



**FÅ EN TOPTUNET MOTOR  
OG ET FLOT KARROSSERI**

Vejviser til et sundere liv bag rattet

Idé og tekst: Renommé Reputation Management A/S [www.renomme.dk](http://www.renomme.dk)  
Foto: Thomas Kjeldsen m.fl., layout: Gerber Creative, AD: BSM Reklame,  
sundhedskonsulent: Mette-Marie Linding Be-you ApS [www.be-you.dk](http://www.be-you.dk)  
Tak til vognmand S. Jacobsen A/S, vognmand Carsten Andersen og Volvo Danmark.

2



Dette hæfte er et led i bestræbelserne på at give erhvervschauffører inspiration til en sundere hverdag. Hæftet er udgivet af



**Pension**Danmark



# ET SUNDERE LIV BAG RATTET

I denne 'Vejviser til et sundere liv bag rattet' kan du få inspiration til, hvordan du holder din krop toptunet til de mange udfordringer, der ligger i chaufførjobbet. Forhåbentlig giver læsningen dig lyst til at passe og pleje din egen motor og dit personlige karrosseri fremover.

Gem vejviseren i lastbilens handskerum – så har du den altid lige ved hånden.



## **GPS TIL ET BEDRE LIV BAG RATTET, SIDE 4**

Din krop har brug for mad, vand, søvn og motion for at være toptunet.

## **SIKKER I TRAFIKKEN MED SUNDE SAGER, SIDE 7**

Usunde madvaner kan gå ud over trafikikkerheden.

## **HOLD OMDREJNINGSTÆLLEREN I DET GRØNNE FELT, SIDE 8**

Vær mindst lige så god ved dig selv og din krop, som du er ved dit køretøj.

## **TANK OP MED DET RIGTIGE BRÆNDSTOF, SIDE 10**

Få svar på, hvorfor frugt og grønt er sundere end kaffe og hvidt brød.

## **VAND, VAND OG ATTER VAND, SIDE 22**

Cirka 70 procent af din krop består af vand – og du kan ikke fungere uden.

## **UNDGÅ KNAS I KARROSSERIET, SIDE 24**

Find hjælp, hvis der er problemer med maskinen undervejs på turen.

## **MOTION PÅ TUREN, SIDE 28**

Din krop skal holdes i gang, hvis du vil undgå rust i rørene.

4

Ved selv at lave regelmæssige servicetjek kan du undgå unødige besøg på værkstedet.



# GPS TIL ET BEDRE LIV BAG RATTET

Din krop skal holde til mange og lange ture bag rattet – og til at leve et aktivt fritidsliv. Derfor er det ikke ligegyldigt, hvordan du behandler den.

Det er vigtigt, at du passer og plejer din egen motor og dit personlige karrusseri mindst lige så godt, som du værner om dit køretøj.

*Din lastbil kan stort set køre uafbrudt med få og hurtige servicetjek, blot der er diesel på tanken. Med dig selv er det anderledes. Du kan ikke køre nonstop. Derfor foreskriver køre-/hviletidsreglerne bestemte pauser, som det er vigtigt at overholde.*

*For at holde dig på toppen og køre sikkert, er det vigtigt, at du tænker på dig selv og spiser god, sund mad, drikker masser af vand samt får regelmæssig søvn og motion.*

*Usund kost er først og fremmest søde og fede sager, der gør dit blodsukker ustabilt og forværrer det dårlige kolesteroltal. Al erfaring viser, at kroppen fungerer langt bedre, hvis blodsukkerniveau og kolesteroltal er stabilt – og det kan du typisk opnå ved at spise og drikke sundt.*

*Kosten har stor betydning for, hvordan du har det fysisk og psykisk. Når du spiser rigtigt – og drikker postevand i stedet for sodavand og kakaomælk – kan dit kolesteroltal blive bedre. Og du kan holde dig rask og rørig længere.*

*Daglig motion er vigtig for at kunne trives med et liv i højt gear. Din krop får det godt, når du rører dig. Din koncentrationsevne vokser, og du kører mere sikkert i trafikken.*



A close-up, high-angle photograph of a motorcycle engine. The engine is primarily silver and chrome, with some blue components visible. The image is set against a plain white background. A yellow rectangular text box is overlaid on the lower-left portion of the engine. In the middle-left area, there is a small dark red circle containing the white number '6'.

6

Hvis du behandler din egen krop, som du behandler dit køretøj, så har du måske flere år foran dig, end statistikken forudsiger.

# SIKKER I TRAFIKKEN MED SUNDE SAGER

Mange mad- og drikkevarer har et højt energiindhold, som din krop ikke kan nå at forbrænde, fordi du sidder stille bag rattet det meste af dagen. Så hvis du vil holde dig på toppen og undgå bildæk og andre bivirkninger af usund kost, skal du kun køre på de bedste brændstoffer.

