



JEG SPISER **SUNDT** MEN...

Hvad er det, vi gør forkert, spørger Mette, Rikke og Maria, som alle tre lever sundt, men alligevel har problemer med sygdom, træthed og for mange kilo. Her får de svarene fra en diætist.

AF JULIE VØGE. FOTO: PETER NØRBY.

”...ER OFTE SYG”

HVEM Maria Jensen, 28 år.
JOB Sygeplejestuderende.
CIVILSTAND Gift og har en søn på 4 år. Bor i Helsingør.

I løbet af det sidste halve år har Maria spist sundt, været på diæt og træner løb kombineret med styrketræning tre gange om ugen i et fitnesscenter. Det har hjulpet hende af med 15 kilo, men ikke med at få et bedre immunforsvar og slippe af med gener, der får hende til at føle sig sløj.
- Jeg er kronisk forkølet, døjer med

meget slimdannelse og hoste, og det gør, at jeg sover dårligt, hvorfor jeg også er kronisk træt. Symptomerne forværres klart, når jeg spiser sukker eller spiser mælkeprodukter, for så danser jeg endnu mere slim. Det er super ærgerligt, for jeg elsker mælk og skyr. Spiser jeg en sjælden gang imellem en pose slik, så får jeg med garanti snot og slim helt op i øjnene. Generelt er jeg mere syg end gennemsnittet. Jeg lider af mellemørebetændelser og får influenza hvert år. I år blev jeg endda vaccineret mod influenza, men vaccinen gjorde mig bare hundesyg.

Jeg er blevet allergitestet, men tilsyneladende er jeg kun lidt allergisk overfor ananas og birkepollen - og det burde ikke plage mig så voldsomt hele året. Min eneste lindring er at bruge næsespray, men det kan jeg kun gøre i perioder, for binyrebarkhormonet i sprayen kan ødelægge næsevæggen.

DIÆTISTENS SVAR

Sådan påvirkes Maria af sin kost

- Kroppen reagerer af og til negativt på bestemte fødevarer. Også selvom det ikke kan måles i en blodprøve eller

test. Det lyder, som om Maria selv har fat i den lange ende, for hun har luret, at mælkeprodukter og sukker påvirker hende fysisk. Derfor er mit råd, at hun i en måned skal på en såkaldt eliminationsdiæt, hvor hun holder sig fra mælkeprodukter og højkoncentrerede sukkerprodukter som slik, kage og chokolade for at mærke effekten. Viser det sig, at Marias hoste og slimdannelse mindskes, så ved hun for alvor, hvad hun skal undgå i fremtiden. Heldigvis findes der i dag masser af laktosefri og sukkerfri produkter, der smager fortrinligt.

Marias værste uvane

- Stop med næsesprayen med det samme. Du bliver afhængig af næsespray og kan til sidst ikke trække vejret uden. Det er meget usundt. Maria må tage en kold tyrker og overleve den første tid ved dagligt at koge kamilleblomster eller kamillete i en stor gryde og sætte sig med ansigtet over gryden.

Det skal Marias ændre i sin kost

- Maria skal droppe skyr om morgenen og yoghurt til frokost for i stedet at spise f.eks. rugbrød, havregrød lavet på vand, æg, fisk og nødder. Og start gerne dagen med en smoothie lavet på blåbær eller andre bær, juice, hørfrø og mandler. Altså en cocktail fuld af gode fedtstoffer og vitaminer, der vil booste Marias immunforsvar.

Til aften skal Maria begrænse mængden af kød, og i stedet have fokus på fjerkræ og fisk, der er sundere end f.eks. oksekød, der i store mængder kan have en sammenhæng med udvikling af kræft. Spis gerne fisk med mæser af omega-3-fedtsyrer i. Det er okay med pasta og ris om aftenen, hvis det er fuldkornsudgaven. Fuldkorn er kostfibre, der fungerer som gode støvsugere i vores tarm og renses ud.

Vigtigste livsstilsændring

- Det er en ond spiral at være sløj og sove dårligt. Når du sover dårligt og for lidt, så kan kroppen ikke restituere, altså genopbygge sig selv, til fulde hvert døgn, og det gør den mere modtagelig over for sygdom. Hvis Maria skruer endnu mere op for sin motion i løbet af dagen, og navnlig dyrker motion flere



gange hver uge, end hun gør lige nu, så vil hun blive fysisk træt og forhåbentlig deraf sove bedre. Det er godt, at hun ikke spiser chokolade til aften eller drikker te med koffein i, for det vil gøre det sværere at falde i søvn. Drik i stedet en kop urtete, og spis kirsebær, der indeholder melatonin, som hjælper kroppens naturlige døgnrytme eller en banan, der indeholder magnesium og kalium, som virker muskelafslappende.

MARIAS HVERDAGSKOST

MORGENMAD

Skyr med mysli eller proteinpandekager lavet på æg, bananer og proteinpulver.

MELLEMMÅLTID

Rugbrød med kylling eller æble med peanutbutter eller yoghurt.

FROKOST

Rugbrød eller knækbrød med kylling eller tun og grøntsager.

MELLEMMÅLTID

Proteinbar eller knækbrød, gulerødder.

AFTENSMAD

Kylling eller oksekød (altid kød) med grøntsager, salat eller rodfrugter. Nogle gange pasta eller ris.

MELLEMMÅLTID

Tidligere rundede jeg dagen af med mørk chokolade eller banan eller melon og te med mælk og sødetabletter. Nu har jeg droppet det sidste måltid.

”...TABER MIG IKKE”

HVEM Mette Gamburg, 35 år.
JOB Butikschef i DSB.
CIVILSTAND Gift, ingen børn.
Bor i Høje-Tåstrup.

Mette har altid været på kur, og prøvet alverdens af slagsen, men vejer stadig 5-10 kilo for meget. Faktisk fylder hendes vægt så meget, at hun på et tidspunkt uddannede sig til kostvejleder for at få helt styr på, hvad der er godt og skidt at putte i munden. Men faktum er, at Mette stadig ikke taber sig, og til tider melder afbud til sociale arrangementer, fordi hun føler sig tyk og trist. - Bare jeg kigger på et stykke kage, tager jeg på. Derfor ”synder” jeg kun med kage eller slik et par gange om måneden. Og jeg tager aldrig mere end én portion, når jeg spiser mad til morgen, frokost og aften. Jeg har altid haft fokus på at leve sundt. Jeg drikker to genstande om året, og er fysisk meget aktiv. På jobbet er jeg i konstant bevægelse, og i fritiden træner jeg to gange om ugen med en personlig træner, og træner på egen hånd tre gange om ugen med løb, cykling og styrketræning. Indimellem er jeg heldig at tabe et halvt kilo for så bare at tage det lynhurtigt på igen. Jeg er kraftigt bygget, men har også meget fedt på kroppen. Det gør mig trist at være overvægtigt, men også bange, for hjerteproblemer ligger til familien. Det er drænenende at leve sundt og aktivt og alligevel ikke tabe sig.

DIÆTISTENS SVAR

Sådan påvirkes Mette af sin kost

- Det ser jo ud, som om Mette lever på en diæt, der er som taget ud af et dameblad. Men hvordan er fordelingen af kulhydrater, proteiner og fedtstoffer? I Mettes tilfælde har jeg en mistanke om, at hun har skåret alt for meget ned på mængden af mad, og hun spiser også meget ensidigt. Hvis du spiser for lidt mad, kan kroppen gå i panik, blive stresset og forbrændingen sættes helt i stå. Kroppen tror, du er på vej mod hungersnød, og begynder derfor at holde på fedtet. Mette begår altså en klassisk fejl. Hun skærer for meget ned, og især set i forhold til hendes høje aktivitetsniveau. Hun er så aktiv, at kroppen har brug for flere sunde fedtstoffer og generelt nok bare mere mad, selvom hun vil tabe sig. Det er godt at dyrke motion, og meget af den, men når det gælder ønsket om at tabe sig, er det på madsiden, at den vigtigste kamp skal kæmpes. Og den kæmper Mette i øjeblikket forgæves, fordi hun spiser alt for lidt.

