



váibmu
 váibmu
 Váimmot
 buresveadjin
 váibmu



Váimmot buresveadjin

Váimmot buresveadjin -diedihangihppagaš veahkeha du gávdat dieđuid áššiin, mat váikkuhit justa du váimmu dearvvasvuhtii. Jáhkkit, ahte du gánnáha oahpásnuvvat dáidda sierra áššiide ja seammás jurddahallat, mii ávkkiiid dutnje livččii eallindábiid rievdeamis. Sáhtát návddašit eanet eallimis, go fuolahat váimmot dearvvasvuodas.

Vuosttaš lávki dearvvaslaččat eallima ja váimmu buresveadjima guvlui lea čielggadit, mat áššiid váikkuhit du iežat dearvvasvuhtii ja buresveadjimii. Goas mañimus mannet mihtidahttime iežat varradeattu dehe kolesterola? Maid du árvvut mitalit? Ige leat doarvái mihtidahttit daid dušše oktii, daningo árvvut sáhttet rievdadallat muhtumin jodánitnai. Seammás gánnáha árvvoštallat eallindábiid: man olu lihkkadit, mo borat ja jugat, borgguhatgo?

Máhtátgo dovdát iežat riskadahkkiid?

Ahki, sohkahealli ja árbi leat dakkár áššit, maidda ii sáhte ieš váikkuhit. Loktanan kolesterola ja varradeaddu, nugo maiddá diabetes, liigedeaddu, borgguheapmi ja streassa lasihit riskka buhccát váibmo- ja varrasuotnadávddaide. Lihkus dat leat dakkár áššit, maidda sáhtta ieš váikkuhit positiivvalaččat iežas eallindábiiguin. Go plánet nuppástusaid iežat eallimii, smiehta ja čale muitui, maid sáhtášit bargat eará ládje. Dás du veahkehit jearaldagat, maid gávnnat siiddus 15.

Kolesterola

Iá alla kolesterola lea okta stuorimus sivain, mii sáhtta dagahit olbmo hearkibun buhccát váibmo- ja varrasuotnadávddaide. Loktanan kolesterola ii oainne bajil. Kolesterola sáhtta leat ilá badjin vaikko geas, leaš dal olmmoš guoirras dehe buoidi, boaris dehe nuorra.

Vara stuora kolesterolamearri sáhtta baskkidit ja buđdosuhttit varrasuonaid. Kolesterola čoggon varrasuonaid seinniide dáhpáhuvvá veháziid veháziid mánggaid jagiid áigge. Baskon varrasuonain varrajohtu njoahcu dehe sáhtta bisánit oalát ja ovdamearkka dihte buđdosuvvat váimmu iežas varrasuonain dagahit váibmoinfárkta.

Mii kolesterola dasto lea?

Kolesterola lea váldooasis vuoivasa buvttadan buoideávnas, man mii oážžut maiddá biemus. Dárbašit kolesterola earret eará seallacuoccaid ja hormonaid buvttadeapmái. Kolesterola ii sutta čáhcái, man dihte dat dárbaša fievrridanávdnasiid, mat jodihit dan varas. Dáin dehálepmost leat LDL ja HDL.

LDL, heajos kolesterola jodiha gorudis kolesterola seallaide. Seallat váldet dan veardde kolesterola go dárbašit ja badjelmearálaš kolesterola báhcá varrajohtui. Badjelmearálaš kolesterola čoggo varrasuonaid seinniide, baskkida varrasuonaid ja lasiha vára buhccát váibmo- ja varrasuotnadávddaide.

HDL, buorre kolesterola, njammá goddosiin ja varrasuonaid seinniin badjelmearálaš kolesterola ja jodiha dan ruovttoluotta vuoivasii duššadeapmái. HDL-kolesterola gohčoduvvo buorin, daningo dat doallá váimmu ja varrasuonaid dearvvasin.

