsevagten Plus, Active og PRO kan der indtastes mange flere komponenter).

Gør sådan her:

- klik på **Info, Ny madret**
- skriv pillens navn, afslut ved at trykke på Enter
- skriv jern. I listen vælger du *Jern (1 mg)* og trykker på Enter
- skriv antal mg jern pr. pille, f.eks. 10, afslut med Enter
- skriv calc, vælg *Kalcium (1 mg)* og tryk på Enter
- skriv antal mg kalcium pr. pille, f.eks. 200, afslut med Enter
- skriv vit, vælg *Vitamin C (1 mg)* og tryk på Enter
- skriv antal mg vitamin C pr. pille, f.eks. 30, afslut ved at trykke på Enter.

I Helsevagten Plus, Active og PRO er det lettere at gå ind på **Info, Ny madvare**, men du kan stadig gøre det på ovennævnte måde, hvis du ønsker det.

Eksempel 3: Indtastning af en ny madvare, hvor næringsindholdet kun er delvist angivet på emballagen

Lad os forestille os, at der er kommet en ny appelsinjuice på markedet med ekstra kalcium. Hvis næringsindholdet står på emballagen (oftest angivet pr. 100 gram juice), indtastes alle næringsstofferne pr. 100 gram juice. Dog ikke energi, som udregnes automatisk.

Hvis der kun står på emballagen, at juicen indeholder 300 mg kalcium pr. 100 gram (kalcium er jo det specielle for denne juice), og du ikke har lyst til at kontakte juicens producent, kan du gøre sådan her:

- klik på **Info, Ny madret**
- skriv juicens navn, eller f.eks. Appelsinjuice med kalcium, tryk på Enter
- indtast appelsinjuice, 100 gram (dvs. skriv **ap**, vælg appelsinjuice i listen med pile-tasten, tryk Enter, tryk på TAB-tasten for at vælge i gram, vælg 100 gram, tryk på Enter)
- vær opmærksom på, at *appelsinjuice* allerede indeholder 10 mg kalcium
- indtast kalcium som *Kalcium*, dvs. skriv kalcium (eller bare calc). Vælg *kalcium (1 mg)*, tryk på Enter, skriv 290 i mg-feltet ($300-10=290$), tryk på Enter.

Nu kan du se hele næringsindholdet for den nye juice. Hvis du i stedet vil have den nye juice i en portion på f.eks. 200 gram, hvilket modsvarer et glas, kan du naturligvis omregne værdierne og indtaste dem pr. 200 gram.

Information om hvert næringsstof

Du kan læse mere om hvert næringsstof ved at klikke på dets navn under søjlediagrammet i Helsevagten-skærbilledet.

Skærbillede af sammenligning mellem to madvarer

Eva sammenligner næringsindholdet i is og sorbet (de skraverede søjler). Bemærk den store forskel på indholdet af fedt og vitamin C.



Glykæmisk indeks (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)

Du kan læse om glykæmisk indeks (GI) og se GI-værdier for mange madvarer. Klik på knappen **Liste** og derefter på **Glykæmisk indeks, sorteret efter GI-værdi** eller **Glykæmisk indeks, sorteret alfabetisk** alt efter hvordan du vil have listen over madvarer vist.

E-numre og tilsætningsstoffer (Kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)

Du kan læse om tilsætningsstoffer og se, hvad de forskellige E-numre betyder. Klik på knappen **Liste** og derefter på **E-numre**.

SPISEFORSLAG (KUN I HELSEVAGTEN PLUS, ACTIVE OG PRO)



Her kan du:

- få ernæringsrigtige spiseforslag, både tilberedte, ikke-tilberedte og vegetariske.
- få spiseforslag for et bestemt antal kalorier.

Helsevagten tager ikke kun hensyn til, hvem du er og til dine behov, men også til hvad du har spist, og hvor meget du har motioneret tidligere på dagen. Helsevagten er din rådgiver og viser dig, hvad du har brug for, så du får tilstrækkelige mængder af de forskellige næringsstoffer.

Helsevagtens spiseforslag er tænkt som en hjælp til dig, som måske spiser "en smule forkert" til morgenmad og frokost og bagefter kommer hjem og er sulten og træt.

Her kan Helsevagten hjælpe dig. Du får forslag til en ernæringsrigtig middag, som "korrigerer dine synder" og opfylder dine dagsbehov, samtidig med at du holder dig inden for et bestemt antal kalorier.

Bemærk: Tag ikke nødvendigvis det første spiseforslag, der vises. Helsevagten kan give dig lige så mange forslag, du ønsker – hent nye forslag indtil du finder noget, som du kan lide. Du kan altid gå tilbage til tidligere forslag, hvis du ønsker det.

Du kan vælge mellem forskellige typer af spiseforslag: **tilberedt, ikke-tilberedt og vegetarisk**.

Udnyt muligheden for at få Helsevagten til at lave arbejdet for dig. Du kan få lige så mange spiseforslag, som du vil. Vælg det forslag, du bedst kan lide, **Udskriv** det og brug udskriften som indkøbsseddel.

Vær opmærksom på, at hvis du har spist meget og ensformigt den pågældende dag, eller hvis du er på hård slankekur og ikke har motioneret tidligere på dagen, kan det være svært eller ligefrem umuligt at finde forslag, som opfylder dine ernæringsbehov og samtidig ikke indeholder for meget energi eller fedt.

I disse "svære" situationer bliver spiseforslagene sandsynligvis bedst med **ikke-tilberedt** eller **vegetarisk** mad.

I søjlediagrammet kan du for hvert forslag se, hvor mange kalorier og hvor meget af hvert næringsstof forslaget indeholder. Du kan også bladre i listen over forslagets komponenter og se, hvilke næringsstoffer de indeholder. På denne måde kan du måske lære at sammensætte dine egne ernæringsrigtige måltider.

Spiseforslagene kan indeholde mad, som du vil spise lige præcis i dag

Du kan også få spiseforslag, som indeholder en ingrediens, som du har lyst til lige præcis den dag. F.eks. ønsker du et glas rødvin til maden, eller også har du tilfældigvis bøffer eller kartoffelgratin i køleskabet og vil have det til middag. I

Spiseforslag indtaster du det, som du vil spise eller drikke (f.eks. kartoffelgratin), inden du beder Helsevagten om et forslag. Nu kan du få masser af spiseforslag, som alle indeholder kartoffelgratin.

Spiseforslag på f.eks. 500 kcal

Lad os forestille os, at du har valgt at spise 1500 kcal om dagen, og du har allerede spist 700 kcal i dag. Så har du 800 kcal tilbage, men du ønsker alligevel kun en middag på 500 kcal. Du vil ikke selv sammensætte din aftensmad men ønsker at få et forslag fra Helsevagten.

Gør sådan her:

- i **Spiseforslag**: inden du beder Helsevagten om et forslag, skriv "energi" og vælg 300 kcal. Du har nu fortalt Helsevagten, at du har spist 700+300 kcal, dvs. 1000 kcal, i dag. Derved får du et forslag på 1500-1000 kcal, dvs. 500 kcal.
- klik på typen af mad du ønsker spise (dvs. tilberedt, ikke-tilberedt eller vegetarisk). Du kan få lige så mange forslag, som du vil.

Bemærk, at du kan få spiseforslag med et bestemt antal kalorier, selv om du ikke har spist noget den dag. Det fungerer på samme måde, som beskrevet ovenfor.

KALENDER



Her kan du:

- se hvad og hvor meget du har spist og motioneret de foregående dage.
- dag for dag se hvordan dine spise- og motionsvaner blev påvirket i den periode, hvor du har brugt Helsevagten.
- tilføje og slette mad og motion på dage, som du har indtastet tidligere.
- indstille en alarm som minder dig om, at du skal spise et mellemmåltid (eller noget andet).
- skrive dagbog (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO).

Gå til andre dage end den pågældende eller ændre indtastninger

Du kan gå til en anden dag ved at dobbeltklikke på datoen i kalenderen. Nu er det muligt at se eller ændre dine indtastninger for mad og motion på den dag, du har valgt. For at gå tilbage til i dag klikkes på knappen **Gå til i dag**.

Dage, hvor du har indtastet indtag af mad eller motion, bliver markeret med gult i kalenderen.

Indstille og slukke for alarmer

Klik i feltet **Indstil alarm**. Indtast alarmtidspunktet, f.eks. 13:55. Tryk på Enter. Hvis lyden er slukket i Helsevagten, kan du aktivere den ved at klikke på **Tilpasse, Lyd**. Når lyden er slukket, kan du ikke høre alarmerne men kun se på skærmen, at alarmerne er gået i gang.

Når alarmerne går i gang, hører du et stykke musik. Alarmerne afbrydes ved at klikke på en af Helsevagtens store knapper. Se under *Lydindstillinger i Helsevagten* i afsnittet **Gode råd**, hvis du ønsker anden musik.

For at deaktivere et alarmtidspunkt klikkes på afkrydsningen i det lille felt til venstre for tidspunktet. Alarmtidspunktet reaktiveres ved at klikke i det lille felt til venstre. Hvis du helt vil slette et alarmtidspunkt, skal du klikke på det efter, at afkrydsningen er fjernet.

Hvis alarmerne er sat til, og du lukker programmet, bliver du spurgt, hvorvidt du stadig ønsker, at Helsevagten giver dig besked ved alarm. Hvis svaret er Ja, lægger Helsevagten sig i proceslinjen nederst på din computerskærm. Du kan se programmet som en boks med Helsevagtens ikon og navn. Det kan være praktisk at have Helsevagten liggende her, selv om du ikke har alarmerne tilsluttet, fordi du når som helst kan klikke på denne boks og fortsætte med Helsevagten. Hvis du selv vil minere Helsevagten, klikker du på den lille, vandrette streg øverst i højre hjørne.

