

Soleiðis etur tú heilsugott

Ráðini hjá Fólkaheilsuráðnum eru at eta fjölbreytt, soleiðis at tú etur ymiskt gjögnum dagin og vikuna. Skilagott er at eta nógv grönmeti, fullkorn og fisk og at drekka vatn afturvið

Vilmund Jacobsen

Það var í 2013, at Danska Heilsustýrið kom við 10 nýggjum kostráðum, har í høvuðsheitum verður mælt til at eta meira av fiski - og minni av salti.

Fyri fyrstu ferð eru tøl sett á, hvussu nógv kjøt vit eiga at eta.

Í kostráðunum liggur eisini, at vit framhaldandi eiga at eta nógv grönmeti og velia fullkorn.



Tey 10 kostráðini

Bókstaviliga eru tey 10 kostráðini hesi:

- 1) Et fjölbreytt, ikki ov nógv og rør teg.
- 2) Et frukt og nógv grönmeti.
- 3) Et meira av fiski.
- 4) Vel fullkorn.
- 5) Vel soltið kjøt og soltnan viðskera.
- 6) Vel soltna mjólk og soltnan mjólkurúdrátt.
- 7) Et minni av mettaðum feitti.
- 8) Et minni av sukri.
- 9) Et mat við minni av salti.
- 10) Drekki vatn.

Flestu hava hoyrt um kostráðini, men hvussu gera vit so í gerandisdegnum?

Ráðini eru góð at hava í huga, tá tú hugsar um heilsugóðan mat.

Grönmeti og fullkorn

Ráðini eru at eta fjölbreytt, soleiðis at tú etur ymiskt gjögnum dagin og vikuna. Skilagott er at eta nógv grönmeti, fullkorn og fisk og at drekka vatn afturvið.

Heilsuráðið vísir á, at 2-3 fruktir um dagin er eitt gott boð, eins og 300 gramm av grönmeti, eitt nú gularótum, káli, ertrum, brokkoli og leyki.

Et fisk til døgurða tvær ferðir um



vikuna og et fisk sum viðskera hvønn dag. Vel heldur fisk, høsnaunga, frukt og grönmeti sum viðskera enn kjøt.

Ráðini eru í mesta lagi at eta lamba-, svína- og oksakjøt 2-3 ferðir um vikuna og at velja soltið kjøt.

Heilsuráðini eru at drekka hálvan litur av solti- ella lættimjólk um dagin ella at eta soltið jogurt.

Rapsolja heldur enn smør

Tá tú steikir, er skilagott at avmarka nýtsluna av smøri og margarini og heldur brúka rapsolju.

Heilsuráðini mæla eisini til ikki at eta ov nógv salt, og tí nýtist tær heldur ikki at seta saltbússuna á borðið við máltíðir.

Tað er skilagott ikki at eiga kakur og góðgæti inni, og tað er skilagott heldur at drekka vatn enn saft,

Flestu hava hoyrt um kostráðini, men hvussu gera vit so í gerandisdegnum? spyr Fólkaheilsuráðið

sodavatn og djús.

Tú finnur meira tilfar um kostráðini á

www.folkaheilsa.fo/10+nyggju+kostradini.html

Ryggtrupulleikar eru okkara styrki

Bailine er bæði fyri kvinnur og menn og ikki bara fyri tjúkkar konur.

Veturin kom við kulda og kava, men tað merkir ikki, at kroppurin skal sleppa at liggja í dvala, nú tað várar aftur. Sjúka, møði og tvørrandi ágrýtni kunnu verða fyribyrgd við kosti, motión og viðgerðum hjá Bailine, so tú fært eitt gott og orkuríkt vár. Tín heilsa og vælvera snúgva seg um, hvussu tú fatar teg sjálva. Hugsar tú positivt, tá ið tú hugsar um teg sjálva?

Ryggtrupulleikar okkara styrki – ja tað er sjón fyri søgn. Marnar Djurhuus, ið mátti geva avboð til Oyggjaleikir 2015, fekk at vita frá læknum, at hann fór ongantið at renna professionelt aftur. Í Góðan morgun Føroyum hjá kringvarpinum seinasta vár, hoyrði eg Marnar greiða frá, hví hann ikki kundi verða við til oyggjaleikir. Eg setti meg í samband við Marnar og spurdi um Bailine kundi bjóða honum nakrar viðgerðir fyri at vita, um vit kundu hjálpa honum. Hann hevði fingið at vitað frá læknum, at hann fór



Frida Petersen og Marnar Djurhuus

ongantið at renna professionelt aftur.

Eftir at Marnar hevði fingið fyra viðgerðir hjá Bailine og eina body SDS-viðgerð, rann hann sín fyrsta túr aftur. Nú rennur hann regluliga aftur. Hann fær framvegis viðgerð hjá Bailine fyri ryggtrupulleikar.

Frida Petersen er helst ein av

okkara bestu kvinnuligu málverjum. Frida hevur spælt hondbólt í mong ár og hevur havt trupulleikar við ryggi, herðum og knøum. »Eg eri farin í viðgerð hjá Bailine og havi næstan ikki merkt nakað til skaðan. Eg havi ikki mist ein tann einasta hondbólt dyst fyri skaða. Bailine hevur hjálpt mær

at vera 100 prosent klár til venjing og dyst.«

Marjun Danberg, sum er ein av okkara bestu hondbóltsleikarum, hevur eisini fingið viðgerð hjá Bailine. Marjun hevur trupulleikar við nakka, herðum og ørmun, og hevur fingið nakka-/herðaviðgerð. Marjun hevur verið við til hvønn dyst síðani, uttan at verða tarnað av trupulleikum í nakka/herðum.

Bailine hevur samstarvsavtalu við Kenneth Ellefsen, body SDS, sum eisini arbeiðir í hølunum í Lucas Debesar gøtu. Kenneth viðger trupulleikar í ryggi, nakka, herðum, ørmun, knøum og fótum.

Bailine hevur eisini samstarvsavtalu við Fótarrættina hjá Ingun Poulsen, sum eisini arbeiðir í hølunum í Lucas Debesar gøtu. Í teimum fótturnir kunnu vera atvoldin til trupulleikar í rygginum, verða fótturnir kannaðar hjá fótarrættini.

Vit hava haraftrat infrareyða sauna. Infrareyð sauna er eisini ein

hjálp í viðgerð fyri pínulinna. Sum nakað nýtt kanst tú eisini fáa pulserandi magnetfeltsterapi hjá Bailine.

Tá ið ein kundi vendir sær til Bailine um hjálpin til pínulinna, seta vit tíð av til eina samtalu, og í samráð við okkara kunda verður ein viðgerðarætlan lögð í samsvari við tørvin hjá tí einstaka.

Eru tað serligir trupulleikar, so hava vit eisini avtalu við ein danskan læknakonsulent sum veitir ráð og vegleiðing. Vit leggja stóran dent á heilsugóðan kost, og at okkara kundar fáa kostfiskoyti, sum teimum tørvar.

Ja, so hví ikki? Minst til at Bailine eisini veitir pínuviðgerð til rygg, nakka, herðar, armar, gigt, sclerose, fibromyalgi, parkinson og mangt annað. Ring og hoyr nærri. Tlf. 310554 Elinborg Johannesen, stjóri í Bailine. Ert tú misnøgð við tín kropp, ávirkar tað tína sjálvsmynd.