Ávžžuhuvvon kolesterolaárvvut

Oppalaškolesterola	< 5 mmol/l
LDL-kolesterola	< 3 mmol/l
HDL-kolesterola	< 1 mmol/l

Váibmosuotnadávddas buhcci olbmuid dehe váibmo- ja varrasuotnadávddaid riskajoavkkuide gullevaš olbmuid (omd. diabetihkkáriidda) oppalaškolesterola ávžžuhusárvu lea < 4.5 mmol/l ja LDL-kolesterola < 2.5 mmol/l.



Mo oaččun iežan kolesterolaárvvuid njiedjat?

Kolesterolaárvvuid sáhtta lihkus vuolidit borramušválljemiiguin ja dárbbu mielde dálkkasdivššuin. Dearvvaslaš eallindábit ja borramušdábiiid rievdeapmi leat vuosttaš ráđit kolesterolaárvvuid vuolideamis. Borramušválljemiin lea deháleamos beassat dasa, ahte buoidi dehe vuodja lea nu dipmasoarttat go vejolaš. Dipmavuojaid oažžu bures margariinnain, šaddovuodjanjuvddáldagain ja šaddooljuin. Šaddosterolaiguin dievasmahtton buktagat geahpedit kolesterola beaktilit ja bidjet danin lassefárta kolesterolaárvvuid vuolideapmái. Vuosttát, vuodja, buoides biergo- ja mielkebuktatagat nugo maiddái márfiit sistisdollet olu garra gallehuvvon buoiddi, mii bajida vara kolesterolaárvvuid.

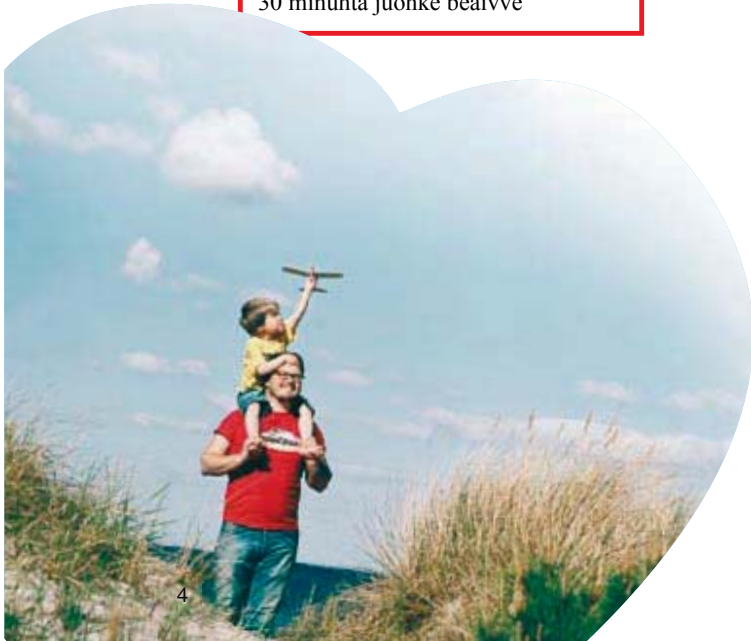
Bissovaš borramušrievdademiin kolesterola sáhtta geahppanit 20-30 proseanttain. Jos kolesteroladásii ii njejea iežas goansttaiguin, de sáhtta dárbbu mielde soahpat doaktáriin dálkkodeamis. Dearvvaslaš borramušat leat doarjjan dálkkasdikšui.

Iežas kolesterolaárvvu gánnáha čielggadit. Jo unnitge rievdamat vara buoideárvvuin váikkuhit buohccánriskii, nu ahte kolesterolaárvvuid vuolideapmi gánnáha álo. Lasi dieđu kolesterolas ja dan vuolideamis oažžut *Iežat váimmu buresveadjin / Kolesterola* -dieđihangiippagaččas.