MIG



Her kan du:

- ændre din planlagte vægtudvikling.
- regne på kalorier og kropsvægt.
- se dine personlige oplysninger.
- ændre dine personoplysninger, f.eks. din alder.
- indtaste din aktuelle kropsvægt (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO).
- se dit BMI (læs nedenfor).
- indtaste dine kropsmål og se din talje/hofte-kvotient (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO).

At ændre din planlagte vægtudvikling og regne på kalorier og kropsvægt

Du kan ændre den vægtudvikling, som du har planlagt, f.eks. hvis du vil ændre et planlagt vægttab på 2 kg over 8 uger til 2 kg over 4 uger. Du kan også regne ud, hvor mange kalorier du skal indtage for at opnå en bestemt vægt. Gå til **Mig** og tryk på knappen **Vægt**. Følg derefter anvisningerne på skærmen.

At ændre din alder eller din højde

Gå til **Mig**, klik i feltet, hvor din alder vises, skriv din nye alder og HUSK at trykke på Enter. Din højde ændrer du på samme måde i feltet, hvor din højde er skrevet.

At ændre den valgte energienhed (fra kcal til kJ og omvendt)

Gå til **Mig**, klik på den lille boks til højre for Energienhed.

At indtaste din aktuelle vægt og dine kropsmål (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)

Her kan du indtaste din aktuelle kropsvægt så ofte, du vil. HUSK at bekræfte alle indtastninger ved at trykke på Enter. Bagefter kan du se din vægtkurve i Oversigt eller sammenligne din vægtændring f.eks. med hvor meget kulhydrat du har spist i løbet af samme periode. Det samme gælder for dine kropsmål (se nedenfor).

Hvad er BMI? (Body Mass Index)

BMI er et mål for, om du vejer for meget eller for lidt. Definitionen på BMI er din vægt i kilo divideret med din højde i meter kvadreret. BMI-tallet giver ikke en præcis vurdering af din ideelvægt. Det er bedre for dig at undersøge din ideelvægt med Helsevagten, da Helsevagten i modsætning til BMI tager hensyn til, om du er kvinde eller mand, ung eller gammel, gravid, sportsudøver, osv.

Herunder vises en tabel med BMI-værdier:

Mindre end 15:	Meget undervægtig. Du bør straks gøre noget ved det. Stor risiko for mangelsygdomme.
Mellem 15 og 19:	Undervægtig. Du bør tage på i vægt.
Mellem 19 og 25:	Normalvægt.
Mellem 25 og 30:	Noget overvægtig men ikke alvorligt. Du vil sandsynligvis få det bedre med dig selv og din krop, hvis du taber dig nogle kilo.
Mellem 30 og 35:	Overvægtig og du bør gå ned i vægt. Ellers er der risiko for, at du får helbredsproblemer.
Over 35:	Svært overvægtig. Der er al mulig grund til at gøre noget ved det.

Ovenstående værdier er fra WHO (Verdens Sundheds Organisationen), men BMI er ikke nogen lov. Vores kroppe er forskellige. To personer kan være lige høje og veje lige meget, men den ene har en stor andel fedtmasse, og den anden har stor andel muskelmasse og en lille andel fedtmasse. Begge vil få samme BMI, men de er alligevel forskellige set fra et sundhedsmæssigt synspunkt.

Taljemålet og talje/hofte-kvotienten (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)

Dette er to andre mål på, om du er overvægtig. Der er i dag enighed om, at det ikke kun er forholdet mellem kropsvægten og kropslængden (se BMI ovenfor), som indikerer en potentiel sundhedsrisiko.

Din kropsvægt påvirkes også af, hvor meget fedt du har på kroppen, og hvor meget dine muskler vejer. Muskelceller vejer mere end fedtceller, og hvis du er fysisk aktiv og har større muskler, vejer du mere, men du bliver tyndere. Derfor findes der i Helsevagten mulighed for at indlægge sine kropsmål og følge dem over tid i Oversigt-diagrammet (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO).

Desuden er fordelingen af overvægten vigtig. Fedt på maven er betydeligt farligere end fedt på balder, lår og hofter. Mænd har tendens til fedt på maven, mens kvinder oftest samler fedt på balder, lår og hofter. Derfor er man begyndt at anvende andre mål, som er lettere at bruge end de udviklede BMI-tabeller, samtidig med at de afspejler graden af fedme på maven.

Taljemålet tager hensyn til den totale overvægt og til fedtfordelingen i kroppen og er lettere at anvende end BMI. For kvinder bør det ligge under 80 cm og et tal på over 88 cm tyder på en generel buttethed eller på, at fedtet er blevet samlet lige over maven. For mænd bør taljemålet være under 94 cm, og er det over 102 cm, er man i risikozonen.

Talje/hofte-kvotienten (dvs. taljemålet divideret med hoftemålet) afspejler også graden af fedme på maven. For kvinder bør forholdet ligge under 0,8, hvor der ikke er nogen større sundhedsrisiko, og hvor fedtfordelingen er god. For mænd bør forholdet ligge under 1,0 for at sundhedskomplikationer undgås.

Begge disse værdier kan du se i **Mig**, og du kan indtaste dem med jævne mellemrum (husk at bekræfte indtastningen ved at trykke på Enter) og udskrive dem sammen med dine personlige data. Oplysningerne ses dog lettest i **Oversigt**.

VÆGT



Her kan du:

- se hvor meget du vil komme til at veje, hvis du spiser f.eks. 1200 kcal pr. dag i 5 uger.
- udregne vægt- og kaloriedata for dine venner.

Gå til **Vægt**, klik dernæst på knappen **Vægt**, hvis du vil regne på, hvor meget du selv vil komme til at veje. Klik på knappen **Ven**, hvis du vil regne på, hvor meget en af dine venner vil komme til at veje. Følg derefter anvisningerne på skærmen.

OVERSICHT (KUN I HELSEVAGTEN PLUS, ACTIVE OG PRO)



Her kan du:

- se hvordan din vægt og BMI ændres over tid, når du bruger Helsevagten.
- se hvordan dine spisevaner ændres.
- se hvordan din vægt ændres afhængig af, hvor meget fedt, protein, kulhydrat, vitaminer, mineraler, m.m. du spiser.
- se hvordan dine kropsmål ændres, når du motionerer.

Oversigt viser dig, hvordan din vægt og dine kropsmål ændres over tid afhængig af, hvad du spiser, og hvor fysisk aktiv du er.

Der findes mange variationsmuligheder med hensyn til, hvordan du kan bruge diagrammet. Test de forskellige måder at optegne diagrammet på, så du finder en visning, som interesserer dig. På Helsevagtens hjemmeside på www.helsevagten.dk kan du se gode råd fra os og andre brugere om, hvordan man kan bruge diagrammet i **Oversigt**.

For at diagrammet skal vise korrekte værdier, er det nødvendigt, at:

- du har indtastet din kropsvægt med jævne mellemrum, f.eks. en eller flere gange pr. uge (funktionen **Mig**, indtast din vægt i det lille felt **Vægt: kg**, husk at bekræfte ved trykke på Enter). Hvis du vil bruge dine kropsmål, skal du også indtaste dem.
- du har indtastet alt det, som du har spist, drukket og motioneret i den aktuelle periode.
- du har anvendt Helsevagten tilstrækkelig længe, mindst i nogle uger men helst længere, så udviklingen bliver tydelig.

Hvis du opdager nogle interessante sammenhænge, må du meget gerne fortælle os det. Tag et *screen shot* af diagrammet (f.eks. med programmet LVIEW som du kan hente gratis på internettet, www.lview.com) og send det til os som e-mail til info@helsevagten.dk, så det er muligt for os at lægge det ud på Helsevagtens hjemmeside. Du kan også lave en *print screen* udskrift af diagrammet og sende det til os med dine kommentarer pr. e-mail eller fax. Kontakt os gerne, hvis du har spørgsmål.

På denne måde kan andre "Helsevogtere" lære, hvordan du gør, og du kan få deres kommentarer til dine observationer.

Nedenfor kan du se nogle eksempler på, hvordan **Oversigt** kan bruges.



Karen ser på sin vægtkurve i **Oversigt**. Hendes vægt er gået ned med 2 kg i perioden, hvor hun har brugt Helsevægten. Søjlerne i diagrammet viser hendes kalorieindtag inkl. motion.



Karens kropsmål er også mindsket - sandsynligvis pga. hendes jævnlige motion (søjlerne)

UDSKRIV



Her kan du:

- udskrive tekst og billeder i Helsevagten.
- udskrive dit vægtdiagram, som du f.eks. kan sætte på køleskabsdøren.

Ind imellem vil du måske udskrive en papirudgave af et skærmbillede for at kunne huske, hvad du har gjort, eller hvad Helsevagten har udregnet for dig. Nogle eksempler:

- når du har fået et godt spiseforslag af Helsevagten og vil indkøbe madvarerne til middagen.
- udskriv vægtdiagrammet og hæng det op på køleskabsdøren, så du øger motivationen for at nå din ønskevægt (**Oversigt**, kun i Helsevagten Plus, Active og PRO).
- udskriv dine personlige data (**Mig**) og gem dem for at kunne sammenligne på et senere tidspunkt.
- hvis du har indtastet, hvad du har spist på arbejde og bagefter vil tage listen med hjem.