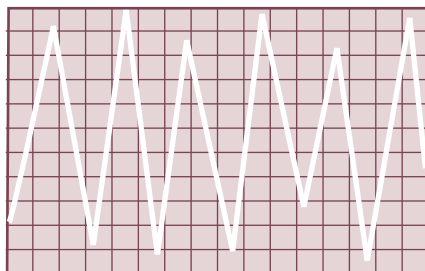
Hvis du fylder dig med fastfood, slik, kiks, hvidt brød, sodavand og kaffe, vil dit blodsukker stige og falde hele tiden. Det går ud over din koncentrationsevne og dit humør. Resultatet er, at du kører mere usikkert i trafikken.

For at køre så sikkert som muligt skal du have et stabilt blodsukkerniveau. Det får du ved at spise masser af frugt og grønt, som giver kroppen noget at arbejde med – i modsætning til sukkerrig kost, som gør dig "sukkersyg" ved at give store ud-sving i blodsukkeret, slider på dine indre organer og øger risikoen for diabetes 2.

## FAKTA

Et forsøg i lastbilsimulator viser, at chauffører med usunde kostvaner er mere trætte og ukoncentrerede samt reagerer langsommere end chauffører med sunde vaner. De usunde skal i gennemsnit bruge 30 meter længere standselængde ved nedbremsning fra 70 km/t.

*Det forkerte brændstof kan betyde, at du får "paraffin i dieselen". På samme måde som paraffin får dieselolie til at klumpe ved frost og sætte sig som en prop, kan usunde madvaner give dårligt kolesterol i blodet – og det kan sætte sig i blodårerne, der med tiden stopper til.*




*Din krop har ikke godt af et svingende blodsukkerniveau, det kan påvirke både dig selv og dine omgivelser.*



*Sund mad giver mere energi bag rattet.*





Forkert brændstof og manglende vedligeholdelse betyder, at du risikerer at overbelaste din indre motor.



# HOLD OMDREJNINGSTÆLLEREN I DET GRØNNE FELT

Mens dit køretøj bare triller af sted, sidder du stille i førerhuset. Men for at din indre motor kan blive ved med at spinde, er det vigtigt, at du får rørt dig i det daglige.

Det stillesiddende arbejde bag rattet kan godt give stivhed i benene, "rust" i led-dene og ondt i ryggen. Men de fleste af generne kan du undgå ved at motionere. Resultaterne kommer lynhurtigt.

Dit personlige batteri oplader ikke sig selv "on the road", som batteriet i dit køretøj gør. Tværtimod skal det oplades i fred og

ro og helst i otte timer hvert døgn. Den daglige motion har også den fordel, at den giver dig en naturlig, fysisk træthed. Det bliver nemmere at falde til ro – og du får en dybere og bedre søvn.

Manglende søvn giver dårligere trafik-sikkerhed. Hvis du for eksempel er vågen 17 timer i træk, påvirkes din koncentration på samme måde, som hvis du har en alkoholpromille på 0,5. Jo længere du er vågen, jo mere påvirkes din koncentrationsevne. Det er derfor meget vigtigt for trafik-sikkerheden, at du får din søvn.



*Få din søvn og oplad batteriet. Ellers kan du i værste fald være til fare for dig selv og dine omgivelser.*

*Få det rigtige brændstof indenbords. Det giver et stabilt blodsukker og gavner din sundhed – og trafik-sikkerheden.*

*Søde sager får omdrejningstælleren op i det røde felt, men den falder hurtigt igen. Dét gør dig træt og nedsætter din koncentrationsevne.*

# TANK OP MED DET RIGTIGE BRÆNDSTOF

Giv din indre motor det, den har godt af – og drop kaffe, chokolade, hvidt brød og anden usund kost. Tag i stedet masser af grønsager og frugt med i førerhuset. Sund kost gør dig gladere, friskere og bedre til at koncentrere dig om dit arbejde.

## HVORFOR SPISE FRUGT OG GRØNSAGER?

- De er fulde af vitaminer, som holder din krop på ret kurs.
- De bugner af fibre, som holder din fordøjelse og dit tarmsystem i god form.
- De er med til at holde dine led og muskler smidige.
- Indholdet af energi er så lavt, at du kan spise dig mæt i frugt og grønt – uden at få bildæk.
- De holder dit blodsukker stabilt, så du kan køre længere på literen.

10

### FAKTA

Grønne snacks (se opskrift s. 14) indeholder 250 kJ pr. 100 gram. Til sammenligning indeholder franske kartofler 2285 kJ pr. 100 gram. Og nej, det er ikke en kommafejl!

Du kan altså næsten spise ti gange så mange sunde snacks som chips – og det er da værd at tage med.

## SKÆR NED PÅ KAFFE, HVIDT BRØD OG CHOKOLADE

- Der er ingen vitaminer i rundstykker med smør, kiks, slik og kaffe. Den type kost kan give dårligt kolesteroltal og forhøjet blodtryk.
- Man skal lede længe efter fibre i en pose vingummi. Uden de daglige fibre risikerer du at sætte dit tarmsystem helt i stå. Det er både ubehageligt og usundt.
- Fordi syreindholdet i den usunde mad er højt, kan du risikere at skulle ”parkere” din krop for tidligt, fordi du får stive led og muskler.
- Men vigtigst af alt: Du kører langt mindre på literen, fordi energiindholdet i hvidt brød og slik er højt, og fordi kaffe får blodsukkeret til at stige og falde hurtigt igen. Du skal altså ikke spise eller drikke ret meget, inden det sætter sig som bildæk.