Ávkkálaš rávvagat

Bora dearvvaslaččat
(gč. rávvagiid dán gihppagačča
Borramušat-oasis)

Heaitte borgguheames
Ruoidnat, jos dus lea liigedeaddu
Geahččal lihkadit lášmadit unnimustá
30 minuhta juohke beaivve



Varradeaddu

Loktanen varradeaddu ii dábálaččat atte makkárge mearkkaid, ja danin varradeaddu sáhtta leat leamaš badjin guhkánai almmá ahte olmmoš lea dan oba fuobmáge. Jos loktanen varradeaddu báhcá divššokeahtta, de dat lasiha váibmodohppehallan-dehe vuoiŋgasgáldnanvára ja monnemaččaid doaibma sáhtta hedjonit. Mađi alit varradeaddu, dađi stuorit lea varra. Buoremus vuohki čuovvut dili lea bivdit doaktára dehe divššára mihtidit varradeattu jeavddalaččat.

Vigganveara ja ideála varradeaddu

Vigganveara varradeaddodási lea	130/85
Ideála varradeaddodási lea	120/80

Mii varradeaddu lea?

Varradeattuin dárkkuhit varrasuonain johti vara deattu. Varradeattu šaddamii váikkuha váimmu bumpenfápmu ja varrasuonaid sturrodas. Stuorit lohku (130) dárkkuha deattu, mii šaddá juohke váibmorávkkiheami áigge nappo dalle, go váibmu bargá. Unnit lohku (85) dárkkuha deattu, mii lea váibmorávkkiheamiid gaskkas nappo dalle, go váibmu vuoiŋgasta.

Varradeattu molsašuvvá jándoráiggiid mielde. Fysalaš rahčan, suhttan ja jierasnuvvan dehe streassa sáhttet oanetboddii loktet varradettu, ja diet lea áibbas lunddolaš. Varradeaddu loktana, go stuorra varrasuonaid seainnit masset soddjilvuodaset ja šaddet doangaseabbon unna varrasuonaid buddosuvvama geažil.

Alla varradeattu ii sáhte gávnnaht ovttain mihtidemiin, muhto varradeattu lea buorre mihtidahtit jeavddalaččat. Go árvvut leat mángga mihtideamis badjel ávžžuhuvvon árvvuid, hupmat loktanen varradeattus.





Mo sáhtán vuolidit iežan varradeattu?

Loktanan varradeaddui sáhttet leat mánggat earálágan sivat, dego liigedeaddu, badjelmearálaš alkoholageavaheapmi, lihadeami váilun, boasttu borramušdábít ja streassa. Varradeaddu sáhtta loktanit maiddái muhtin dálkasiid ja buozalmasvuodáid siidováikkuhussan. Borramušdábíid ektui álkimus rievdadus lea geahpedit sáltegeavaheami. Valjjs sáltegeavaheapmi sáhtta loktet varradeattu.

Ávkkálaš rávvagat

Čuovo, olugo deattát.

Bora dearvaslaččat. Geavat eanet ruotnasiid, murjjiid ja šaddosiid. Dain lea valjjs kálium, mii veahkeha vuolidit varradeattu. Geahpet sáltegeavaheami. (Gč. lasi rávvagiid Borramušat-oasis.)

Ráddje badjelmearálaš alkoholageavaheami. Alkohola dávjá lokte varradeattu.

Lihkat eanet.

Heaitte borgguheames. Juohke borgguhuvvon duhpáha mañjel varradeaddu loktana veháš áigái.

Diabetes

Diabetes juhkkovuođo guovtti tiipii: diabetes 1:žii ja diabetes 2:žii. Jos diabetihkkárat eai dikšovuođo, sin varrasohkardássi goargnu ilá bajás. Ovtteštiippa diabetesis gorut ii buvttat insuliinna ja dat buhhtejuvvo eallinagi bisti insuliidnadálkkodemiin. Guvtteštiippa diabetesis insuliinna váikkuhus lea hedjonan dehe gorut ii buvttat dan doarvá.

Guvtteštiippa diabetesa sáhtta eastadit

Dábálemos diabetestiippa lea guvtteštiippa diabetes dehe ollesolmmošagi diabetes. Dan duogážin lea joavku varrasuotnadávdda riskadahkkiid, dego loktanen varradeaddu, loktanen kolesterola ja liigedeaddu.

