

Din biologiske alder

En ting der din kronologiske alder, altså hvor mange år der er gået, siden du blev født. Noget andet er din biologisk alder. Altså hvor gammel din krop er rent fysisk. Hvor slidt og ældet den er... Eller hvor ung og "frisk", den er.

Moderne kost og levevis samt stress og mangel på motion slider på kroppen, så den ældes alt for hurtigt. Selvom man er 20, kan ens krop godt være 40 år gammel.

Omvendt kan man være 85, mens ens krop er kun "slidt" og ældet som en frisk 60-årigs.

Hele ideen om at alderdom er forbundet med en høj risiko for sygdom og skavanker, såsom osteoporose, hjertekarproblemer, demens, cancer, gigt og dårlig fordøjelse, er noget af en misforståelse. Det sker ganske vist i industrialiserede samfund, men det er kun fordi, folk spiser og lever på sådan en måde, at deres krop nedslides før tid. Hvis man ser på naturfolk, der jo lever og spiser en del sundere, end vi gør i moderne samfund, så er alder ikke lig med dysfunktion og svært forfald. Tværtimod. Japanske kvinder der lever og spiser på traditionel maner, får ikke osteoporose, selvom de går i menopause. Menopause er ej heller forbundet med en øget risiko for hjertekarsygdom, brystcancer, hedeture eller demens. De har nemlig en lav biologisk alder, da de giver kroppen det, den har brug for.

Brug spørgeskemaet om din levevis, dit miljø og dine kostvaner på næste side, til at få en ide om hvad din biologiske alder er. Er den for høj, fordi din krop bliver udsat for unødvendigt og uønsket slid? Er den lav, fordi du spiser og lever i overensstemmelse med din krops behov? Spørgeskemaet giver et praj om din biologiske alder. Det kan ikke sidestilles med medicinske undersøgelser, men det kan hjælpe dig med at gøre status og måske få en ide om, hvor du kunne sætte ind.

Adapteret efter materiale fra Dr. David Wickenheiser, Burnaby, BC, Canada.

Afsnit A – kronologisk alder	
Hvad er din kronologiske alder?	
<i>Samlet score afsnit A</i>	
Afsnit B – dine kostvaner	
Hvor tit spiser du stegt eller grillet mad?	Tit = 4
	1 gang om dagen = 3
	Et par gange om ugen = 2
	1 gang om ugen = 1
Hvor ofte spiser du jomfruolier der ikke er opvarmede eller brugt til at stege i? (f.eks. hørfrøolie eller ekstra jomfruolivenolie)	Meget sjældent = -2
	Aldrig = 2
	1 gang om ugen = 1
	Dagligt = 0
Hvor mange portioner grøntsager, bær og frugter spiser du dagligt? (1 portion = 1 stk eller 100 gr eller 2½ dl)	2+ gange dagligt = -2
	Det spiser jeg næsten aldrig = 3
	Det spiser jeg et par gange om ugen = 2
	1 portion dagligt = 1
Hvor tit spiser du fuldkornsprodukter og/eller fibre? (F.eks. fuldkornsmel, loppefrø, brune/vilde ris, hørfrø, ægte rugbrød eller havregryn)	3 portioner dagligt = -1
	5+ portioner dagligt = -2
	Meget sjældent = 3
	1 gang om ugen = 2
Hvor mange glas vand drikker du dagligt? (Kaffe, sort te, sodavand og alkohol tæller IKKE med)	Et par gange om ugen = 1
	Tit = -2
	Jeg drikker sjældent vand = 3
	1 glas om dagen = 2
Indtager du sukker, sodavand, hvidt mel og/eller andre raffinerede fødevarer? (F.eks. dåsemad, færdigmad, take away, mad med tilsætningsstoffer, ikke-jomfruolier eller pålæg)	4 glas om dagen = 1
	8 glas om dagen = 0
	10+ glas om dagen = -2
	3+ gange dagligt = 3
Hvor mange genstande alkohol drikker du ugentligt?	1 gang om dagen = 2
	Et par gange om ugen = 1
	Næsten aldrig = -1
	12+ genstande ugentligt = 3
Hvor tit kommer du salt på maden?	8 genstande ugentligt = 2
	4 genstande ugentligt = 1
	2 genstande ugentligt = 0
	Næsten aldrig = -1
	På alt min mad = 3
	Dagligt = 2
	Et par gange om ugen = 1
	1 gang om måneden = 0
<i>Samlet score afsnit B</i>	Næsten aldrig = -1

Afsnit C – kosttilskud	
Tager du et multivitamin/mineraltilskud?	Næsten aldrig = 2
	1 gang om ugen = 1
	Et par gange om ugen = 0
	Hver dag = -1
Tager du antioxidanter? (F.eks. C-vitamin, naturlig E-vitamin, selen, vindruekerneekstrakt eller grøn te ekstrakt)	Næsten aldrig = 3
	1 gang om ugen = 2
	Et par gange om ugen = 1
	Dagligt = -2
<i>Samlet score afsnit C</i>	
Afsnit D – daglig gøren og aktiviteter	
Træner du/er du fysisk aktiv? (Tredive minutter+ kontinuerlig fysisk aktivitet)	Næsten aldrig = 3
	1 gang om ugen = 2
	3-4 gange om ugen = -2
	5+ gange om ugen = -3
Træner du mere end 2 timer ad gangen, når du træner? (Marker "0" hvis du aldrig træner)	Næsten hver gang = 4
	50% af tiden = 2
	Næsten aldrig = 0
Får du sovet godt og vågner udhvilet?	Sjældent = 3
	Nogle gange = 2
	Det meste af tiden = 0
	Altid = -1
Hvor tit har du afføring?	1 gang om ugen = 4
	Hver 4. dag = 3
	Hver 2. dag = 2
	Dagligt = 0
	2+ gange dagligt = -2
<i>Samlet score afsnit D</i>	