Mettes værste uvane

- Mette bruger ekstremt meget energi på at tænke på mad. Og hun melder indimellem fra til sociale arrangementer, hvilket er det samme som at melde fra i livet. Og det vil også begrænse appetitten på livet. Hvis dine tanker om mad fylder alt for meget i løbet af en dag, så vil jeg anbefale, at du allierer dig med en terapeut, for så handler det

sjældent om mad og vægt, men måske mere om nogle andre ting. Selvom Mette taber sig, vil nissen flytte med. Så vil hun sandsynligvis begynde at bekymre sig om løs hud eller noget tredje. Mette skal derfor arbejde med den egentlige årsag til, at hun takker nej til sociale arrangementer, og hvorfor tankerne om mad får lov til at fylde så meget.

Det skal Mette ændre i sin kost

- Har du et vægtproblem og spiser sundt og varieret, er det centralt at kigge på mængderne og dit måltidsmønster. Altså hvornår du spiser i løbet af dagen, og hvordan madden er sammensat. Det er ligegyldigt kun at tage én portion pr. måltid, hvis portionen til gengæld er meget, meget stor. Hvis Mette vil tabe sig, skal hun bruge tallerkenmodellen. Halvdelen af tallerkenen skal være med grøntsager, den anden halvdel et miks af proteiner og kulhydrater. Der er ingen grund til at være så kulhydratforskrækket. Specielt hvis du dyrker motion, er kulhydrater essentielle for at kunne præstere. Kulhydrater er vores primære brændstof, og nej, det er ikke en synd at spise en kartoffel.

Vigtigste livsstilsændring

- Et godt råd til Mette er at arbejde med tankerne omkring krop og mad, og hendes selvbillede. Hun skal finde en vej til et mere naturligt vægttab, hvor hun ikke er i krig med sig selv og sin krop undervejs. Mad skal ikke ses som noget negativt. Heller ikke under en diæt.



METTES HVERDAGS- KOST

MORGENMAD

Ylette med 30 gram mysli og mandler.

MELLEMMÅLTID

2 stk. proteinpandekager lavet af hytteost og æg.

FROKOST

Enten rester fra aftenmåltidet dagen før eller salat med kikærter, kylling og olieeddikedressing.

MELLEMMÅLTID

Ylette med frugt eller 2 stk. proteinpandekager.

AFTENSMAD

Fisk eller kylling med grøntsager og pasta.

MELLEMMÅLTID

Frugt eller mørk chokolade.

”...ER TIT TRÆT”

HVEM Rikke Sonne, 43 år.
JOB Selvstændig.
CIVILSTAND Gift og har to døtre på 9 og 10 år. Bor på Frederiksberg.

Rikke fik type 2 diabetes efter sin anden graviditet. Hun tager ikke insulin, men har kontrol over sin sukkersyge ved ikke at spise for meget sukker og hurtige kulhydrater i form af f.eks. hvidt brød. Trods sunde madvarer på tallerkenen, føler Rikke sig kronisk træt. En del af trætheden skyldes stress og søvnapbrydelser, men måske det også handler om Rikkens madvaner?

- Før jeg fik børn, sov jeg 8 timer hver nat, men nu sover jeg kun 6 timer, og afbrydes ofte i min søvn. Det skyldes blandt andet, at jeg sover let og vågner, når min ene datter kommer ind om natten, og hvis jeg stresser over alle de ting, som jeg skal huske at ordne i mit eget firma. Om dagen går jeg så rundt og er træt og har travlt, og den kombination gør, at jeg tit først husker at spise, når jeg er meget sulten. Så kan jeg godt komme til at snakke chips, vingummi og eller saltlakrids om aftenen. Det giver et kortvarigt energikick, men jeg bliver hurtigt træt igen. Jeg forsøger tre gange om ugen i en halv time at lave styrketræningsøvelser på stuegulvet, men det gør mig ikke umiddelbart friskere.