Vaikko guvtteštiippa diabetes dávjá čuovvu soga, dasa buohccáma sáhtta mañidit boahtevuohtii dehe dan sáhtta eastadit eallinvugiiguin. Dehálaš lea deattuhálddašeapmi lihadeami ja borramušválljemiid vehkiin ja borgguheami heaitin. Daningo guvtteštiippa diabetihkkáriin lea 2-4 geardásaš várra buohccát čierggesváibmosuotnadávdi, lea kolesterolaárvvuid doalaheapmi ávžžuhusdásis earenomáš dehálaš. Diabetihkkáriidda ávžžuhuvvojit čavgadit rájít kolesterolaárvvuide go earáide: oppalaškolesterola vuollil 4,5 mmol/l ja LDL-kolesterola vuollil 2,5 mmol/l.

Mo diabetes sáhtta váikkuhit munnje?

Jos varrasohkar lea bissovaččat ilá badjin, sáhttet das čuovvut vahágahtti rievdadusat earret váibmosuonain de maiddái seakkit varrasuonain. Das sáhtta čuovvut ee. oainnu hedjoneapmi, monnemašdoaimma hedjoneapmi dehe ravdavarrajođu hedjoneami dihte šaddan háváiuvvamat julggiin.



Mas sáhtán diehtit, leago mus diabetes?

Diabetesa dávdamearkkat šaddet das, ahte varrasohkarárvvut leat liiggás badjin. Guvtteštiippa diabetes šaddá dávjá veháziid mielde, ja dávdda álgojagiid dan ii mángii oba fuomášge dehe dat vuhtto hui unnán. Ovtteštiippa diabetes ovdánan mihá jođáneappot ja dávdamearkkat leat dábálaččat hui čielgasat. Dat sáhtá dagahit eanet goikku, lasihit cissadandárbbu, rumašdeaddu gahččá ja olmmoš lea váiban.

Oahpásnuva dán dieđihangihppagačča evttohusaide, mo lasihat lihkeami ja mo borat dearvvašlaččabut. Ale vikka rievdatit buot oktanis, moadde unnit rievdadusa álggos ja fuomášat jo čielga erohusa!

Ávkkálaš rávvagat

Ruoidnat iežat, jos dus lea liigedeaddu. Deattugahčaheapmi vuolida vara sohkarárvvuid, varradeattu ja kolesterola.

Lihkat eanet. Geahččal lihkadit govttolaš fárttain unnimustá 30 minuhta beavvis. Lihkeami lasiheapmi veahkeha dásset vara sohkarárvvuid.

Heaitte borgguheames. Borgguheapmi lea earenoamáš várálaš diabetesbuhcciide, daingo dat lasiha riskka buohccát váibmo- ja varrasuotnadávddaide.

Bora dearvvaslaččat ja jeavddalaš gaskkaid.

Borramušat

Mii lea dearvvaslaš biebmu?

Dearvvaslaš biebmu lea mánggabealat. Dat sisttisoallá valjis ruotnasiid, murjjiid ja šaddosiid sihke nu unnán go vejolaš garra gallehuvvon buoidi. Gallehuvvon buoidi lea ovdamearkka dihte hui vuoddjás, njálgga ja sáltes láibbastagain, buoiddes biergo- ja mielkebuktagiin, vuostáin, vuojas ja vudjii ráhkaduvvon láibemargariinnain ja eará láibenjuvddáldagain. Go biepmus ožžojuvvon energiijameari vástida goruda golahan energiijameari, de bissu deaddu dearvvaslaš loguin. Deháleamos lea borrat biepmuid, maida ieš liiko.

Manin mun galggan borrat dearvvaslaččat?