Hvis du hellere vil fortsætte med indtastningen derhjemme uden at behøve at indtaste det samme en gang til, bør du tage dine brugerfiler fra din hjemmecomputer med på arbejde (klik på **Tilpasse, Gem dine data** og vælg en mappe). Du overfører filerne til din computer på arbejde om morgenen (klik på **Tilpasse, Hent dine data**). Du kan overføre dine brugerfiler på forskellige måder, f.eks. pr. e-mail eller på diskette. I løbet af dagen spiser du f.eks. frokost og drikker en kop kaffe, og så indtaster du det i Helsevagten. Når arbejdsdagen er slut, overfører du de opdaterede brugerfiler til din hjemmecomputer. Nu kan du fortsætte som sædvanlig – alle dine oplysninger er med.

AFSLUT



Her kan du:

- afslutte Helsevagten.

Du kan desuden lukke Helsevagten ved at klikke på krydset i øverste højre hjørne. Hvis du vil minimere Helsevagten, klikker du på den vandrette streg. Programmet lægger sig i Windows' proceslinje i bunden af skærmen, og du kan hurtigt åbne programmet igen ved at klikke på boksen.

TILPASSE (ADGANGSKODE, NYE BRUGERE, LYD, M.M.)

Her finder du/kan du:

- regnemaskine.
- adgangskode: oprette, ændre og slette.
- oprette nye brugere, skifte mellem brugere eller slette brugere.
- slukke for lyden og fjerne "hjælpebokse".
- gemme og hente dine data på/fra e-mail, diskette, m.fl.
- vælge hvilke næringsstoffer som vises i diagrammet (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO).
- vise en sammenfatning for et ønsket antal dage.
- information om Helsevagten, f.eks. programmets versionsnummer.

Funktionerne vælges ved at klikke på menupunktet **Tilpasse** oppe i venstre hjørne i programmet. Bagefter klikker du på en af mulighederne i "rullegardinet". Hvis du foretrækker at bruge tastaturet, kan du trykke på Alt-tasten, holde den nedtrykket og bagefter trykke T. Derefter vælger du videre ved at taste nogle af de understregede bogstaver som ses i "rullegardinet".

Under **Adgangskode** kan du både oprette, ændre og slette en adgangskode. Hvis du har glemt din adgangskode, kan du alligevel komme ind i programmet ved at skrive *vitamin* som adgangskode i stedet. Din gamle adgangskode slettes, hvorefter du kan oprette en ny.

HELSEVAGTENS INTERNETSIDER

Her kan du:

- komme på internettet med et enkelt museklik.
- registrere dig som Helsevagten-bruger, hvorved du får gratis support og gode tilbud.
- gå til Helsevagten Forum, hvor du kan stille spørgsmål eller diskutere med andre "Helsevogtere".
- læse de seneste Helsevagten Nyheder.
- give forslag til madvarer, som du ønsker, vi indlægger i Helsevagtens database.

Disse funktioner forudsætter, at du har en internetopkobling.

Kommende ny version af Helsevagten på internettet

Du kan snart bruge Helsevagten på internettet, uden at du behøver at installere noget på din computer. Du betaler et løbende abonnement og får derved tilgang til Helsevagten Internet versionerne (se på hjemmesiden hvornår disse versioner bliver tilgængelige).

Der er en række fordele med internetversionerne af Helsevagten:

- du har altid adgang til den nyeste version af Helsevagten og til den nyeste version af madvare- og motionsdatabasen.
- du kan bruge Helsevagten, hvor du vil, f.eks. hjemme, på arbejde, på hotel i udlandet - sålænge du tilgang til internettet.
- du kan bruge Helsevagten fra en hvilken som helst computer (også Macintosh).
- du behøver ikke medbringe dine data på diskette.
- du behøver ikke installere noget på din egen computer og undgår derved eventuelle programkonflikter, og din computers harddisk kan bruges til andre ting.
- det er ikke nødvendigt at have Helsevagten cd-rom'en i computeren, når du bruger Helsevagten.
- du har altid tilgang til dine personlige data, når du er tilkoblet internettet.
- du kan let lade din diætist, læge eller personlige træner se dine spise- og motionsvaner.

Helsevagten Internet kommer i samme versioner som på cd-rom, dvs. Helsevagten Standard, Helsevagten Plus, Helsevagten Active og Helsevagten PRO. Se mere information på www.helsevagten.dk.

AVANCEREDE FUNKTIONER (KUN I HELSEVAGTEN ACTIVE OG PRO)

Her kan du:

- ændre ernæringsanbefalinger for dig selv eller dine klienter.
- tilføje nye fysiske aktiviteter.
- planlægge den kommende uge/uger (både m.h.t. mad og motion), f.eks. som led i træningsplanlægning eller slankeforløb.
- udskrive en indkøbsliste for hver dag eller hele ugen.
- eksportere brugerdata til Microsoft Excel regneark.
- gennemgå klienters/patienters spise- og motionsvaner.

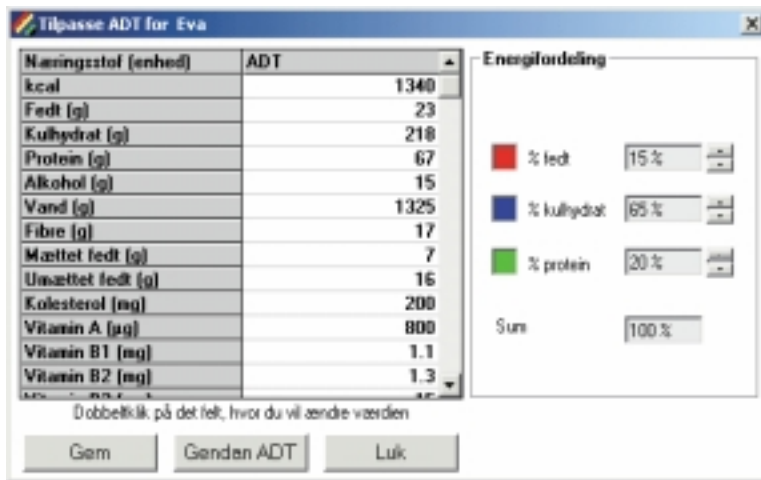
Funktionerne vælges ved at klikke på menupunktet **Avanceret** oppe i venstre hjørne af skærbilledet. Derefter klikker du på en af funktionerne i "rullegardinet".

Tilpas brugerens ADT (Anbefalet Daglig Tilførsel)

I denne funktion kan du ændre den anbefalede daglige tilførsel (ADT) af forskellige næringsstoffer samt energifordelingen mellem fedt, kulhydrat og protein.

Hvis du f.eks. vil ændre den anbefalede mængde af fedt, ændres procentværdien i boksen **% fedt** under **Energifordeling** (se nedenstående skærbillede). Dernæst skal du regulere procentværdien for kulhydrat og/eller protein, så summen af energifordelingen holdes på 100%.

Hvis du f.eks. ønsker at ændre anbefalingen for vand, skal du dobbeltklikke i feltet, hvor den anbefalede værdi for vand står (i nedenstående skærbillede er værdien 1325). Derefter indtastes en ny værdi for den anbefalede mængde.



Næringsstof (enhed)	ADT
kcal	1340
Fedt (g)	23
Kulhydrat (g)	218
Protein (g)	67
Alkohol (g)	15
Vand (g)	1325
Fibre (g)	17
Mættet fedt (g)	7
Umættet fedt (g)	16
Kolesterol (mg)	200
Vitamin A (µg)	800
Vitamin B1 (mg)	1.1
Vitamin B2 (mg)	1.3

Energifordeling

- % fedt: 15%
- % kulhydrat: 65%
- % protein: 20%
- Sum: 100%

Dobbeltklik på det felt, hvor du vil ændre værdien

Gem Gendan ADT Luk

Ønsker du at gemme en eller flere nye værdier, klikker du på knappen **Gem**. Hvis du vil tilbagesætte alle de anbefalede værdier til de oprindelige værdier, klikker du på knappen **Gendan ADT**.

I Helsevagten Active: Du kan ændre det anbefalede forhold mellem indtagelse af fedt, kulhydrat og protein. Du kan også ændre anbefalet væske- og alkoholindtag. Disse funktioner er brugbare for alle, men specielt for dem der dyrker idræt eller motionerer meget, f.eks. i forberedelserne til en konkurrence. Funktionerne er også meget anvendelige for personlige trænere, lægehuse, osv.

I Helsevagten PRO: I denne version kan du ændre alle ernæringsanbefalinger for dig selv eller dine klienter. Versionen er tiltænkt professionelle brugere (læger, diætister, m.fl.) og andre avancerede brugere, som har kendskab til anbefalinger for indtagelse af forskellige næringsstoffer. Hvis du foretager uhensigtsmæssige ændringer i anbefalingerne, kan det medføre helbreds-mæssige problemer.

