

Kost og motion med hjertesvigt

Hjertesvigt (også kaldet hjereteinsufficiens) kan ikke helbredes. Men du kan gøre mange ting, der forlænger livet og øger livskvaliteten. Det vigtigste er at følge den medicinske behandling og gå til jævnlig kontrol hos lægen. Men din livsstil har også stor betydning for, hvordan dit hjertesvigt udvikler sig:

- Kosten er vigtig. Nogle madvarer kan forværre din tilstand, hvor andre har gavnlig effekt på kredsløbet. Ved at spise hjertevenligt og holde en normal vægt, kan de fleste leve et bedre liv med færre begrænsninger.
- Også motion betyder meget. Når musklerne og kredsløbet bliver stærkere, kan kroppen bedre kompensere for det svigtende hjerte. Læs mere om motion og se øvelserne, der kan styrke krop og kredsløb.

Se videoen, der giver dig gode motionstips:

Relateret indhold

Kost og hjertesvigt

Hvilken træning er bedst ved hjertesvigt?

Rygning, alkohol og hjertesvigt

Træningsøvelser

Motion med hjertesvigt

DK2006294754

Source URL: <https://www.novartis.com/dk-da/det-vi-goer/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/det-vi-goer/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/behandling-af-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/motion-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/hvilken-traening-er-bedst-ved-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/rygning-alkohol-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser>