

Südame- ja veresoonkonnahaigused on suurimad surmapõhjustajad Eestis. Haigestumisoht on suurem neil inimestel, kes vähe liiguvad ja ebatervislikult toituvad. Oma südame heaks saad õige käitumisega ise palju ära teha.

## ● Liigu regulaarselt

- Liigu vähemalt 30 minutit 5–7 päeval nädalas. Pidev liikumine peaks kestma vähemalt 20–30 minutit.
- Südame jaoks kasulik liikumine on aeroobne treening – jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, suusatamine, ujumine jms.
- Ka väike koormus annab positiivse mõju: kasuta lifti asemel treppe, bussi- või autosõidu asemel jaluta. Tee 10 000 sammu päevas koos argitoimetustega ja saad vajaliku kehalise koormuse.
- Otsi hea kaaslane, kellega koos liikumine harjumuseks muuta.

## ● Loobu suitsetamisest!

- Suitsetamisest loobumine on kõige esimene ja olulisem samm, mida saad oma südame heaks teha.
- Kui sa ei suuda tubakasõltuvusest vabaneda ise, pöördu abi saamiseks perearsti poole või külasta suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetti.
- Väldi suitsuses ruumis viibimist, et kaitsta end passivse suitsetamise eest.

**Välidi stressi!**

## ● Toitu tervislikult

- Söö vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilja päevas (1 portsjon on umbes 100 g).
- Vähenda loomsete (küllastunud) ja trans-rasvhapete tarbimist. Transrasvhappeid leidub enim hüdrogeenitud taimerasvu sisalduvates toitudes. Loomsete rasvade tarbimise piiramiseks vali väherasvaseid piimatootesid ja lahjat liha, väldi vorste (nt. 1 väike viiner sisaldab ca 1 tl rasva). Toidu valmistamisel kasuta toiduõli.
- Söö paar korda nädalas kala. Kala sisaldab südamele kasulikke oomega-3-rasvhappeid ja D-vitamiini.
- Söö kiudaineterikast toitu. Kiudaineid leidub ainult taimsetes toiduainetes, peamiselt teraviljatoodetes, kaunviljades, puu- ja köögiviljades.
- Vali vähese suhkruisaldusega toite ning tarbi vähem rafineeritud suhkrut, piira magusate jookide ja kompekkide osa menüüs.
- Söö vähem soola, mitte üle 5–6 g päevas (5 g = ca 1 tl). Umbes 75% vajalikust soolast on juba toitudes olemas (nt 5 viilu rukkileiba = 2 g soola). Vaata kindlasti toidupakendilt soolasisaldust: toidu soolasisaldus on kõrge, kui toidus on soola üle 1,5 g 100 g kohta.

### **Välidi alkoholi liigset tarvitamist.**

Rohke alkohol kahjustab südamelihast, tõstab vererõhku ja kehakaalu. Igasse nädalasse peab jääma vähemalt kolm alkoholvaba päeva. Mehed ei tohi juua üle 40 g ning naised üle 20 g absoluutset alkoholi päevas.



**SINU SAMMUD LOEVAD**

KUUPÄEV	TEGEVUS	TULEMUS (min/km)
E		
T		
K		
N		
R		
L		
P		
E		
T		
K		
N		
R		
L		
P		
E		
T		
K		
N		
R		
L		
P		
E		
T		
K		
N		
R		
L		
P		

### Terve südame näitajad:

Puls rahuolekus 80 lööki/min  
 Vererõhk alla 130/85mm HG  
 Kolesterool alla 5.0 mmol/l  
 Veresuhkur alla 5.5 mmol/l  
 Vööõõmbermõõt naistel alla 88cm  
 meestel alla 102 cm