Som læge eller diætist kan du ændre anbefalingerne for dine klienter:

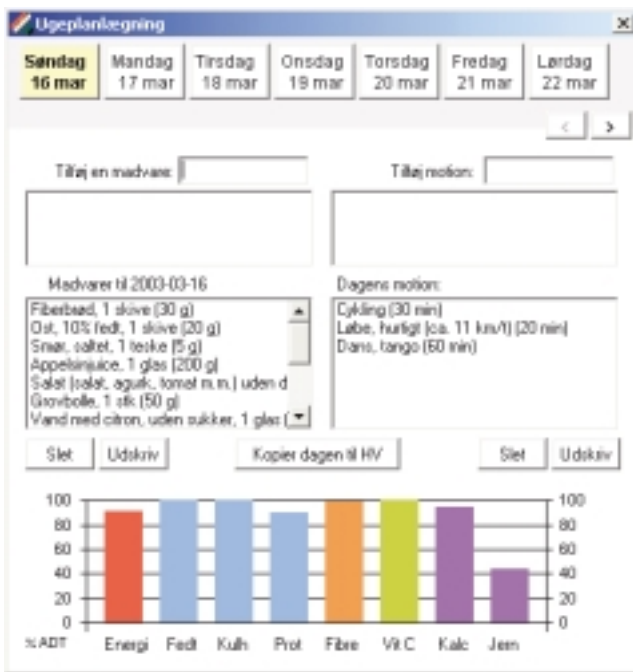
- når de giver dig oplysninger om, hvad de har spist, drukket og motioneret i løbet af et antal dage eller uger,
eller endnu bedre
- såfremt de har Helsevagten hjemme eller på arbejde og bruger programmet regelmæssigt, kan de overføre deres personlige data (f.eks. via e-mail eller diskette) med oplysninger om bl.a. kropsmål og den mad, drikke og motion, som de har indtastet i løbet af en periode. Du indlæser klientens brugerfiler i din computer (**Tilpasset, Hent dine data**), og bagefter kan du selv eller sammen med klienten gennemgå dennes spise- og motionsvaner og illustrere ved at se på forskellige diagrammer i **Oversigt**. Brugerfilerne begynder med 'user' og er placeret samme sted på harddisken som Helsevagten programmet.

Planlægge den kommende uge/uger

Du kan bruge Helsevagten til at planlægge, hvad du skal spise, og hvor meget du skal motionere i den kommende uge. Du kan også planlægge for en kortere eller længere periode. Ved at bruge Helsevagten i din planlægning, kan du på forhånd sikre dig, at du får den rette mængde kalorier, vitaminer og mineraler samt tilstrækkelig motion.

Når du har lagt en plan for din indtagelse af mad, kan du udskrive en indkøbsliste, så du kan indkøbe maden i god tid. Indkøbslisten kan udskrives for enkelte dage eller for en uge ad gangen. Du kan også udskrive en træningsliste med den planlagte motion.

Du planlægger mad og motion ved at **klikke på en dato** øverst i skærbilledet (i nedenstående skærbillede er Søndag den 16. marts valgt). Du kan planlægge op til 2 uger frem ved at klikke på pilene oppe til højre i skærbilledet.



Madvarer vælges i feltet **Tilføj en madvare** på samme måde, som madvarer normalt vælges i Helsevagten. De valgte madvarer vises i listen, og søjlediagrammet

viser indholdet af de vigtigste næringsstoffer. Hvis du ønsker at udskrive det planlagte madindtag, klikkes på knappen **Udskriv** under listen for madvarer, hvorefter du kan vælge at udskrive en liste over madvarer for **den aktuelle dag** eller for hele **den aktuelle uge**. Listen kan du f.eks. bruge som indkøbsseddel, når du skal købe ind. Madvarer kan fjernes fra listen ved at klikke på knappen **Slet**.

Motion og fysiske aktiviteter vælges i feltet **Tilføj motion** på samme måde, som aktiviteter normalt vælges i Helsevagten. De valgte aktiviteter vises i listen. Hvis du ønsker at udskrive den planlagte motion, klikkes på knappen **Udskriv** under listen for motion. Der udskrives herefter en liste over hele ugens planlagte motion og fysiske aktiviteter. Motionsaktiviteter kan fjernes fra listen ved at klikke på knappen **Slet**.

Madindtag og motion overføres først fra Ugeplanlægning til **Mad** og **Motion** i Helsevagten, når du klikker på knappen **Kopier dagen til HV**.

Ugeplanlægning er et værdifuldt værktøj for diætister, læger, personlige trænere, m.fl., som alene eller sammen med klienten vil planlægge klientens indtagelse af mad og motion. Funktionen kan også anvendes af sportsfolk og aktive motionister.

Planlægningsfilen ('navn.datplan') kan let overføres mellem rådgiver og klient, f.eks. pr. e-mail eller diskette. Det er nødvendigt for klienten at have Helsevagten Active eller PRO på sin computer.

Tilføj ny fysisk aktivitet

Her kan du selv tilføje nye aktiviteter. Dette gælder både for helt almindelige, dagligdags opgaver, f.eks. rengøring, eller for specielle aktiviteter, så som at løfte en håndvægt et antal gange. Du er nødt til at vide, hvor mange kalorier du forbruger pr. time ved den aktuelle aktivitet.

Eksportér brugerdata til Microsoft Excel regneark

Her kan du eksportere dine detaljerede spise-, motions- og persondata til Microsoft Excel regneark, hvor du kan beregne forskellige sammenhænge samt grafisk bearbejde disse data med de avancerede funktioner, som regnearket tilbyder.

Denne funktion kan bl.a. anvendes af bedriftssundhedstjenester, som ønsker at bearbejde data fra virksomhedens ansatte, f.eks. ved at følge de ansattes spise- og motionsvaner og dernæst undersøge om der findes sammenhænge mellem disse vaner og vægt, både for hele virksomheden og forskellige afdelinger.

Funktionen kan også anvendes af diætister, læger og andre, som vil udlede konklusioner og sammenhænge baseret på data fra mange brugere.

Del 3

HELSEVAGTENS GODE RÅD NÅR MAN VIL SLANKE SIG

7 FÆLDER OG HELSEVAGTENS RÅD TIL AT UNDGÅ DEM

Fælde 1: Du spiser for meget om aftenen

Råd: Spis alle dagens måltider, både morgenmad, frokost og mellemmåltider. Om aftenen kan du f.eks. drikke vand og spise salat, riskager, popcorn, gulerødder, agurk eller så mange andre grøntsager, du ønsker.

Fælde 2: Du har for meget chokolade, nødder og kage

Råd: Køb så lidt som muligt af disse varer og gem dem langt væk i skabet.

Fælde 3: Du er stresset

Råd: Beslut dig for tidspunkter for spising og motion – helst hver dag men specielt under stress.

Fælde 4: Du taber motivationen i perioder

Råd:

- hæng to billeder op, ét hvor du er tynd og ét hvor du er overvægtig.
- prøv en gammel kjole eller et par gamle bukser.
- vej dig hver morgen og indtast din vægt i Helsevagten (kun Helsevagten Plus, Active og PRO).
- hæng din vægtkurve fra Helsevagtens Oversigt op (kun Helsevagten Plus, Active og PRO).
- gå til Helsevagten Forum på hjemmesiden, hvor du kan få hjælp og inspiration fra andre "Helsevogtere".

Fælde 5: Du spiser for hurtigt

Råd: Spis langsomt, tyg ordentligt, læs mens du spiser, tal eller lav noget andet samtidig.

Fælde 6: Du er i dårligt humør

Råd: Gå i biografen, teateret eller svømmehallen: bryd de dårlige vaner.

Fælde 7: Du opstiller for svære mål for dig selv

Råd: Sæt ambitionerne en anelse ned og vær udholdende – det er vigtigt for at få resultater.

HELSEVAGTENS 10 BUD TIL DEM SOM VIL SLANKE SIG

eller hvordan man taber sig og fastholder vægten.

1. Spis ikke mere end du forbruger

Dette er den enkleste sandhed for alle, som vil tabe sig eller holde vægten. Hvis den mad, du spiser, indeholder mere energi (måles i kilokalorier eller i kilojoule) end, hvad din krop forbruger, vil du tage på i vægt. Der findes ingen smutveje her – det er en grundlæggende lov. Det er et spørgsmål om at beslutte sig for, om man vil tabe sig eller tage på. Brug Helsevagten regelmæssigt, så ved du, hvor meget energi din mad indeholder, og hvor meget energi din krop forbruger.

2. Du behøver ikke stoppe med alt det, som smager godt – du skal også have et godt liv

Her kan du få hjælp fra Helsevagten, som giver dig personligt tilpassede, ernæringsrigtige spiseforslag. Se på flere forslag og vælg bagefter det, som du bedst kan lide.

3. Forhast dig ikke, når du vil slanke dig

Når du omlægger dine kostvaner, skal det ske gradvist og langsigtet. På længere sigt vil du få det meget bedre og føle dig friskere. Hvis du går ned i vægt hurtigt, er der stor risiko for, at det mislykkes. Du vil sandsynligvis ikke være i stand til at holde din vægt nede i længden. Slankekure fungerer kun på kort sigt, hvis de overhovedet virker. For at hjælpe dig med motivationen, er Helsevagten programmeret til at lade dig mindske vægten maksimalt 10 kg ad gangen. Når du er lykkedes med dit vægttab, bliver du glad og får selvtillid til at tabe noget mere, hvis det er nødvendigt. De fleste klarer dette uden slankepiller. For svært overvægtige er det muligt, at det er risikoen, prisen og visse bivirkninger værd at tage slankepiller, men selv i denne situation er det nødvendigt at ændre kostvaner for, at pillerne skal virke.

4. Fordel måltiderne jævnt over dagen i stedet for at spise få og store måltider

Der er mange, der tror, at det er smart kun at spise morgenmad og springe frokosten over, når man vil slanke sig. Når de kommer hjem fra arbejde, indfinder den store appetit sig dog, og man kan spise næsten hvad som helst. I de tilfælde har dagens opofring været forgæves. Sulden indfinder sig, når de følgende signaler sendes til hjernen, og kan du styre disse forhold, er du kommet et langt stykke hen ad vejen til at tabe dig:

– **Maven er tom.**

For at undgå det, skal du spise 5 gange om dagen. Spring ikke noget måltid over i håbet om at spare på kalorierne. Helsevagten kan minde dig om dine måltider (klik på **Kalender**, og indstil alarmen til passende tidspunkter).