Afsnit E – medicinsk baggrund	
Løber nogle af følgende sygdomme i familien? Kræft, sukkersyge, hjertekarsygdom, depression, fedme/overvægt, leverproblemer/sygdomme, forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk	2 eller flere = 1
	1 = 0
	Ingen = -1
Har du nogensinde lidt af en af følgende helbredsproblemer? Kræft, sukkersyge, hjertekarsygdom, depression, fedme/overvægt, leverproblemer/sygdomme, forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk	2 eller flere = 3
	Én = 2
	Ingen = -2
Hvor tit dør du med en eller flere af følgende? Hovedpine, feber, ondt i halsen, ømme muskler hvor det ikke er pga. træning, forkølelse og influenza, kløen/udslet, hævelser	Hver dag = 4
	Ugentligt = 3
	Hver måned = 2
	Sjældent = 0
Er du nogensinde blevet udsat for miljøgifte o.l. giftstoffer? (F.eks. autoværksteder, frisøren, beautybehandling o.l.)	Dagligt = 4
	Ugentligt = 3
	Hver måned = 2
	Sjældent = 0
Har du (haft) metalfyldninger i tænderne?	3+ fyldninger = 4
	2 fyldninger = 3
	1 fyldning = 2
	Ingen fyldninger = 0
<i>Samlet score afsnit E</i>	

Afsnit F – stressfaktorer og belastninger	
Hvor mange store måltider spiser du om dagen? (Snacks tæller IKKE med)	Ingen = 3
	4+ om dagen = 3
	3 om dagen = 0
	2 om dagen = 1
	1 om dagen = 2
Hvor megen tid tilbringer du foran elektronisk udstyr på arbejdet og/eller hjemme? (F.eks. fjernsyn, computer, højspændingsledning)	8+ timer dagligt = 3
	6+ timer dagligt = 2
	Et par timer dagligt = 1
	Den slags bruger jeg sjældent = 0
Hvor tit ryger du/er du udsat for passiv rygning?	Stort set hele dagen = 4
	Et par gange dagligt = 3
	Et par gange om ugen = 1
	Meget sjældent = -1
Bruger du stoffer?	2+ gange dagligt = 4
	1 gang om dagen = 3
	1 gang om ugen = 1
	Aldrig = 0
Kører du i tung trafik?	Jeg kører konstant som del af arbejde = 3
	Dagligt (3+ timer) = 2
	Dagligt (1-2 timer) = 1
	Næsten aldrig = -1
Udsættes du for/oplever du stress/er du stresset på arbejde eller hjemme?	Rigtig meget = 4
	Meget = 3
	Moderat = 2
	Lidt = 1
	Næsten intet = -2
<i>Samlet score afsnit F</i>	
Udregn din biologiske alder	
Afsnit A- kronologisk alder	
Afsnit B – kostvaner	
Afsnit C – kosttilskud	
Afsnit D – daglig gøren og aktiviteter	
Afsnit E – medicinsk historie	
Afsnit F – stressfaktorer og belastninger	
<i>Samlet score for afsnit B, C, D, E og F</i>	
Din biologiske alder	
<i>Læg den samlede score fra afsnit B, C, D, E og F til din kronologiske alder (afsnit A)</i>	

Fortolkning

Din biologiske alder	Kommentar
<i>Minus 11 år eller lavere (din biologiske alder er 11 eller flere år lavere end din kronologiske alder)</i>	Dit helbred er højst sandsynligt optimalt og udsigterne for at det forbliver sådan er rigtig gode. Du træffer de rette valg hvad angår at tage vare på dig selv. Fortsæt med det!
<i>Minus 1–10 år (din biologiske alder er 1-10 år lavere end din kronologiske alder)</i>	Dit helbred er højst sandsynligt rigtig godt og udsigterne for at det forbliver sådan er gode. Fokuser på at bibeholde din sunde levevis med god kost, stresshåndtering/kontrol, motion o.s.v.
<i>Din biologiske alder er lig med din kronologiske alder</i>	Dit helbred er højst sandsynligt godt og udsigterne for at det forbliver sådan OK. Men der skal nogle ændringer til, hvis du vil have et optimalt helbred og have maksimal energi. Den rette kost kan gøre underværker.
<i>Plus 1-10 år (din biologiske alder er 1-10 højere end din kronologiske alder)</i>	Dit helbred er højst sandsynligt OK. Men hvis du fortsætter på samme måde, vil det yderligere forøge din biologiske alder. Langtidskonsekvensen er en øget risiko for sygdom og helbredsproblemer. Forbedrede kostvaner og en forbedret levevis vil gøre en kæmpe forskel.
<i>Plus 11-20 år (din biologiske alder er 11-20 år højere end din kronologiske alder)</i>	Dit helbred er højst sandsynligt gennemsnitligt for en vesterlænding. Du har en moderat risiko for at opleve helbredsproblemer og sygdom indenfor de næste 5 år. Energien er nok begyndt at dale og det bliver værre med tiden. Forbedrede kostvaner og levevis er essentielle og vil gøre en kæmpe forskel.
<i>Plus 21 år eller mere (din biologiske alder er 21 eller flere år højere end din kronologiske alder)</i>	Dit helbred har det ikke godt og der er en høj risiko, for at du vil opleve helbredsproblemer eller sygdom indenfor de næste par år, hvis det ikke allerede er tilfældet. Energieniveauet og velværet vil mindskes markant over de næste par år, hvis det ikke allerede er sket. En markant omlægning af kostvaner og levevis er nødvendig lige nu. Stressniveauet skal mindskes. Motion er en fantastisk måde at mindske stress og få mere energi samt bedre helbred.