Stuorimus oassi dán áigge buozalmasvuodain lea čuovvumuš das, maid mii borrat ja man olu. Borrat beare olu eandalii garra gallehuvvon buoidi ja nu maiddái sálte- ja sohkariemuid. Borramušaide gullet ilá unnán ruotnasat, muorjjit ja šaddosat. Dearvvaslaš borramušat geahpedit riskka buohccát váibmo- ja varrasuotnadávddaide, borasdávddaide ja guvteštiippa diabetesii.

Borango dearvvaslaččat?

Vástit čuovvovaš gažaldagaide, de dieđát eanet:

	Jua	In
Boratgo beaivválaččat unnimustá 5 addosa* šaddosiid ja ruotnasiid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geavahatgo vátnalávccat mielkebuktagiid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geavahatgo váldooasis margariinnain, šaddovuodjanjuvddáldagain ja šaddooljju?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leago du deaddu dearvvaslaš dásis? (geahča dán gihppagačča oasis <i>Deattuhálddašeapmi</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boratgo buoiddes guoli, dego luosa dehe sallida unnimustá guktii vahkus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugatgo beavvi áigge 6-8 lása čázi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Beaivválaččat galggašii borrat unnimustá 400 g ruotnasiid, murjjiid ja šaddosiid. Okta attus lea sullii 80 g nappo okta čorpmadievva – ovdamearkka dihte okta banána, okta tomáhta dehe 2 dl smávvejuvvon ruotnasiid. Beavvis sáhtá lohkat mielde ovttá lása sáktamáihli.

Jos ožžot dán jearahallama boadusin mánga ii-vástádusa, de muhtin borramuš- ja juhkamušdábiid nupástuhttimis livččii dutnje ávki.



Tallerkamálla veahkeha rivttes välljemiidda.

Deavdde tallerkka beali ruotnasiin, ovttá njealjádasa budehiin, pástain dehe riissain ja nuppi njealjádasa bierrguin, vuoncábiergguin dehe guliin. Dasa lassín njuvde rohka- dehe ollesgordneláibbi nala margariinna dehe šaddovuodjanjuvddáldaga, vällje borramušjukamuššan čázi dehe vuojahis mielkki ja herkkostala biepmu mañjel murjiiguin dehe šaddosiiguin.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta


Mo boran dearvvaslaččat?

Dearvvaslaš borramušat šaddet mánggáin välljemiin. Muhto muitte – buot ii dárbbáš rievdatit oktanis. Moaddé unnit rievdadusa álggos ja fuomášat čielga erohusa!

Ávkkálaš rávvagat

Bora unnit garra gallehuvvon buoidi. Vällje láibbe nala vátnavuoat bajožiid. Čuohta bierrgus eret visot oinnolaš buoidi ja vuoncás váldde náhki eret. Geahpet válmmasnaga vuvdojuvvon ja olu vuoja sisttisdoalli unnagáhkožiid, birogaid ja gáhkuid borrama.

Geavat šaddooljuid ja golgi šaddooljobuktagiid biebmoráhkadeamis ja dipma margariinna dehe šaddovuodjanjuvddáldagaid láibbe nalde. Lasit saláhtaide vehá oljovuđot saláhttabutnjosa.

Vällje  Váibmomearkkain merkejuvvon buktagiid, danin go dat leat iežaset buvttajoavkkus vuoja meari ja šlája nugo maiddái sáltti meari dáfus buoret molssaeavttut.

Vällje milloseappot vuojahis dehe vátnavuoat mielkebuktagiid, main lea unnán sáltti.

Bora guoli unnimustá guokte gearde vahkus, vurrolagaid sierralágan guollesorttaid.

Bora valjis ruotnasiid, murjiid ja šaddosiid, unnimustá 5 addosa (s. 400 g) beavvis.

Bora vátnásit sáltejuvvon, veahhta ollesgordneláibbi ja eará gordnebuktagiid beaivválaččat goasii juohke boradanbottus.

Geavat sáltti ja sohkkara seastevaččat ja garvve dakkár biebmogálvvuid geavaheami, main lea valjis sohkar ja sáltti.

Geahččal juhkat 1,5 lihttera čázi beaivválaččat.

