

Case 2: Ernæring og Sundhed Martins usunde ungdomsliv



<p>Professions- bacheloruddannelse involveret i case</p>	<p>Ernæring og sundhed</p> <p>Projekt- og praktikforløb tilbydes på:</p> <p>Campus Slagelse</p>
<p>Tidspunkt</p>	<p>Uge 46 Tirsdag d. 16-11-2021 (evt. onsdag d. 17-11-2021) Kl. 9.00-15.30</p>
<p>Resumé af case</p>	<p>Martin er 22 år og vejer for meget. Han har en usund livsstil, som mange andre unge. Han vil gerne leve sundere.</p>
<p>Beskrivelse af case</p>	<p>Martin læser til lærer og er 22 år. Han bor hos sine forældre i Vordingborg og har en kæreste, han gerne snart vil flytte sammen med.</p> <p>Martins kæreste hedder Anna. Hun er 24 år og er uddannet pædagog og arbejder i en vuggestue i Vordingborg.</p> <p>Martins mor er pædagog i en børnehave, hun er på seniorordning og arbejder 25 timer om ugen. Martins far er mekaniker og arbejder på et værksted i Vordingborg. Martin har desuden en søster, som er flyttet hjemmefra og bor i Nyråd med sin kæreste.</p> <p>Hjemme i hans familie er de ikke så optaget af, hvad de spiser, så aftensmaden er oftest nogle retter med hakket kød, kartofler og sovs. Måske er der ærter og majs fra frost til.</p> <p>Ud over læreruddannelsen passer Martin sit fritidsjob i en SFO tre gange om ugen. Martin har gode kollegaer i SFO'en, og de spiser tit kage eller slik i de sene eftermiddagstimer.</p> <p>Martin fortæller samtidig, at han skal have madpakke med på studiet og fritidsjobbet. Det har han sjældent, og ofte køber han kebab, pizza, slik og sodavand i et af de lokale pizzeriaer i stedet for at spise "rigtig mad".</p>

	<p>Han ved godt, at han ofte spiser usundt i løbet af dagen – han får ikke mad med fibre, undgår de fleste grøntsager og elsker at hygge med slik om aftenen sammen med Anna, når de ser serier.</p> <p>Når Martin ikke er sammen med Anna om aftenen, kan han godt lide at <i>game</i> på nettet, og han sidder et par dage om ugen og spiller til langt ud på natten og holder sig vågen med chips og energidrikke.</p> <p>Martin er 1,80 cm og vejer 100 kg. Han vil gerne tabe sig, men synes, at det er svært. Han har prøvet med meget strenge kure, som han måtte opgive, fordi de var alt for langt fra det, han plejer at spise. "Altså, jeg kan ikke leve af salatblade hele dagen!" siger han.</p> <p>Han dyrker ikke motion – men vil gerne. Han gik til svømning og spillede en del fodbold som barn, men kom ikke i gang med noget, efter han droppede sine fritidsaktiviteter i løbet af gymnasieårene.</p> <p>De har haft sundhedstema på uddannelsen og lært om type 2 diabetes og hans studiegruppe havde grinende sagt, at Martin passede på alle kriterierne for prædiabetes! Det har gjort Martin urolig.</p> <p>Martins far har for nyligt fået en blodprop og er sygemeldt fra sit arbejde. Martin kan godt se, at hans far har levet usundt med for meget alkohol, cigaretter og usund mad, og Martin vil gerne ændre sine vaner. Men hvordan?</p>
<p>Pensummateriale Inden projekt og praktikforløb i uge 46 kan I arbejde med følgende materialer:</p>	<p>www.danskernessundhed.dk https://altomkost.dk/ www.kosthaandbogen.dk under værktøjer kan BMI og energi- og protein behov beregnes. https://videncenterfordiabetes.dk/viden-om-diabetes</p>

<p>Spørgsmål, der kan arbejdes med i forbindelse med forberedelsen:</p>	<p>A) Hvad er Martins BMI? B) Hvor mange mennesker er overvægtige i Danmark? C) Hvor mange unge mænd i mellem 25-34 år er overvægtige? D) Hvilke årsager er der til overvægt? E) Hvad er type 2 diabetes F) Hvad er prædiabetes? G) Hvilke årsager er der til prædiabetes? H) Hvilke konsekvenser er der ved ubehandlet prædiabetes? I) Hvad kan afhjælpe prædiabetes? J) Hvad er energibalance? K) Hvad er Martins energibehov? L) Hvilken form for træning egner sig for Martin? M) Hvad er sundhed for dig? N) Hvad er sundhed for Martin? O) Hvilke fødevarer tror du Martin spiser ofte? P) Hvad spiser Martin på én dag? Q) Hvordan skal Martin ændre sin adfærd? R) Hvilke muligheder/udfordringer er der for at motiverer Martin for træning/sund kost? S) Hvad er "rigtig mad"? T) Hvad er sund eller usund mad? U) Hvad er de 7 kostråd? V) Kan nogle af Martins foretrukne fødevarer ud til sundere fødevarer? W) Hvad er nøglehulsmærket? X) Hvilke sociale udfordringer ser du for familien? Y) Er der tiltag på Martins arbejdsplads, som kan ændre på hans sundhedsadfærd?</p>
<p>Casens faglige områder</p>	<p>Primært natur- og sundhedsvidenskab, sekundært human- og samfundsvidenskab</p>