– **Blodsukkerniveauet i blodet er lavt.**

Her gælder det også, at du skal spise 5 gange om dagen. Du behøver ikke spise meget til mellemmåltiderne men spring dem ikke over. Det er ikke tilstrækkeligt kun med vand, og du bør spise noget, som indeholder lidt energi, f.eks. grøntsager, frugt, skorper og så drikke vand evt. med citron i.

Mange bliver overvægtige p.g.a. alt det de spiser og drikker imellem måltiderne. Ved at fordele maden over 5 måltider, bliver det lettere at holde vægten nede. Risikoen for småpiseri mindskes, og desuden optager kroppen næringsstofferne bedre end, hvis du kun spiser 3 måltider dagligt.

5. **Snyd ikke dig selv**

eller Helsevagten! Du kan kun tage kontrol over din vægt, hvis du i Helsevagten indtaster præcis det, som du spiser og drikker og i den rette mængde. Husk også det som du spiser mellem måltiderne. Ærlighed over for dig selv og Helsevagten er en grundlæggende forudsætning. Hvis du snyder dig selv her, kan du selvfølgelig stadig bruge Helsevagten til andre ting, f.eks. til at se hvad din mad indeholder, lære at spise ernæringsrigtigt, få spiseforslag, m.m., men du vil ikke kunne tabe dig i den takt, som du ønsker. Indgå en aftale med Helsevagten - til gengæld vil du få hjælp til at tabe dig og få gode råd nøjagtigt tilpasset dine forudsætninger.

6. **Spis mad med mange fibre**

Her indgår f.eks:

- fiberrigt brød, grød, havregryn, cornflakes, o.lign.
- bær og frugt
- ærter, bønner, linser
- grøntsager

Du får et bedre stofskifte og risikoen for hjerte- og karsygdomme og for visse kræftsygdomme mindskes. Helsevagten fortæller dig, hvis du spiser for få fibre.

7. **Spis mindre fedt**

Det er nødvendigt at få fedt, bl.a. for at kunne optage visse vitaminer, men de fleste af os spiser for meget af det. Fedt indeholder mest energi af de energigivende næringsstoffer. Normalt skal ikke mere end 30% af energien komme fra fedt, og sportsudøvere bør spise endnu mindre. Også her får du hjælp af Helsevagten, da programmet indstiller dit fedtbehov til dit aktivitetsniveau. Helsevagten holder også øje med, at du holder dig inden for denne grænse. I Helsevagten Active og PRO kan du desuden ændre dine ernæringsanbefalinger, f.eks. fedtprocenten eller forholdet mellem fedt, kulhydrat og protein. Det kan være praktisk, hvis du dyrker sport eller står over for fysiske anstrengelser.

8. **Motionér**

Udnyt de muligheder for motion, som hverdagen tilbyder. Daglig, naturlig

motion er bedre end en tur i fitnesscenter en gang om ugen. Selv om du får daglig motion, kan du naturligvis stadig gå i fitnesscenter. Gå eller tag cyklen i stedet for at køre bil. Gå en tur hver dag, i det mindste til og fra bussen. Eller hvorfor ikke gå en tur til næste busstoppested, i stedet for kun til det nærmeste? Specielt om morgenen kan det være rart - man bliver friskere, inden man begynder at arbejde og når at tænke over tingene på vejen. Efter frokost kan du gå en tur på et kvarters tid - alene eller sammen med en kollega. Det kan hurtigt blive en god vane. Du kan også gøre det til en vane at forlade dit skrivebord eller computer en gang i timen og bevæge dig i nogle få minutter. En anden god vane er, at hver gang du spiser slik eller lignende, motionerer du "slikkalorierne" væk allerede samme dag. Konkurrér med dig selv om, hvem der bestemmer: dit stærke eller svage jeg.

9. Spis "langsomme" madvarer, så beholder du mæthedsfornemmelsen længere

Det tager forskellig tid for kroppen at forbrænde forskellige madvarer. Til gruppen af "langsomme" madvarer hører:

- bønner, ærter, linser, grøntsager og frugt
- pasta og ris
- mælkeprodukter
- groft brød

Til gruppen af "hurtige" madvarer hører:

- kartofler
- hvidt brød
- slik

I Helsevagten Plus, Active og PRO kan du se glykæmisk indeks (GI) for mange typer madvarer (**Info, Liste, Glykæmisk indeks...**). GI er et mål for, hvor hurtigt en madvare forbrændes i din krop. Langsomme madvarer opretholder blod-sukterniveauet i længere tid. Derfor bliver du ikke så hurtigt sulten, hvilket er godt, når man vil tabe sig.

10. Kropsvægten er selvfølgelig vigtig, men...

Forskere i England har for nylig spurgt 40 mandlige studerende, hvad der gør en kvinde attraktiv. De studerende blev bedt om at se på 50 farvebilleder af forskellige kvinder. Kvindernes højde og vægt varierede kraftigt, men mændenes smag var meget konsekvent. Mændene valgte kvinder med en kropsvægt, som lå inden for de anbefalede grænseværdier. Ikke for tynd, ikke for kraftig men passende. Hvorfor vælger mændene på denne måde? Hvorfor er de interesserede i kvinders vægt (men ikke altid i deres egen)? Mænd er gennem evolutionen præget til at søge kvinder, som kan føre generne videre. Chancen for det er størst, hvis man vælger en partner med normal vægt, hvilket signalerer sundhed.

En anden undersøgelse blandt 30 kvindelige engelske studerende viste, at

kvinder mener, at en mandlig krop er attraktiv, hvis formen ser ud som et V, med brede skuldre, kraftig brystkasse og smal talje. Disse ting forbindes med fysisk styrke. Forholdet mellem kropshøjde og vægt spiller her en mindre rolle.

Men: Både mænd og kvinder tiltrækkes af individer, som har selvtillid og er glade og lykkelige. Hvis god mad kan hjælpe på disse ting, har en vis overvægt mindre betydning.

Del 4

OM KALORIER OG NÆRINGSSTOFFER

Hver gang du bruger Helsevagten, kan du se præcis, hvor meget du med dit kalorieindtag og dine forudsætninger bør spise af forskellige næringsstoffer. Se på tallene nederst under det tomme diagram før du indtaster madvarer eller motionsaktiviteter. Tallene bygger på de Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNA) og de amerikanske anbefalinger (RDA), som er toneangivende internationalt.

ENERGI I RELATION TIL MAD OG MOTION

Behov for energi

Meget af den mad, som du spiser, omdannes i kroppen til energi. Energi måles ofte i kalorier, kilokalorier (forkortet kcal), joule og kilojoule (forkortet kJ). Idet de fleste taler om kalorier men egentlig mener kilokalorier (kcal), benytter vi for det meste kilokalorier i denne håndbog.

Folks energibehov er forskelligt, afhængig af køn, alder, højde, kropsvægt, motion, m.m. Energien i din mad bør komme fra kulhydrat (55%), protein (15%) og fedt (maks. 30%). Nogle få procent kan komme fra alkohol (se nedenfor). For de fysisk mest aktive mennesker ændres procentsatserne til 65% fra kulhydrat, 20% fra protein og 15% fra fedt. De fleste af os ligger et sted imellem. Helsevagten indstiller de rette værdier afhængig af, hvem du er og dit aktivitetsniveau.

Bemærk: I Helsevagten Active og PRO for professionelle brugere (f.eks. læger og diætister), sportsfolk og aktive motionister kan man selv ændre denne fordeling og anbefalingerne for andre næringsstoffer (**Avanceret, Tilpas brugerens ADT**). Helsevagten går ud fra, at du ved, hvad du foretager dig, hvis du ændrer værdierne. Læs mere om dette i afsnittet Avancerede funktioner, Del 2.

Din krop har naturligvis brug for mere end blot energi. Der findes et stort antal mere eller mindre vigtige næringsstoffer, som du er nødt til at indtage for at leve og være frisk.

Behovet for energi mindskes med omkring en tredjedel i løbet af livet. Derimod er behovet for livsnødvendige næringsstoffer lige stort og nogle gange større, når man

bliver ældre. Kravene til madens kvalitet og alsidighed øges, og derfor bliver valget af madvarer vigtigere.

Forbrug af energi

Du bestemmer selv, hvor mange kalorier du skal indtage pr. dag. Der findes anbefalede værdier baseret på undersøgelser af tusindvis af personer, men hver person har forskelligt stofskifte bl.a. afhængig af genetiske faktorer og opvækstforhold, dvs. dine forældre og det miljø de og du selv er vokset op i.

Den vigtigste faktor for, hvor mange kalorier du forbruger pr. dag er dog, hvor meget du bevæger dig og arbejder fysisk. Udfører du et arbejde - al motion er også at betragte som arbejde - er din krop nødt til at fremskaffe den nødvendige energi. Det gør kroppen ved at forbrænde maden, som du spiser, eller ved at bruge af sine energireserver i kroppen, f.eks. fedtdepoter.

Derfor er der i Helsevagten 5 aktivitetsniveauer (fra 0 til 4), som du vælger første gang, du bruger programmet, og som du kan ændre, når du vil. Helsevagten anbefaler, at alle, som har stillesiddende arbejde og ikke motionerer regelmæssigt mindst 3-4 gange om ugen, vælger aktivitetsniveau 0 i begyndelsen.

Hvis du bevæger dig meget og regelmæssigt, kan du vælge et højere aktivitetsniveau end 0, hvilket skal dække den regelmæssige motion. Ekstra motion udover den regelmæssige indtaster du i Helsevagten de dage, hvor du har motioneret (**Motion**-knappen).