Deattuhálddašeapmi

Liigeddolaš olbmuid mearri lassánan olles áigge. Váldoasis dasa lea sivvan, ahte olbmot lihkadit ilá unnán, muhto maiddái eahpedearvvaslaš borramušdábbit váikkuhit. Liigedeaddu lokte sihke varradeattu ja kolesterolaárvvuid muhto čuohtá maiddái laddasiidda. Go doalahat iežat deattu dearvvaslaš loguin, bisot dearvaseabbon ja veaját buorebut.

Mas dieđán, ahte deattán ilá olu?

Daningo juohke olmmoš lea rumašráhkadusa dáfus iežaslágan, ii leat vejolaš meroštallat dihto ideála deattu. Deaddoindeaksa (BMI) ja seakkásmihttu muitalit, leatgo dus badjelmearálaš kilot ja gokko badjelmearálaš buoidi du rupmašis lea. Earenomážit čuoavjebirrasii čoggon liigekilot lasihit riskka buohccát ovdamearkka dihte váibmo- ja varrasuotnadávddaide ja guvttištiippa diabetesii.

Mihtit iežat seakkášbirrasa. Dat mihtiduvvo báljies liikkis 1-2 cm náhpečoali bajábealde. Mihttu gehččojuvvo olgossuovuoignama mañjel.

Ávžžuhus:

nissonolbmot vuollil 80 cm dievdoolbmot vuollil 94 cm

Rehkenastte iežat deaddoindeavssa:

deaddu (kg)

_____ = _____ (BMI)

guhkkodat (m) x guhkkodat (m)

Deddoindeaksa galggašii leat 19-25 gaskkas.

Dás stuorit deaddoindeaksa muitala badjelmearálaš deattus.

Ávkkálaš rávvagat

Deattu galggašii gahčahit vehážiid mielde. Pláne gahčahit ½ – 1 kg vahkus dassá, go leat joksán mihttomearát. Dása sáhtta gollat áigi, muhto váldde beaivvi ain hávállassii. Deattu gahčaheapmi 5–10 %:ain váikkuha jo posiitiivvalaččat dearvvasvuhtii.

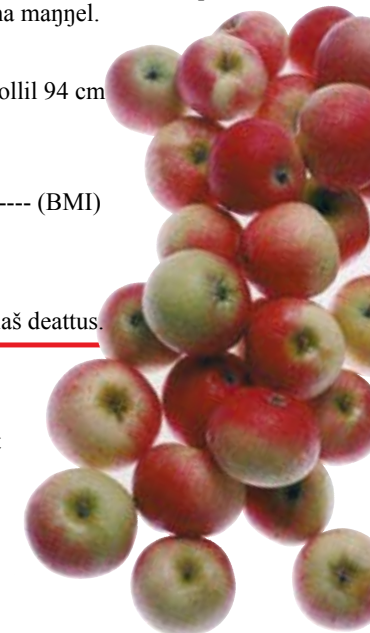
Geahččal lihkadit eanet juohke beaivve. Guođe biilla ruoktot ja vácce!

Bora dearvvaslaččat. Ale guođe boradangerddiid gaskkas. (Gč Borramušat-oasis)

Juga unnimustá 6–8 lása čázi – das it oáččo energiija, muhto dainna dovddat iežat gallásin.

Čuovo iežat alkoholageavaheami. Alkoholajuhkosiin leat olu kalorijjat.

Muitte! Herkkostállan ovttá beaivve ii vel gomit iige oalát billis du deattugahčaheami.



Lihkadeapmi

Lihkadit sáhtta mángga ládje. Njolgelávkái viehkan, vuojadeapmi ja eará aktiivvalaš lihkadeami lassin sáhtta lihkadit maiddáí árgabeaibargguid oktavuodas omd. vázzimiin tráhpaid hissa geavaheami sajis, čorgemiin dehe bargamiin muohtabargguid. Ávžžuhuvvo, ahte olmmoš galggašii lihkadit unnimustá 30 minuhta veardde beaivválaččat. Suomas badjel guokte goalmátoasi olbmuin lihkadit unnit go ávžžuhuvvon. Dat ii leat jur mihkkege vuorddekeahces oddasiid, daningo dálá eallinvuogis geavahit beadjelmeare olu áiggi čohkkámii.