På de næste sider kan du få inspiration til sundere madvaner.





## PITABRØD MED GODS I

Pitabrød er nemme at lave og endnu nemmere at spise. Derfor er de gode at have med på turen. Og uanset om du er til fugl eller fisk, kan du få pitabrød med gods i.

### Tunsalat til pitabrød eller rugbrød

200 gram tun på dåse  
2 hårdkogte æg i tern  
2 peberfrugter i tern  
200 gram hytteost  
Majs efter behag  
1 tsk. sennep  
1 tsk. paprika  
Salt efter behag

### Kyllingesalat til pitabrød eller rugbrød

300 gram kyllingetern  
½ agurk

## TIP

Brug et kaffefilter til at holde brødet i, mens du spiser. Kaffefilteret vil nemlig suge eventuel væske, så det ikke drypper.

## TIP

Lav tun- eller kyllingesalaten hjemmefra og tag den med dagen efter. Salaterne bliver bestemt ikke dårligere af at stå et døgn i køleskabet.

200 gram champignoner  
1 peberfrugt i tern  
100 gram cremefraiche 9 %  
1 spsk. tomatpure  
1 tsk. stærk karry  
Salt efter behag

### Sådan gør du:

Bland indholdet og kom det i en bølge. Hvis du laver tunsalaten, så sørg for at si så meget væde fra, som muligt. Når du skal spise, kan du varme pitabrødet på instrumentbrættet eller i en lille ovn.

Snup en pita med tunsalat eller kyllingesalat undervejs. Den kan du nemlig holde dig kørende på i cirka 2½ time.\* Snupper du derimod et mindre sundt alternativ på farten, kan du risikere, at der kommer klumper i kroppens dieselpumpe.

\* Gælder for en mand, der vejer cirka 80 kg og kun har et stofskifte på cirka 11.000 kJ på grund af stillesiddende arbejde.



12

## PASTASALAT MED FULD SKRUE

Pastasalat er lækkert og nemt at lave til flere dage. Det kan nemlig holde sig i nogle dage på køl.

### Pastasalat til to gange frokost

250 gram pastaskruer  
250 gram skinke, kylling eller kalkun i tern (eller måske en rest kød fra gårdsdagens aftensmad)  
2 bladselleri i skiver  
50 gram kapers  
100 gram savoykål, romanisalat eller andet groft salat  
1 lille finthakket løg  
6-8 groftstrimlede soltørrede tomater  
Gerne en håndfuld bønner eller linser

### Dressing:

2 spsk. olivenolie  
1 tsk. sennep  
1 spsk. vand  
1 spsk. balsamico  
Salt og peber efter behag

### Sådan gør du:

Kog pastaen, men sørg for, at den ikke koger ud. Giv den et koldt brus, når den er kogt, og vandet er siet fra. Bland pastaen med dressing, og kom det hele i et bæger eller en boks.

Læg de øvrige ingredienser ovenpå. Salaten holder sig frisk og sprød, hvis du venter med at blande det hele, til du skal spise det.

En portion pastasalat giver god energi til cirka 3 timer bag rattet.\*  
100 gram chips giver nogenlunde samme mængde energi. Men hvad tror du mætter mest og giver bedst energi til en lang arbejdsdag?

\* Gælder for en mand, der vejer cirka 80 kg og kun har et stofskifte på cirka 11.000 kJ på grund af stillesiddende arbejde.

## GUF EN AVOCADO

Avocado er noget af det sundeste, du kan fylde på tanken, når du er undervejs. Og hvis du har 1-2 modne avocadoer og en lille pose frosne rejer med, har du faktisk hovedingredienserne til en lækker frokost.

Halvér avocadoen og drys med salt, peber og et skvæt citron. Hæld rejer på, og så er der serveret!

### FAKTA

Der er mindre energi i aspargeskartofler end i almindelige kartofler. Så vælg altid aspargeskartoflerne, hvis du har mulighed for det, og behold gerne skralden på.

## KARTOFFELSALAT MED EKSTRA TURBO

Du kan nemt lave en kartoffelsalat, som smager præcis, som du bedst kan lide den. Men du kan også købe en færdiglavet og gøre den sundere samt give den mere smag med:

Rødløg  
Friske asparges  
Radiser  
Tomater  
Broccoli  
Persille eller purløg  
Et kogt æg i tern eller skinketerninger

To halve avocadoer med rejer er ren turbo til tanken. Du har faktisk energi til 2½ time ovenpå en sådan frækkert.\* 50 gram peanuts giver samme mængde energi, men de mætter altså ikke så længe.

\* Gælder for en mand, der vejer cirka 80 kg og kun har et stofskifte på cirka 11.000 kJ på grund af stillesiddende arbejde.



14



### FAKTA

Du vil prutte mere, end du plejer, når du fylder tanken med frugt og grønt – men “hyggespredere” undervejs skader jo ikke...

## DE HURTIGE SNACKS TIL MOTOREN

Hurtige og nemme små anretninger er gode at have med i en boks, så man kan spise dem undervejs, hvis sulten melder sig. De kan også bruges som tilbehør til aftensmaden.