Vores samfund forandres, sådan at flere og flere har stillesiddende arbejde. Desuden har vi mange slags bekvemmeligheder i vores hjem, på arbejde og i samfundet. Vi tager elevatoren, rulletrapperne og bilen, vi bruger vaskemaskiner, fjernbetjening til fjernsynet og radioen, osv. Mange af os sidder stille og ser tv flere timer dagligt.

Dette betyder, at forbrugsværdier udregnet for almindelige mennesker for 20-30 år siden i dag er for høje, og hvis man endelig skulle bruge dem, ville vi blive endnu mere overvægtige. Vi spiser jo ikke mindre i samme grad som energibehovet er faldet. Derfor bruger Helsevagten gennemgående et lavere antal kalorier, som man behøver at indtage for at opnå en vis kropsvægt. Vores erfaringer viser, at Helsevagtens kaloriesdata fungerer for de fleste. Du mærker selv allerede efter nogle uger, hvor mange kcal pr. dag der er passende for dig.

Helsevagten vil ikke give dig et indtryk af falsk præcision. Nogle få kilokalorier eller kilojoule pr. dag spiller ikke den store rolle. Tænk på, at 10-25 kcal (ca. 42-105 kJ) pr. dag sagtens kan indeholdes i den fejlmargen, som eksisterer ved at forskellige personer forbruger forskellige mængder kalorier, selv om de udfører og spiser præcis det samme.

Helsevagten giver dig en chance for at forstå dine kost- og motionsvaner, så du selv ved, hvad du har brug for. Allerede efter nogle dages brug af Helsevagten, kan du

se, hvad du kan og bør ændre, hvis du vil tabe dig eller tage på. Efter nogle uger ved du også, hvordan din kropsvægt påvirkes, når du spiser et vist antal kalorier pr. dag. Samtidig lærer du at spise ernæringsrigtigt.

FEDT

Fedt findes hovedsagelig i smør, margarine og olie, men det findes også i større mængder i fedt kød, fede saucer, chips, kager og chokolade. Fedt er det næringsstof, der indeholder mest energi. Hvert gram fedt indeholder 9 kcal (38 kJ). I de udviklede lande spiser man generelt for meget fedt. For meget fedt i vores mad er hovedårsagen til den store udbredelse af hjerte- og karsygdomme i den vestlige verden. Åreforkalkning burde i virkeligheden hedde "åreforfedtning", for det er lige præcis det, det handler om.

For lidt fedt er omvendt heller ikke godt. Dels opløses visse vitaminer, f.eks. vitamin A og E, kun i fedt og dels forstærker fedt smagen på mange madvarer.

Fedt fra fisk er sundt pga. sit høje indhold af flerumættede fedtsyrer, som siges at være den vigtigste årsag til, at japanere lever så længe. Gennemsnitslevealderen i Japan er 84 år for kvinder og 77 år for mænd, mens kvinderne i Danmark lever i gennemsnit 79 år og mændene 75 år. Japanere, som er flyttet til USA og efterhånden har tilegnet sig amerikanernes spisevaner med meget fedt og betydeligt mindre fisk, har oplevet en øget frekvens af hjertetilfælde og deres gennemsnitlige levealder er blevet forkortet. Fedt i olivenolie og rapsolie er også sundt, og olivenolie bidrager sandsynligvis til at øge den gennemsnitlige levealder i Middelhavslandene.

Spis på en måde så maksimalt 30% af energien kommer fra fedt. Herunder bør maksimalt 10% af energien komme fra mættede fedtsyrer. Helsevagten kan hjælpe dig med dette, også selv om du er fysisk aktiv og bør spise mindre fedt og mere kulhydrat.

Det fedt, som du spiser, skal hovedsaglig være blødt (umættet). Ændrer du dine spisevaner, f.eks. i retning af flere grøntsager og mere frugt, bremser du ikke bare åreforkalkningen – den kan tilmed blive mindre. Det anbefales, at man som minimum spiser 600 g frugt og grønt om dagen.

I Helsevagten Plus, Active og PRO kan du se fordelingen mellem mættet og umættet fedt. Du bør spise maksimalt så meget mættet fedt og mindst så meget umættet fedt, som Helsevagten anbefaler. Du skal dog holde dig inden for den samlede fedtanbefaling.

Lidt om fedt og kemi

Fedt giver kroppen energi i koncentreret form. Fedt indgår i cellemembraner og lages i fedtvæv som energireserver. Fedtvæv er desuden varmeisolerende og beskytter de indre organer. Essentielle fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer følger med fedtet

i maden. Fedt fungerer desuden som smagsforstærker og påvirker madens konsistens.

Mere end 95% af det fedt vi har i kroppen, kommer fra såkaldte triglycerider. Triglycerider består af to forskellige grupper af molekyler, hvor den ene er glycerol og den anden består af tre fedtsyrer. Triglyceridernes egenskaber bestemmes af fedtsyrernes opbygning, f.eks. længden af kulstofkæden og bindingerne mellem kulstofatomerne.

I mave- og tarmkanalen opdeles fedt i mindre enheder, der absorberes i tyndtarmen. Fedt er uopløseligt i vand og må derfor transporteres rundt i blodet bundet til såkaldte lipoproteiner.

I kostsammenhænge anvender man begrebet fedt (i diagrammet **Fedt**) som totalfedt, dvs. summen af alle typer fedt, inklusive fedtsyrer og glycerol. Når man derimod taler om mættet og umættet fedt, angiver man kun mængden af mættede respektive umættede fedtsyrer, dvs. uden glycerol. Forskellen er normalt ikke stor, men det betyder, at summen af mættede (**Mætt** i diagrammet) og umættede (**Umætt** i diagrammet) fedtsyrer ikke er lig totalfedtet (**Fedt**). Denne forskel er almindeligt accepteret.

Mættede fedtsyrer og transfedtsyrer har ensartede funktioner i kroppen. Naturligt forekommende umættede fedtsyrer fra planter og fisk omdannes delvist til transfedtsyrer ved industriel hærkning, dvs. ved produktion af margarine. Transfedtsyrer bliver desuden dannet naturligt hos drøvtyggere og små mængder findes i mælk og fedt hos køer, får og geder. Indtagelse af transfedtsyrer betragtes som usundt. Brugen af hærdede fedtsyrer er mindsket de senere år.

Mættet fedt (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)

Fedtsyrerne i mættet fedt indeholder kun enkeltbindinger mellem kulstofatomerne. Dette betyder, at kæden af kulstofatomer indeholder så mange brintatomer, som det er kemisk muligt, og deraf følger navnet mættet fedt.

Det er blevet vist, at mættet fedt øger det totale kolesterolniveau i blodet. Hvis man spiser for meget mættet fedt eller kolesterol, øges risikoen for hjertesygdomme. Den anbefalede daglige tilførsel af mættet fedt er en øvre grænse. Højest 10% af energien i din mad bør komme fra mættet fedt.

Mættet fedt findes i:

Produkter fra dyreriget, f.eks. mælkeprodukter (såsom smør, fløde og flødeis), kød og pålæg samt i chokolade, kager og andet bagværk.

Umættet fedt (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)

Fedtsyrerne i umættet fedt indeholder en eller flere dobbeltbindinger mellem kulstofatomerne. Hver af disse dobbeltbindinger erstatter to brintatomer og deraf føl-

ger navnet umættet fedt. Hvis der kun er en enkelt dobbeltbinding kaldes det enkeltumættet fedt (eller monoumættet), og hvis der er flere dobbeltbindinger kaldes det flerumættet fedt (eller polyumættet).

Umættet fedt vurderes at være sundt, da det kan forhindre åreforkalkning. Vi bør derfor spise mere umættet fedt på bekostning af mættet fedt. Olivenolie, som indeholder meget umættet fedt, og som er en væsentlig del middelhavskosten, anses at være en af årsagerne til, at hjertetilfælde er mindre udbredt i Middelhavslandene. Rapsolie vurderes at være den sundeste form for olie.

I Helsevagten Plus, Active og PRO kan du se fordelingen mellem mættet og umættet fedt. Du bør spise maksimalt så meget mættet fedt og mindst så meget umættet fedt, som Helsevagten anbefaler. Du skal dog holde dig inden for den samlede fedtanbefaling.

De flerumættede fedtsyrer linol- og linolensyre er essentielle, dvs. at de ikke dannes i kroppen men skal tilføres gennem kosten. Flerumættet fedt er blødt eller flydende i sin konsistens. Bordmargariner og olier indeholder linol- og linolensyre.

Umættet fedt findes i:

Enkeltumættet fedt: olivenolie, rapsolie, nødder, oliven, sesamfrø.

Flerumættet fedt: majsolie, sojaolie, solsikkeolie, flydende margarine og fed fisk (f.eks. laks og makrel).

Kolesterol (kun i Helsevagten Plus, Active og PRO)

Kolesterol er et fedtliggende stof, som er nødvendigt for, at f.eks. galdesyre kan dannes. Kolesterol findes hovedsagelig i animalske fødevarer. Når vi spiser fedt, dannes der omkring 1 gram kolesterol pr. dag i vores krop, hvilket er 2-3 gange så meget kolesterol, som vi normalt indtager gennem kosten. Kolesterol transporteres rundt i blodet ved hjælp af små blodfedtpartikler.

LDL er en type kolesterol, som oftest kaldes det dårlige kolesterol. LDL transporterer kolesterol til blodkarrene. En anden type er HDL, som i stedet transporterer kolesterol væk fra blodkarrene til leveren, hvor det nedbrydes. HDL kaldes det gode kolesterol. Desuden er der VLDL-typen af kolesterol, som dog ikke har større betydning.