Manin mun galggašin lihkadit?

Lihkadeapmi mearkkaša olu olbmo dearvvasvuhtii ja buresveadjimii. Lihkadeapmi unnida riskka buohccát váibmo- ja varrasuotnadávddáide ja diabetesii, ja dasa lassin das leat buorit váikkuhusat liigedeattu, allánan varradeattu ja kolesterolaárvvuid sihke dávtiid raššuma eastadeames. Lihkadeapmi sáhtta maiddáí veahkehit dáid dávddaid dikšumis.

Mo oaččun iežan lihkadit eanet?

Árgabeailhkadeami sáhtta lasihit mánggain vugiiguin. Sáhtát ovdamearkka dihte guoddit biilla ruoktot ja vázzit álo go dat lea vejolaš. Gávpogis sáhtát báhcit buses ovddit bissehagas ja vázzit loahppamátkki.

Ávkkálaš rávvagat

Lihkat unnimustá 30 minuhta mángga geardde vahkus.

Geahpet fártta lihkadanbottu loahpa guvlui, ale heaitte fáhkkestaga.

Geahččal lasihit árgabeailhkadeami.

Lihkat mánggalágan vugiiguin vai buot sierra deahkkejoavkkut ožžot hárhjehusa.

Ságastala iežat doaktáriin, jos leat leamaš buozus dehe jos dus leat dearvvasvuohaváttisvuodát, maid lihkadeapmi sáhtášii dahkat vearrábun.



Borgguheapmi

Borgguhit vai iigo borgguhit?

Mánggas hálidivčče heaitit borgguheames, muhto jáhkket dan ilá váttisin. Goitge mánggat olbmot lihkostuvvet das bures. Go heaitá borgguheames, de riska buohccát sierralágan buozalmasvuodaide unnu mearkkašahtti olu. Borgguheaddjit ožžot álkibut váibmo- ja varrasuotnadávddaid ja mánggaid boras- ja vuoignankanáladávddáid. Dát buot sáhttet heajudit eallinkvalitehta ja doalvut ilá árrat jápmimii. Áhpehis nissonolbmot sáhttet borgguheamiin dehe passiivvalaš borgguheamiin vahagahttit máná.

Go lea heaitán borgguheames, de heaitima ávkkiid fuomáša jo oanehis áiggis. Varradeaddu, pulsa ja máistin- ja haksináiccut máhccet normálan ja varrajohtu giedain ja julggiin buorrána. Jagi geahčen heaitimis riska buohccát váibmodávddii lea gahččan goasii beliin.

Mo dat dovdo, go heaitán borgguheames?

Borgguheami heaitin sáhtta dagahit botkehanvátuid: duskkástuvvama, ráfehivvuoda, doarggisteami ja gossama. Rumaš dat dušše hárhjanišgoahhtá normáladillái, mii das lei ovdalگو borgguheapmi álggahuvvui. Dilli buorrána dađi mielde go rumašvuoimmit ja oppalaš veadjin maid buorrána.

Jos heaitin orru váttis, de váldde veahkkin sierralágan nikotinbuhttejeddiid, dego loastariid, suskkoniid, inhaláhtoriid dehe njunnecirgganasaid. Dáid birra nugo maiddáí borgguheami heaitimis oaččut lasi dieđuid doaktáris.

Ávkkálaš rávvagat

Jurddahala, manin ja goas borgguhit? Čále ovdamearkka dihte borgguhanbeavegirjji ja bládestala dan dárbbu mielde mañnel.

Mearrit, man beavve heaitát ollásit borgguheames, ja mital das iežat lagamusaide.

Jos borgguhit olu, geahpet álggos 2 – 3 vahku áigge sigareahtaid meari ja ja dasto easka heaitte ollásit.