### Blomkål med pesto

Pluk et halvt rådt blomkål i små buketter og bland det med 2 spsk. pesto. Nemmere kan det vist ikke blive at lave en lille hurtig snack til turen!

### Den lette broccolisalat

Del en broccoli i små buketter, bland det med en håndfuld rosiner og et æble, som er skåret i tynde både. Rør cremefraiche 9 % i og tilsæt eventuelt 100 gram røget oksemørbrad eller resterne fra gårdsdagens aftensmad. (Hamburgryg el. lign).

### Hvidkålssalat med tyttebær

Skær et halvt hvidkål i meget fine stykker, tilsæt to æbler, som er skåret i tynde både. Rør 2-3 tsk. fromage fraise og tyttebær efter behag i og smag til med salt og peber.

### Rødkålssalat med appelsiner og figer

Skær et halvt rødkål i mindre stykker, tilsæt en appelsin i tern eller en sjat appelsinjuice. Bland seks skiveskårne figer og eventuelt lidt ristede græskarkerner i.

### Når du spiser for sjov...

Spring chokoladebaren over, næste gang du lige får lyst til en snack.

Tag i stedet nogle rodfrugter (for eksempel rødbede, pastinak, persillerod, gulerod, kartoffel eller lignende) og læg dem på et stykke bagepapir. Drys dem med salt og lidt oliven- eller rapsolie og bag dem i ovnen ved 200 grader i cirka 15 minutter.

Snackene er nemme at lave, når ovnen alligevel er varm til aftensmaden. De kan spises til aftensmaden eller uden problemer tages med til turen dagen efter.

Prøv også med peberfrugter, agurker, bønnespirer, tomater eller grønne asparges.



### SPINATLASAGNE TIL DIG OG LILLEMOR

Efter en lang dag bag rattet er det rart at komme hjem til en solid og lækker aftensmad. Og hvis du laver lidt ekstra, kan du altid tage resten med i en boks dagen efter.

#### Til fire personer:

500 gram oksekød 10-12 %  
3 løg  
2 spsk. olivenolie  
2 fed hvidløg  
4 gulerødder i skiver  
250 gram hel spinat  
1 dl tomatpure  
3 dl vand  
2 tsk. oregano  
500 gram hytteost  
300 gram lasagneplader  
Salt og peber

### FAKTA

Kosten er kroppens diesel, og det er vigtigt, at du tanker regelmæssigt. Du bør spise tre store og tre små måltider om dagen med cirka 2,5 time mellem hvert måltid. På den måde holder du dit blodsukker stabilt.

#### Sådan gør du:

Brun farsen på en pande. Kom olivenolie i en stor gryde og svits hvidløg, løg, gulerødder og den brunede fars. Tilsæt tomatpure, vand, krydderier, salt og peber.

Kødsovsen lægges nu lagvis med hytteost, spinat og lasagneplader. Afslut med kødsovs.

Bages cirka 40 minutter ved 200 grader.

Mange af de retter, du er vant til at spise til daglig, kan nemt blive meget sundere, hvis du tilsætter lidt grønt såsom spinat, gulerødder, broccoli, bønner eller andet godt.



16

## RØDBEDE-SIDEVOGN TIL LEVERPOSTEJEN

Der er ikke noget galt med en god gammel daws rugbrødsfad. Bare husk at spise grønsager til. De traditionelle agurkeskiver kan for eksempel erstattes med en lækker rødbedesalat.

500 gram små runde rødbeder  
½ dl citronsaft  
100 gram mungbønner  
4 tsk. olie  
1 hakket rødløg eller fintsnittet porre  
Hakket persille  
Salt og peber

### FAKTA

Det er helt naturligt, at kroppens affaldsstoffer bliver farvet røde dagen efter, du har spist rødbedesalat. Så der er ingen grund til straks at ringe 112.

### Sådan gør du:

Kog rødbederne i 10 minutter i letsaltet vand og pil skrællen af. Dryp rødbederne med citronsaft og lad dem trække, til de er kolde. Skyl bønnerne og kog dem i cirka 15 minutter i letsaltet vand. Skær rødbederne, rødløg og porrer. Drys med persille, løg og bønner.

Nu har du en super salat, som kan holde sig frisk i et par dage på køl. Den smager dejligt med en frikadelle eller som tilbehør til leverpostejmaden.

Jo flere farver, din mad har, des sundere er den! Rødbedesalat har masser af flotte farver, så den er god nok: Rødbedesalat er sundt. Men kig engang på din tallerken, næste gang du bestiller "Wiener Schnitzel mit Pommes". Hvor farvestrålende er den? Og husk i øvrigt: Det er selve maden, der skal være farvestrålende, for at den er sund. Det er ikke nok, at emballagen er det!





### GULERODSTÆRTE – GUF TIL UDE OG HJEMME

Tærte er nemt at lave, og så kan du putte det fyld i, som du allerbedst kan lide. Er du til gulerødder, så er det bare med at kaste sig over denne opskrift. Den er god til aftensmaden og til madpakken dagen efter. Og så er der nok til fire personer.