Selv om kolesterol er nødvendigt for kroppen, kan et for højt indhold være skadeligt. Hvis indholdet af LDL øges i blodet, kan kolesterol lagres i blodkarrenes vægge. Sammen med andre stoffer dannes der derved en hård fortykning, som gør blodårerne trange. Dette kaldes åreforkalkning men er egentlig åreforfedtning. Blodpropper kan dannes i disse fortykninger og gøre det svært for blodet at passere. Propperne kan også løsnes og af blodet føres til hjertet og hjernen, hvor de kan forårsage hhv. hjerteinfarkt og slagtilfælde.

Idet hver persons indtag og behov for fedt er forskelligt, er det vanskeligt at fastsætte en "normalværdi" for kolesterol. Dit fedtindtag har betydning, fordi det

meste kolesterol i kroppen dannes af fedt og ikke ved indtag gennem kosten. Fra officielt hold anbefales kolesteroltallet, dvs. det totale kolesterolindhold i blodet, at ligge under 5 mmol/l. Gennemsnittet i Danmark er omkring 6 mmol/l. Nedenstående tabel viser grænseværdierne for kolesteroltallet.

under 5,0 mmol/l	Anbefalet niveau
5,0 – 6,4 mmol/l	Let forhøjet niveau
6,5 – 7,9 mmol/l	Moderat forhøjet niveau - behandling
over 8,0 mmol/l	Udtalt forhøjet niveau - årsager skal undersøges og behandles

KULHYDRAT

Hvert gram kulhydrat indeholder 4 kcal (17 kJ). Kulhydrat er den største energikilde i vores mad, både som almindeligt sukker (glukose) og andre sukkerarter. Omkring 55% af energien bør komme fra kulhydrat. Har du et fysisk meget anstrengende arbejde eller er du eliteidrætsudøver e.lign., bør indtaget af kulhydrat være op imod 65%.

De fleste kulhydrater får vi fra planteriget. Kulhydrat opbygger cellevægge, danner lagre for næring og indgår som en vigtig del i stofskiftet. De vigtigste kulhydrater findes i sukkerarter, stivelse og kostfibre.

De fleste kulhydrater omdannes i kroppen til glukose, som bl.a. er nødvendig for at cellerne kan få energi. I leveren dannes glykogen, som fungerer som reservenæring. Ved energimangel kan kroppen også danne glukose fra aminosyrer (proteiners byggesten), glycerol (byggesten for fedt) og mælkesyre (restprodukt som dannes ved anaerob forbrænding i musklerne).

Kulhydrat nedbrydes med forskellig hastighed afhængig af den kemiske opbygning, indhold af kostfibre, finfordeling og forædling. "Hurtige" kulhydrater kommer f.eks. fra sukkerholdige drikke, slik og marmelade. Pasta, ris og bælgfrugter er eksempler på madvarer med "langsomme" kulhydrater. Glykæmisk Indeks (GI) er en metode, hvor man sammenligner, hvor "hurtige" kulhydraterne er i forskellige madvarer. Idrætsudøvere har normalt stor interesse i madvarers GI. Læs mere om GI i Helsevagtens 9. bud i Del 3.

Nu vil du måske stille spørgsmålet: hvad skal man gøre med den sliktrang, som mange mennesker har? Påfaldende mange er kvinder, og det er ofte dem, som forsøger at tabe sig. Slik indeholder jo meget energi. Helsevagtens svar:

- regelmæssige måltider mindsker lysten til slik.
- du behøver ikke at holde helt op med at spise slik. Bruger du Helsevagten, ser du, hvor meget du kan tillade dig at spise. Et godt råd er, at du tager Helsevag-

tens 8. bud til dig (se Del 3): "En anden god vane er, at hver gang du spiser slik eller lignende, så motionerer du 'slikkalorierne' væk allerede samme dag. Konkurrér med dig selv om, hvem der bestemmer: dit stærke eller svage jeg".

Tænk på, at man let kan lade sig narre af sukker. Lav en lille øvelse: klik på **Info**, og sammenlign almindelig lys chokolade (100 gram) med chokolade uden ekstra sukker (100 gram). Selv om kaloriemængden er næsten den samme, bliver man nok lidt overrasket over fedtindholdet?

PROTEIN

Protein er kroppens byggemateriale. Det findes som støtte i væv, som hormoner og som enzym. Desuden tager protein sig af transport af jern og ilt i blodet. Ind imellem kan protein også udnyttes som energireserve. Protein er opbygget af 20 såkaldte aminosyrer, hvoraf 8 ikke kan dannes i kroppen men må tilføres gennem kosten. De kaldes derfor livsnødvendige eller essentielle aminosyrer. Et proteins kvalitet afhænger af, hvor mange essentielle aminosyrer, det indeholder.

Hvert gram protein indeholder 4 kcal (17 kJ). Proteinets opgave er dog ikke kun at bidrage med energi, men de er også vigtige for cellernes opbygning og fornyelse. Personer, som arbejder fysisk hårdt eller dyrker hård idræt, behøver mere protein end andre. Helsevagten indstiller de rigtige værdier for dig.

Mad, som indeholder meget protein, er kød, fisk, æggehvide og mælkeprodukter.

ALKOHOL (VISES KUN I HELSEVAGTEN PLUS, ACTIVE OG PRO)

Alkohol indeholder 7 kcal/gram (30 kJ/gram), dvs. mindre end fedt, men betydeligt mere end i protein og kulhydrat. Dog har det vist sig, at af disse 7 kcal/gram omdannes det meste hurtigt til kropsvarme, hvilket betyder, at vi ikke nødvendigvis tager på af at drikke alkohol men i stedet bliver varme. Videnskabelige studier har vist, at denne varme hurtigt afgives fra kroppen til omgivelserne. Helsevagten regner derfor med, at kun 25% af kalorierne i alkohol forbliver i kroppen.

Når vi drikker alkohol, sker det, at appetitten vokser, og dét kan føre til øget kropsvægt.

I de senere år har man fundet ud af, at et mådeholdent alkoholforbrug, f.eks. et glas vin om dagen for kvinder og to glas for mænd, kan være sundt og mindske risikoen for hjerte- og karsygdomme.

FIBRE

Kostfibre kalder man normalt de kulhydrater, som passerer frem til tyktarmen næsten upåvirkede. Det formodes, at kostfibre ikke giver nogen energi. Størsteparten kommer fra vegetabiliske cellevægge, som hovedsagelig er opbygget af fibertyperne cellulose, hemicellulose, pektin og lignin. Kostfibre er vigtige for en normal tarmfunktion.

De mindsker fedtindholdet i blodet, stimulerer stofskiftet og mætter. Mange fibertyper binder vand, hvilket bevirker, at afføringens volumen øges og gøres løsere.

Fibre findes i mad fra planteriget, f.eks. i frugt og bær, grøntsager og kornprodukter. Fiberrige fødevarer fremstillet af rug og hvede, frugt, grøntsager, kartofler og rodfrugter gør dig mere mæt end fiberfattige fødevarer. Du er nødt til at tygge mere, spytproduktionen øges og vand bindes i mavesækken. Fiberrig kost er desuden godt for tænderne. Fiberrig kost bevirker, at blodsukkeret stiger langsomt, hvilket holder dig mæt i længere tid. Visse kostfibre, f.eks. pektin i frugt og grøntsager samt havrekli, nedsætter kolesterolniveauet i blodet, hvis de spises i store mængder. Fiberrig mad er normalt fedtfattigt.

Store mængder fibre kan medføre mave- og tarmsvær, f.eks. luft eller oppustet og tynd mave, specielt hos små børn.

VAND (VISES KUN I HELSEVAGTEN PLUS, ACTIVE OG PRO)

Drik 8-10 glas (minimum 2 liter) væske pr. dag. Du kan drikke vand, evt. med citron, agurkeskiver eller lign., til hvert måltid. Disse drikke indeholder næsten ingen kalorier.

Kroppen består primært af vand (ca. 60% af din kropsvægt), og den største del er inde i de celler, som kroppen er bygget af. Vand er en nødvendighed for alle kroppens funktioner, og der er vand i alle vores celler. Vandet transporterer næring til cellerne og affaldsstoffer væk fra dem. Vandet hjælper dig med at regulere kropstemperaturen: du sveder, når det er varmt. Vand holder også gang i maven og bevirker, at du føler dig mæt. Vand er så nødvendigt, at du kun kan klare dig uden vand i en uges tid (hvorimod du kan overleve uden mad i et par måneder).

Du bør også tænke på, at kaffe, te og alkohol er vanddrivende. Kompensér for dette ved at drikke et glas vand for hvert glas af de andre ting – på den måde opretholder du væskniveauet i kroppen.

Drik ekstra vand på ferier i varme lande, hvor du sveder meget. Under træning, hvor du sveder, bør du drikke vand ofte. Når du indtaster din motion i Helsevagten, lægger programmet vand til dit dagsbehov.

VITAMINER (HELSEVAGTEN STANDARD: KUN VITAMIN C)

I programmet kan du læse om hvert enkelt vitamin, hvad det gavner og hvad der sker, hvis du spiser for lidt eller for meget af det, osv. Klik på vitaminets navn under søjlediagrammet i Helsevagten.

- Vitamin A (retinol, karoten)
- Vitamin B1 (tiamin)
- Vitamin B2 (riboflavin)
- Vitamin B3 (niacin)
- Vitamin B6 (pyridoxin)
- Vitamin B12 (kobalamin)
- Folsyre (folat, folacin)
- Vitamin C (askorbinsyre)
- Vitamin D (kalciferol)
- Vitamin E (tokoferol)

Hvad er vitaminer?