Oahpa dovdat daid diliid, goas du borgguhanmiella lea buot garraseamos. Pláne justa diekkár áiggiide áibbas eará hommáid giedaide!

Geahččal garvit diliid, mat lávejit geasuhit du borgguhit.

Daga borgguheami váddáseabbon dainna lágiin, ahte duššadat viesus buot sigareahtaid ja gutnalihtiid.



Streassa

Streassa ii leat álki meroštallat oanehaččat. Iešguhtege olmmoš vásiha dan iežas ládje. Streassa buvttadan adrenaliidna oazžu nuppi olbmo liedđut ja nuppi fas hui baluid sisa. Streassa ii leat dušše ballu ja panihkka muhto beaivválaš dovdamuš rahččamiin, hoahpuin ja viggamušain birget birrasa gáibádusain sihke barggus ja ruovttus. Go beaivválaš ballu ja deaddu heajosmahttigohtet min eallima ja dovdagoahtit iežamet streassaluvvan, de lea áigi dahkat áššái juoidá.

Mas diedán, ahte lean streassaluvvan?

Vastit čuovvovaš gažaldagaide, nu diedát:

	Jua	In
Deddetgo barggakeahtes barggut oamedovddu, go leat vuoiñjasteame? -leatgo ráfeheapmi, jos it olles áigge bargga dievas leahtuin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gozatgo ihkku moraštemiin ihttáza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deaddágo juoga baluid du jámma? Leago niski stridon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leatgo másoheapmi dehe eardaluvvan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orrugo, ahte du oaivvis leat duhát ášši ja dus lea váttis vuodjut áššiide dehe dahkat mearrádusaid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Borgguhatgo eanet go ovdal dehe leatgo geavahišgoahtán eanet alkohola?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Borralatgo jođánit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orrugo du mielas dávjá, ahte juoga dovdo gitta čovvjevuodus, njálbmi goiká, giedat bivastuvvet ja váibmu ravká?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos vástidit mángii *jua*, de lea vejolaš, ahte gillát streassas. Oahpa lotkkodit ja hálddašit streassa, ná basttát sihke návddašit eanet eallimis ja bisot guhkit dearvaseabbon. Geahččal sierralágan lahkonaavguiid, dasságo fuobmát, mii dain heive dutnje.

Ávkkálaš rávvagat

Oahpa dovdat streassadagaheddjiid. Daga listtu áššiin, mat dagahit dutnje streassadovddu. Geahččal lotkkodahtit iežat dain dilálašvuodain.

Mana mielde doaluide. Huma olbmáidatguin. Muite, ahte juogaduvvon moraš lea beallái unnon moraš. Lihkadeapmi veahkeha du geahpedit streassa.

Suolát áiggi lotkkodahttimii – vaikko 10 minuhta hávális. Loga, návddaš lávggodeamis dehe bargga juoidá eará, masa liikot. Jos leat barggus, doala gitta beaveborranáiggiin.

Oahpahala dadjat II. Geahččat dahkat dušše ovttá ášši hávális. Vuorut bargguid dehálašvuoda mielde ja geahččal plánat ovddalgihtii. Ale guode áššiid mañimus minuhttii.

Go guorahalat eallindábiid rievdadeami...

Geavat čuovvovaš jearaldagaid veahkin, go árvoštalat iežat eallindábiid rievdadeami:

Jos rievdadan eallindábiidan...

Mii ávkkid das livččii munnje?

Mii vahágiid das livččii munnje?

Jos joatkkán dego dán rádjai...

Mii ávkkid das livččii munnje?

Mii vahágiid das livččii munnje?

Bohtego millii áššit, maid sáhtášit bastit rievdadit – čále daid dása.

1. _____
2. _____
3. _____

... muite, ahte okta
unnit rievdadus hávális
lea doarvá.



Lisätietoja
sydänterveydestä



www.naisensydan.fi

05/2006



www.kolesteroli-info.fi

www.teesiitanumero.fi