#### Fyld:

- 200 gram groftrevne gulerødder
- 3 hakkede løg
- 3 spsk. olivenolie
- 2 tsk. timian
- 3 spsk. hvedemel
- 3 dl mælk
- 2 æg
- 100 gram hytteost
- 1 tsk. salt
- Peber

#### Tærtebund

- 3 spsk. olie
- 100 gram hvedemel
- 50 gram fuldkornshvedemel
- ½ dl neutral surmælksprodukt (for eksempel cremefraiche, yoghurt naturel eller fromage frais)
- ½ dl vand
- ½ tsk. salt

#### Sådan gør du:

Bland ingredienserne til dejen, ælt den let og lad den hvile en stund. Rul dejen ud og læg den i en tærteform, så den dækker hele bunden og kanterne. Forbag dejen i cirka 15 minutter ved 200 grader.

Svits grønsagerne i olien og tilsæt timian, salt og peber. Hæld indholdet fra gryden i den forbagte tærteform. Bland resten af ingredienserne og hæld dem over tærten. Bages i 30 minutter ved 200 grader.

En kvart gulerodstærte giver energi til cirka 3 timer på landevejen.\* Den indeholder nemlig masser af fibre og gode grønsager, som holder maven i gang og koncentrationen skærpet.

\* Gælder for en mand, der vejer cirka 80 kg og kun har et stofskifte på cirka 11.000 kJ på grund af stillesiddende arbejde.

## GROV-GODE VOGNHJUL

Groft brød smager godt og fylder meget mere i maven end hvidt brød. Jo flere fibre, des mere holder du din mave i gang. Så brug gerne fuldkornshvedemel eller speltmel, når du bager. Det indeholder også flere af de gode B-vitaminer.

### Du skal bruge:

½ liter lunken vand eller mælk  
25 gram gær  
1 dl surmælksprodukt (for eksempel cremefraiche, yoghurt naturel eller fromage frais)  
Cirka 1 kg fuldkornshvedemel  
Evt. lidt honning  
Salt  
Tilsæt evt. lidt kogte ris fra dagen før, revne gulerødder, rosiner, dadler, krydderier, eller hvad du ellers har i gemmerne.

### TIP

Dit nybagte vognhjul smager dejligt med for eksempel leverpostej. Men husk, at der kun er halvt så meget energi i en 3 % leverpostej, som der er i den almindelige. Så kig en ekstra gang i køledisken og vælg den leverpostej med mindst energi – så undgår du bildæk!

### Sådan gør du:

Rør væske og gær sammen og tilsæt surmælksproduktet samt honning og salt. Tilføj mel til dejen næsten slipper skålen, og den føles som et ungpigebryst.

Nu er dejen klar til at hæve på køkkenbordet i cirka en time.

Ælt dejen, form den som et vognhjul og lad det efterhæve på en bageplade i cirka 20 minutter. Pensl hjulet med vand, mælk, æg eller lignende og bag det i cirka 20 minutter ved 200 grader.

Der er stor forskel på, om du vælger at tanke op med hjemmebagte vognhjul med masser af fibre, eller du sætter tænderne i hvidt brød fra supermarkedet, som er fyldt med tilsætningsstoffer og nul fibre. Det grove brød er meget sundere og mætter i meget længere tid.

## BRÆNDSTOF



### DE GODE DELLER OG DET, DER LIGNER

Når du laver frikadeller, så lav en ekstra portion med revne gulerødder eller revne rå rødbeder. Opskriften er den samme, som den du plejer at lave, du tilsætter bare lidt ekstra sund power.

#### Erstat smør på brødet

Avocado er et godt alternativ til smør på brødet. Smør frisk avocado på og drys med salt og peber.

Prøv eventuelt også med mangochutney og rød eller grøn pesto.

**God:** To rugbrødsmadder med rullepølse.

**Bedre:** En rugbrødsmad med mager skinke og broccolisalat.

**Bedst:** Broccolisalat med en rødbede- eller gulerodsfrikadelle.

### TIP

Hvis du vil bruge frikadellerne som pålæg eller til fyld i pitabrød sammen med salat, kan du forme frikadellen som en pølse, lægge den på bagepapir og bage den i en forvarmet ovn i cirka 20 minutter. Frikadellen er nu nem at skære i skiver og bruge som pålæg.

### TIP

Tag et kig på fedtprocenten inden du lægger pålæg på brødet. Væg altid den fedtfattige type.

Mager kogt skinke indeholder kun cirka 400 kJ pr. 100 gram, mens spegepølse indeholder 1600 kJ pr. 100 gram. Det vil sige, at du skal gå fire gange så langt for at forbrænde din rugbrødsmad, hvis du vælger spegepølse frem for skinke.

### FAKTA

En mad med lækkert pålæg og godt med grøntsager indeholder et sted mellem 1300 og 1400 kJ. Det gør en lille cheeseburger fra McDonalds også. Den mætter bare ikke, og vitaminerne skal du lede længe efter! Så... hvad vælger du næste gang?

Broccolisalat med rødbede- eller gulerodsfrikadelle indeholder nogenlunde samme mængde energi som en almindelig chokoladebar. Men forskellen er, at salat og deller er fyldt med fibre og vitaminer, mens "chokolade-måltidet" stort set kun består af sukker og dårligt fedt.



