



## Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngorneq pissusilersornikkut allannguutitalik

Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngorneq pissusilersornikkut allannguutitalik, inuup kinaassusaanik pissusaanillu allannguutini annertuunik nassataqartarpoq. Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngorneq, qaratsakkut nappaatinut ataatsimoortunut, qaratsap immikkoortuini qaap tuillu immikkoortuata salliup nalaaniittunut sunniuteqartunut, ataatsimut taaguutaavoq.

### Ersiutit

Ersiutit malunnarnerpaat tassaapput pissusilersornerup kinaassutsillu allanngornerat. Inuup killiliisinnaassusia pissusissamisoortunullu malussarsinnaassusia sanngiiligajupput. Ass. nerivallaarlunilu imerpallaartoqarsinnaavoq imal. tunguarnitsutorusunneq annertuserujussuarsinnaavoq.

Inunnik allanik paasinnissinnaaneq ajornerulersarpoq, inuttaatalu inuttut inooqataanermi nalinginnaasumik akuerisaasunik soqutigisaqannginnera malunnarluni. Ajuallatsitsinissaq eqqarsaatiginagu eqqarsaatit suugaluit anninneqarsinnaasarput. Nappaammut ersiutit, tarnikkut nappaatit ilaannut assingusinnaapput, taamaamat qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngorneq suussusersiuminaakkajuppoq.

Imminut ilisimaarineq nappaateqarnermillu nassuerutiginninneq annikillismanngikkunik peerutivissimasarput. Inuttaata napparsimanini paasisinnaangilaa inunnulu allanut qanoq sunniuteqarnera paasisinnaanguttaaq.

Pissusilersornikkut kinaassutsikkullu allannguutit aallaqqaammut annikitsuinnaasinnaapput. Sivitsoriartornerani allannguutit avatangiisinut ersarinnerujartulissapput.

### Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngornerup immikkoortui

Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngornerup immikkoortuisa ilaanni kinaassuseq pissusilersornerlu aallaqqaataaniit sunnerneqartanngillat. Tamatumunnga tarsiullugu oqalunniarnikkut ajornartorsiuteqalersoqartarpoq. Taamaalineq taaneqartarpoq oqalunnerup akornuteqaleriartuaarnera.

Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngornerup immikkoortuani allami, oqaatsit isumaat suullu pissusaat puigoriartorneqartarput.

### Nappaatip nalinginnaasumik qanoq ingerlasarnera

Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngorneq, puigortunngornermik nappaatinit allanit ass. puigortunngornermit Alzheimerimit aallartiaarnerugajuppoq. Nappaatip suussusersineqarnerani nappaateqartut 55-it 65-illu akornanni ukioqarput inuusunnerullutilluunniit. Nappaat inummiit inummut assigiinngiiaaqaq.

### Akulikissusaa

Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngortut Danmarkimi puigornermik nappaateqalersut 2-3%-eraat, tamarmilli pissusilersornikkut allannguuteqartanngillat. Puigornermik





## Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngorneq pissusilersornikkut allannguutitalik

nappaateqalersuni 65-it inorlugit ukiulinni, qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngornermik nappaateqalersut amerlangatsiarput.

### Patsisaasoq

Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngorneq pissusilersornikkut allannguutitaqartoq, qaratsami nappaatinut assigiinngitsunut arlalinnut, ilaatigut qaratsap immikkoortui qaap nalaaniittut nungujartornerannut qaratsallu sananeqaataasa cellit suangarnerannut atassuteqarpoq. Amerlasuuni qaratsami proteinit assigiinngitsut annertusisimasarputaaq.

### Nappaammik kingornussisarneq

Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngortut pissusilersuutimikkullu allannguuteqartut 40%-iisa missaat kingornuttagaasorineqarput. Ilaqtariinnili arlallit taama nappaateqarpata, tamatuma annertunerusumik misissuiffiginissaa aatsaat tunngavissaqassaaq. Ilaqtariinni ataasiakkaani kingornuttakkamik qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngornermik nappaateqartuni, pinngoqqaatit nappaateqalersitsisut ilisimaneqarput.

### Nakorsaaneq

Qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngornermik pissusilersuutikkut allannguutitalimmik ajorunnaarsitsisinnaasumik, imal. unikaallatsitsisinnaasumik nakorsaateqanngilaq. Taamaammat inuttaata nammeneq qanigisaasullu, siusissukut eqqortumik siunnersorneqarnissaat tapersorneqarnissaallu pingaaruteqarpoq. Pissusilersornikkut allannguutit siullertut pingaarnertullu qaratsap immikkoortuini qaap tuillu nalaaniittuni puigortunngortup avatangiisaasa naleqqussarnerisigut iliuuseqarfigineqassapput.