DIÆTISTENS SVAR

Sådan påvirkes Rikke af sin kost

- Rikke løber i et hamsterhjul, hvor alting skal nås på den halve tid. Det gør, at Rikke glemmer at spise og derfor har

ustabilt blodsukker, der gør hende træt og giver lyst til sukkerholdige energifix lige pludselig. Rikkens eneste ordentlige måltid er om aftenen, men mængden kommer til at virke voldsom, fordi Rikke spiser så lidt i løbet af dagen. Det betyder, at en tom mave bliver proppet med mad og kombineret med et glas vin eller to næsten hver aften, giver det en dårlig søvn. Der hvor Rikkens krop skulle ligge i dvaletilstand og slappe af og restituere, sender hun den på overarbejde med at fordøje og for leverens vedkommende beskæftiget med at afgifte systemet for alkohol.

Rikkens værste uvane

- Rikke tager ikke sig selv alvorligt. Hun har for meget arbejde og prioriterer så heller ikke sin søvn nok. Børn i soveværelset forstyrrer din søvn, så ud med dem. Forstyrres vores søvn flere gange på en nat, sker der en forskydning i vores appetitregulerende stoffer. Og i Rikkens tilfælde har det betydet, at hun først spiser, når hun er oversulten, og det fører ofte til overspisning.

Det skal Rikke ændre i sin kost

- Først og fremmest skal Rikke have etableret et sundt spisemønster, hvor hun kommer ind i en god rytme med sund og nærende mad dagen igennem. Et godt råd er at starte med en god morgenmad, så kroppen får optimale vilkår fra starten. Springer du måltider over, bliver blodsukkeret dysreguleret. Til morgen anbefaler jeg en lille smoothie, en lille yoghurt eller bare en skive rugbrød med laks eller kylling. Det kan de fleste trods manglende sultfølelse tvinge i sig. Herefter skal Rikke sætte

sit ur i telefonen klokken 10 og klokken 14 for dér at spise forebyggende mellemmåltider. På den måde vil hun ikke blive træt i løbet af formiddagen og få de her blodsukkerudsving, der kun giver lyst til sukkerholdige quick-fixes. Ud over indførelse af morgenmad og faste mellemmåltider skal vinen også væk i hverdagen, og aftenerne kan med fordel slutes af med et krus varm mælk med honning, der virker afstressende.

Vigtigste livsstilsændring

- Rikke skal få struktur ind i sin hverdag og skabe lufthuller til sig selv. Det vil tilbyde kroppen, får vi igen. I Rikkens tilfælde er det stress og dårlig søvn. Rikke skal som mange andre kvinder tage sig selv mere alvorligt, tage ansvar for sig selv, sin fysiske tilstand og sit mentale velbefindende. Andre gør det ikke, så med andre ord: Vær din egen bedste veninde.



OM DIÆTISTEN

Christina Bendix er autoriseret klinisk diætist og uddannet NLP-practitioner. Christina har specialiseret sig i at arbejde med sammenhængen mellem mad, tanker og adfærd

- og hjælper mange med at få etableret et naturligt forhold til mad - og et afbalanceret spisemønster. Følelsesmæssig spisning, spiseforstyrrelser og dårlige madvaner og rytmer er hendes specialeområder. Christina Bendix har egen klinik i Lyngby - se mere på Lyngbykostklinik.dk.

**RIKES HVERDAGS-
KOST****MORGENMAD**

Jeg spiser først noget ved 10-tiden. Gerne et stk. kyllingebryst eller knækbrød med ost.

FROKOST

Rugbrød med forskelligt pålæg ellers kylling med grøntsager.

MELLEMMÅLTID

Nogle gange et stk. frugt eller en kiks.

AFTENSMAD

Børnevenlige retter som fuldkornspasta med kødsovs, lasagne eller kylling. Kan godt finde på at dele en flaske vin med min mand på hverdage.