20

### MADMUFFINS – LIGE TIL AT PUTTE I TANKEN

Madmuffins er gode som mellemmåltid, hvis tanken er ved at være tom. Du kan fylde det i, som du bedst kan lide, og så kan du ellers guffe løs, når sulten melder sig.

#### Du skal bruge:

- 1 dl fuldkornsmel
- 2 dl femkorsblanding
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt og lidt peber
- 1 lille squash
- 2 gulerødder
- 1 finthakket rød peber
- 1 finthakket løg
- 3 spsk. solsikke/oliven olie
- 100 g. kålpølse
- 100 g. feta
- 2 dl. skyr eller A38
- 4 æg

#### TIP

Du kan bruge, hvad du lige har i køleskabet som fyld til dine madmuffins (for eksempel gulerødder, skinketern, broccoli etc.). Brug fantasien og opfind din egen personlige favorit.

#### Sådan gør du:

Indstil ovnen på 200 grader. Riv gulerødder og squash, snit løg og rød peber. Pisk æg og mælkeprodukt sammen. Kom resten af ingredienserne i og rør hele herligheden sammen. Fordel dem i muffinforme og bag de små banditter ca. 20 min. Velbekomme

**Tip:** spray formene med bagespray, så slipper de nemmere.

Med en enkelt madmuffin har du energi til cirka 2 timer bag rattet.\*  
Og så smager den oven i købet lækkert.

\* Gælder for en mand, der vejer cirka 80 kg og kun har et stofskifte på cirka 11.000 kJ på grund af stillesiddende arbejde.



### ÆBLEMUFFINS TIL DEN SØDE TAND

Vi kan ikke komme udenom, at de fleste af os har en sød tand. Men i stedet for straks at gribe til chokoladebarer og slik, skulle du måske i stedet stikke fingrene i kagedåsen – som er fyldt med æblemuffins.

#### Du skal bruge:

- 120 gram hvedemel (2 dl)
- 70 gram havregryn (2 dl)
- 1 æg
- 3 spsk. rapsolie
- 1 dl skummetmælk
- ¼ tsk. salt
- 2 dl revet æble
- 40 gram sukker (½ dl)
- 2 tsk. bagepulver
- 1 tsk. kanel

#### Sådan gør du:

Rør alle ingredienser til dejen sammen og fyld den i muffinforme. Bag dem i 20 til 25 minutter ved 200 grader på midterste ovnrille. Uhm...

#### FAKTA

Spis morgenmad som en konge.  
Spis frokost som en fyrste.  
Spis aftensmad som en tigger. – så holder du forbrændingen bedst...

Æblemuffins er gode snacks, hvis du har en lille sød tand og simpelthen ikke kan lade være. For selvom det er kage, er der stadig frugt og fibre i. Og til forskel fra en chokoladekiks, der er spyttet ud på en fabrik, kan de bages med masser af kærlighed.



**CHAUFFØRENS VANDLAGER**

22



# VAND, VAND OG ATTER VAND

Din krop har brug for væske – hvis den får for lidt, fungerer den ikke, som den skal.

Men det er ikke ligegyldigt, hvilke væsker du fylder på dig selv. Mange læskedrikke som cola, saftvand og kakaomælk er rene sukkerbomber. De påvirker dit blodsukker og kan give bildæk.

Det er derfor en god idé at drikke vand i stedet. Vand indeholder hverken sukker

eller fedt og hjælper dig til at holde blod-sukkeret konstant. Det holder dit dårlige kolesteroltal i bund, din vægt nede og energiniveauet i top.

Sørg altid for at have en flaske vand med i førerhuset. Fyld den op nogle gange i løbet af dagen – og nyd en tår, når du trænger.

## FAKTA

Vand er bedre end sodavand og kakaomælk, fordi energiindholdet i vand er meget lavere.

For eksempel svarer ½ liter kakaomælk til ti poser gulerødder a 500 gram. Du kan altså spise en hulens masse gulerødder og få samme mængde energi, som du får fra få slurke kakaomælk. Og så indeholder gulerødderne en del flere fibre end den fedtede kakaomælk!

## FAKTA

Cirka 70 procent af menneskets krop består af vand, og de fleste funktioner, inklusive vores hjerne, kan ikke fungere uden. Det er derfor ikke så mærkeligt, at kroppen er helt afhængig af vand.

Du bør forkæle din indre motor med cirka 1,5 liter postevand om dagen.





Med en PensionDanmark Sundhedsordning kan du forebygge eventuelle længere sygdomsforløb.



# UNDGÅ KNAS I KARROSSERIET

## EN HVERDAG UDEN RATSLØR

Når du ofte sidder stille længere tid ad gangen, kan det nemt ske, at du bliver stiv i leddene og med tiden synker sammen.

Hvis du sidder forkert i meget lang tid, kan dine muskler oven i købet blive så overspændte, at det kan være svært selv at løsne dem op igen. Og dine muskler kan faktisk blive så spændte, at knoglerne ender med at blive trukket ud af deres oprindelige stilling.

Det er, når problemerne melder sig, at du kan nyde godt af en PensionDanmark Sundhedsordning.