Vitaminer er organiske stoffer, som er nødvendige for, at vores krop kan fungere optimalt. Normalt skal vitaminer tilføres kroppen gennem maden, da de slet ikke – eller i utilstrækkelig grad – dannes gennem kroppens stofskifte. Vitaminer er normalt kun nødvendige i små mængder, men mangel på visse vitaminer kan føre til lette mangelsygdomme (f.eks. sprækker i mundvigene, vitamin B2) og til sværere sygdomme (f.eks. skader i nervesystemet, vitamin B12).

Vitaminernes navn har oftest historisk oprindelse og er ikke nødvendigvis systematiske.

Vitaminerne kan opdeles i vandopløselige og fedtopløselige. Til de vandopløselige hører det såkaldte B-kompleks (B1, B2, B3, B6 og B12) og vitamin C. Pantotensyre (kaldet vitamin B5) og biotin henføres også til de vandopløselige vitaminer. De fedtopløselige vitaminer er A, D, E og K.

Alle disse vitaminer, undtagen vitamin K, pantotensyre og biotin, er medtaget i Helsevagten Plus, Active og PRO. Der forekommer sjældent mangel på de tre sidste vitaminer, og derfor findes de ikke i Helsevagten.

Dagsbehovet af vitaminer og andre mikronæringsstoffer udtrykkes i begrebet ADT (Anbefalet Daglig Tilførsel, enten i milligram/dag eller i mikrogram/dag). På engelsk hedder det RDA, Recommended Dietary Allowance.

MINERALER (HELSEVAGTEN STANDARD: KUN KALCIUM OG JERN)

I programmet kan du læse om hvert mineral, hvad det gavner og hvad der sker, hvis du spiser for lidt eller for meget af det, m.m. Klik på mineralets navn under søjlediagrammet i Helsevagten.

– Kalcium	Ca
– Jern	Fe
– Natrium	Na
– Kalium	K
– Fosfor	P
– Magnesium	Mg
– Zink	Zn
– Selen	Se

Hvad er mineraler?

Mineraler er uorganiske stoffer, som ofte har stor betydning for stofskiftet. De forekommer naturligt i vores omgivelser, f.eks. i sten, jord og vand. De findes også i planter og dyr, men så er de "importerede", dvs. planterne får dem fra jorden, og dyrene får dem ved at spise planter.

Flere mineraler er livsnødvendige (essentielle) for mennesker. Nogle af disse mineraler skal tilføres kroppen dagligt i større mængder (mere end 100 mg) og bliver derfor kaldt makromineraler. Hertil regnes kalcium, fosfor, natrium, kalium og magnesium.

De fleste mineraler skal tilføres kroppen i mindre mængder (ofte nogle milligram/dag eller mindre) og kaldes mikromineraler (eller sporelementer). Hertil hører f.eks. jern, zink og selen.

Mangel eller overskud af mineraler kan føre til forskellige forstyrrelser i kroppen, f.eks. åndedrætsproblemer ved jernmangel, afkalkning af skelettet ved mangel på fosfor eller forhøjet blodtryk ved for meget natrium.

KOSTTILSKUD

Fra officiel side er opfattelsen, at man ikke behøver at spise kosttilskud, hvis man spiser varieret og ernæringsrigtigt, idet nødvendige vitaminer, mineraler og næringsstoffer tilføres via kosten.

Dette forudsætter gode spisevaner og en sund livsstil. En typisk dansk gennemsnitskost og levevis er ikke nødvendigvis en garanti herfor. I perioder kan der desuden være særlige behov, som eventuelt kan dækkes af kosttilskud, f.eks. under graviditet og amning, når man bliver ældre eller hvis man motionerer meget.

Derfor har mange den opfattelse, at vitaminpiller og visse kosttilskud kan være gavnlige.

Hvis du er helt rask og indtaster dine personlige data i Helsevagten, ved programmet nøjagtig, hvor mange vitaminer og mineraler du har brug for.

Hvis du tager vitaminpiller eller kosttilskud, kan du vælge at indtaste det i **Mad**. Helsevagtens database indeholder de mest almindelige vitaminpiller. Du kan også oprette dine egne vitaminpiller eller kosttilskud i **Info, Ny madvare**. Selv om du spiser vitaminpiller og kosttilskud, kan du undlade at indtaste dem, hvorved du bedre kan se, hvilke vitaminer og mineraler du får gennem kosten.

Del 5

RELEVANTE BØGER OG INTERNETSIDER

Nedenfor finder du forskellige interessante bøger og internetsider med fokus på kost, motion, sundhed og vægttab.

BØGER

Politikens bog om Vitaminer og Mineraler, *Jerk W. Langer*

Politikens Forlag, 2001

Nutrition for Dummies, *Carol Ann Rinzler*

Hungry Minds, 1999

Introduction to Nutrition, Exercise and Health, *Frank I. Katch og William D. McArdle*

Lea and Febiger, 1993

Den ultimative slankeguide, *Anne Larsen og Per Brændgaard Mikkelsen*

Bonnier Publications, 2002

Spis for livet, Kostomlægning til et bedre liv, *Arne Astrup og Ulla Pedersen, m.fl.*

Aschehoug, 2002

Lev fedt - bliv slank, *Niels Ehler*

Gyldendal, 2002

INTERNETSIDER

www.altomkost.dk

www.sst.dk

www.hjerteforeningen.dk

www.sundhed.dk

www.fdir.dk

www.netdokter.dk

www.folkesundhed.dk

www.cancer.dk

www.diabetes.dk

www.iform.dk

www.madogsundhed.dk

www.6omdagen.dk

Fødevarerdirektoratets portal

Sundhedsstyrelsens hjemmeside

Hjerteforeningens hjemmeside

En guide til sundhed

Fødevarerdirektoratet

En uafhængig lægetjeneste

Indenrigs- og Sundhedsministeriet

Kræftens Bekæmpelse

Diabetesforeningen

Magasinet I FORM

En guide til sund mad

Hjemmesiden for kampagnen "6 om dagen"

Del 6

STIKORDSREGISTER

A			
Accenttegn	13	E-numre	15, 21
Adgangskode	30	Ernæringsanbefalinger	14, 32
ADT	14, 32	F	
Afinstallere Helsevagten	7	Farveindstillinger	8
Afmarkere madvarer	18	Fedt	43-46
Afslutte Helsevagten	29	Mættet	44
Alarm	24	Umættet	44
Alder, ændre indtastning	25	Fedtfattig mad	15
Alkohol	47	Fiberrig mad	15, 38, 47
Anbefalet daglig tilførsel (ADT)	14, 32	Fibre	47
B		Forbrænding, motion	14
Blodsukkerniveau	39	Foregående dage, data fra	23
BMI	25	Forkert stavning, ændre og slette	10
Brugere, oprette nye	30	Frugt, medtaget vægt	13
C		Fysisk aktivitet, tilføje ny	35
Cd-rom	7	Fælder ved slankning	36
D		Fødevederedatabasen	15-16
Dagbog	23	Søgning i	12
Dagsbehov, anbefalet	14	G	
Databasen	15-16	Gemme dine data	
Søgning i	12	Automatisk	9
Dato	11	Genvej til Helsevagten, opret	8
E		Glykæmisk indeks	15, 21, 39
Eksportér data, Microsoft Excel	35	H	
Energi	41-43	Hjemmeside, Helsevagtens	2
Behov	41	Hjælpebokse	10
Forbrug	42	I	
Energienhed, ændre	25	Ikon på Skrivebordet	8
Energifattig mad	15	Indkøbsliste	35
Energifordeling	12, 15	Information om	
Sammenligne madvarer	16, 21	Næringsstoffer	21
		Programmet	30

Installation	7-8	Problemer ved installation	8
Internetversion	30	Protein	47
J		R	
Jernrig mad	15	Registrering som bruger	30
K		Regnemaskine	30
Kalciumrig mad	15	Retter, indtaster egne	17
Kalender	23	S	
Kaloriefattig mad	15	Sammenligne madvarer	16, 21
Kodeord	30	Skriftstørrelse	11
Kolesterol	45	Skærmopløsning	11
Kontakt Helsevagten	2	Slankning	
Kropsmål		10 bud	37-40
Se i diagram	27	7 fælder	36
Talje/hofte-kvotient	26	Smørrebrød	13
Ændre indtastning	25	Spiseforslag	22-23
Kropsvægt		Med bestemt mad	23
Beregne	26	På f.eks. 500 kcal	23
Se i diagram	27	Udskrive	29
Ændre indtastning	25	Standardportioner	13
Kulhydrat	46-47	Søgning i databasen	12
L		T	
Langsomme kulhydrater	39	Talje/hofte-kvotient	26
Lukke Helsevagten	29	Taljemål	26
Lydindstillinger	10	Test en menu	17
Læsetips	52-53	Ti bud, Helsevagtens	37
M		Tilpas brugerens ADT	32
Madder	13	Tilpasse	30
Madvarer, oprette nye	18-21	Tilsætningsstoffer	15
Markere madvarer	10	U	
Menu, planlægge	17	Udskrive	29
Mineraler	50	Ugeplanlægning	34
Motion	14-15	V, W	
Forbrænding ved	14	Vise næringsstoffer	30
Måltider, oprette egne	17	Vitaminer	49
N		Vitaminpiller, indtaste	18
Nyheder om Helsevagten	30	Vægt	
Næringsindhold i mad	12, 15	Beregne	26
Næringsstoffer		Se i diagram	27
Information om	21	Ændre indtastning	25
Vælg hvilke der vises	30	Vægtkurve	27
P		Vælge madvarer	12
Personoplysninger, ændre	24	Windows	
Planlægge kommende uge	34	Farveindstillinger	8
		Skriftstørrelse	11