## EN SUND ORDNING

PensionDanmark Sundhedsordning er en del af pensionsordningen for mange inden for transportområdet.

Har du en pensionsordning hos PensionDanmark, betyder det faktisk, at du hurtigt kan få behandling for problemer med led, muskler og sener hos en kiropraktor, massør, fysioterapeut eller zoneterapeut – helt uden, at du skal have penge op af lommen efter dit besøg.

Behandlingen foregår på et af PensionDanmarks mange sundhedscentre, som er placeret rundt omkring i landet.

Hvis du får rettet op på ratslør i tide, kan du forebygge længere sygdomsforløb eller førtidspension, og det er altid bedre at forebygge frem for at behandle. Så husk at rette op og bevæge din motor jævnlige.

Skulle du alligevel opleve lidt ratslør undervejs, så kig forbi et sundhedscenter eller kontakt PensionDanmark.

25

## PensionDanmark

**Bestil tid 24 timer i døgnet  
eller find dit nærmeste  
PensionDanmark Sund-  
hedscenter på  
[www.pension.dk/sundhed](http://www.pension.dk/sundhed)**

**Du kan også ringe på  
telefon 70 10 08 06  
mellem kl. 8 og 21**

# 70 SUNDHEDSCENTRE I DANMARK

26



Med PensionDanmark Sundhedsordning kan du få behandling på et vore 70 sundhedscentre landet over inden for fire hver-

dage, og hvis du har brug for akut behandling, kan du komme til inden for 24 timer. Se adresserne på [www.pension.dk/sundhed](http://www.pension.dk/sundhed)

# AKUT BEHANDLING INDEN FOR 24 TIMER

## UNDGÅ FOR TIDLIG PARKERING

Ved brug af PensionDanmark Sundhedsordning kan du spare dig selv for et længere sygeforløb – og hurtig behandling betyder kortere tid på sygedagpenge.

Du kan samtidig forebygge, at nogle af problemerne bliver kroniske og i værste fald ender med en førtidspensionering.

Hvert år bliver 1.500 af PensionDanmarks medlemmer tilkendt offentlig førtidspension. De fleste på grund af problemer i bevægeapparatet.

Hvis dit køretøj er ved at bryde sammen, reparerer du det. Din egen maskine trænger også til reparation en gang i mellem. For eksempel er det vigtigt, at du husker at rette ryggen, mens du kører, så du ikke risikerer at få en dårlig kropsholdning.

## TRÆNGER DU TIL AT BLIVE SMURT?

Din vogn ruster, når den ikke bliver smurt. Du ruster, hvis du ikke bliver bevæget i lejerne. Når et område i din krop ikke bliver brugt, opstår der nemlig små kalkaflejringer.

Du kan hurtigt tjekke, om du trænger til at blive "smurt" ved at bevæge hovedet et par gange fra side til side.

Hvis du kan høre, at de små kalkaflejringer knitrer, er det fordi, de trænger til at blive opløst til mindre partikler, så de kan forsvinde. Sådan er det med alle kroppens led. Så prøv dig frem. Det gør måske lidt nas i starten, men med tiden vil du mærke større bevægelighed og mindre smerter.

27



## MOTION PÅ TUREN

I længden er det ikke sundt for din krop, at du sidder så meget stille, som du sikkert gør.

Din krop fungerer faktisk allerbedst og kan holde til mere, hvis du husker at bruge den regelmæssigt.

Du behøver ikke at investere i dyre løbesko eller medlemskab til et motionscenter for at få den daglige motion, som er så vigtig for dit velbefindende. Alt hvad du behøver, er din lastbil og lidt plads.

På de næste sider kan du se, hvordan du nemt kan sætte gang i stive led og ømme muskler ved hjælp af syv enkle øvelser. Selv om øvelserne er simple, er de guld værd for din krop. Så... start maskinen og mærk forandringen.

28

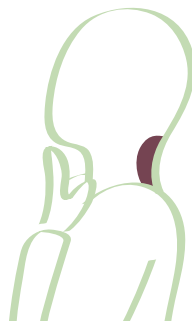
### TRÆK VEJRET!

Lasbilens motor skal have diesel og olie for at køre. Ud kommer CO<sub>2</sub> og diverse partikler.

Det fungerer lidt på samme måde med din krop. Du kører bare på mad, væske og O<sub>2</sub>.

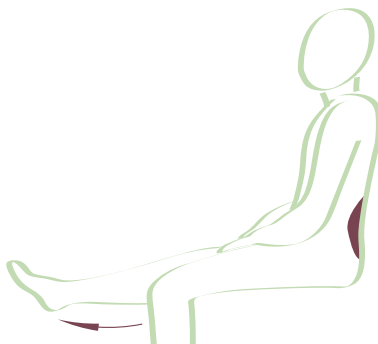
Hele 70 % af kroppens affald kommer ud som udånding, derfor er det vigtigt med dybe indåndinger og at udånde rigtigt med et suk.

Laver du samtidigt en strækøvelse, vil du opdage at eventuelle myoser aftager. Myoser består nemlig af 70 % CO<sub>2</sub>.



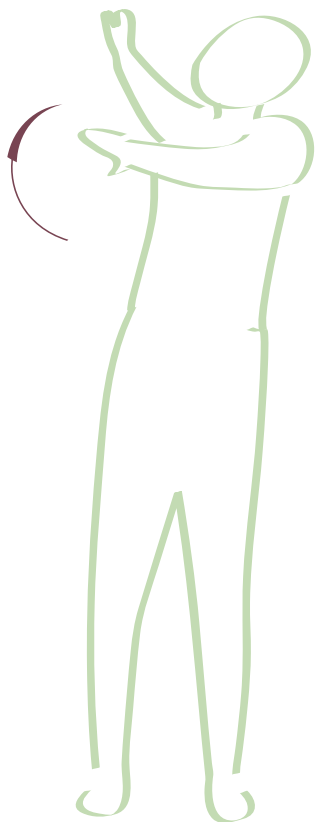
### NAKKEN

Sæt dig godt til rette i førersædet og kig på et punkt lige fremme. Træk hovedet tilbage og lav "dobbelthager". Nu kan du mærke et stræk i den øvre del af nakken. Gentag øvelsen et par gange. Det er vigtigt, at du ikke bevæger hovedet op og ned.



### LÆNDEN

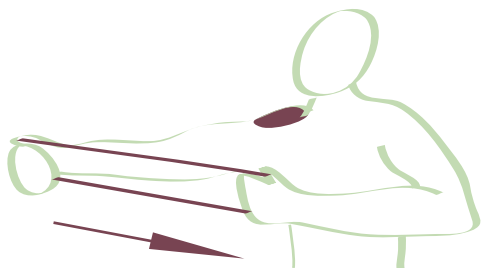
Åbn døren til førerhuset og sving benene ud over kanten, mens du bliver siddende i sædet. Ret ryggen, men vær opmærksom på, at du beholder et lille svaj i ryggen. Stræk så det ene ben så meget du kan, uden at bevæge ryggen. Sænk benet og gentag med det andet. Lav øvelsen ti gange med hvert ben.



### RYGGEN

29

Stil dig med en lille afstand mellem fødderne og god plads omkring dig. Sving armene bagud til den ene side samtidig med, at du roterer overkroppen. Kig efter dine arme, så hele rygsøjlen roterer. Ryk så armene bagud ind mod rygsøjlen to gange. Gentag øvelsen 8-10 gange. Skift side og gentag øvelsen til den modsatte side.



### SKULDER

Her skal du bruge en kraftig elastik, som kan købes i de fleste sportsforretninger. Øvelsen kræver lidt plads, så stil dig ud ved siden af dit køretøj.

Hold elastikken foran kroppen og træk så den ene albue så langt bagud som muligt. Mærk strækket i skulderen og før langsomt albuen tilbage. Gentag øvelsen ti gange - undgå at bøje i håndledet. Gør så det samme med den anden skulder.



30

### LÅR

Stil dig ved siden af dit køretøj og læg eventuelt den venstre hånd på køretøjet for at holde balancen. Træk dit højre ben op og tag fat om anklen med højre hånd. Hold stillingen i cirka 15 sekunder og mærk strækket i dit lår. Læg så højre hånd på køretøjet og gentag øvelsen med venstre ben.

Her er det vigtigt, at du ikke svajer i ryggen, og at du holder begge dine lår lodrette.

Hvis du har svært ved at nå dine ankler, kan du benytte en kraftig elastik – læg den om din ankel og hold fast i den anden ende med hånden.



### ARM/HÅND

Find en blød bold, en svamp, en pakke lommetørklæder eller lignende og klem genstanden i den ene hånd cirka ti gange. Gentag øvelsen med den anden hånd.

Øvelsen er god til at forbedre din blodcirkulation i armene.

## MOTION PÅ TUREN



### BEN/FOD

Inden du stiger ind i førerhuset, stil dig da foran et af køretøjets hjul. Sæt din højre fod opad hjulet med hælen i jorden, mens den venstre er placeret fladt på jorden. Pres højre fod ind mod hjulet og mærk strækket i lægmusklen. Hold strækket i cirka 15 sekunder og gentag så øvelsen med din venstre fod.

#### **Bonusøvelse:**

Denne lille øvelse kan du nemt lave, mens du spiser: Roter hele foden et par gange skiftevis med og mod urets retning. Gentag med den modsatte fod.

31



LEV SUNDT, KØR GODT...



**Hvis uheldet er ude, og du oplever knas med karrosseriet, kan du kontakte PensionDanmark.**

[www.pension.dk/sundhed](http://www.pension.dk/sundhed)  
(bestil tid 24 timer i døgnet)

Telefon: 70 10 08 06  
(bestil tid mellem kl. 8 og 21)

**Undervejs kan du finde dit nærmeste PensionDanmark Sundhedscenter på**

[www.pension.dk/sundhed](http://www.pension.dk/sundhed)

**Flere gode tip til et sundere liv bag rattet finder du på:**

[www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk)  
[www.maddag.nu](http://www.maddag.nu)  
[www.6omdagen.dk](http://www.6omdagen.dk)



**TRANSPORTGRUPPEN**



Branchearbejdsmiljørådet  
for transport og engros



**PensionDanmark**