

SPØRG OM...

sundhed og kost



Kost- og sundhedsekspert
CHRISTINA BENDIX er klinisk diætist
Læs mere på lyngbykostklinik.dk

JEG ER SULTEN HELE TIDEN

Kære søde diætist

Jeg er en kvinde på 50 år (89 kg og 167 cm høj). Jeg har i flere år vejet ca. 75 kg, men fik en depression for nogle år siden og har spist milde piller, som jeg nu er stoppet med. Jeg prøver at spise sundt, men jeg er sulten HELE tiden! Jeg har fibromyalgi, men prøver at træne lidt et par gange om ugen, hvor jeg går 15 min., roer 5-10 min. og laver øvelser på maskiner (3 x 12 øvelser). Hvad kan jeg gøre? Jeg vil gerne smide nogle kilo og ikke være sulten eller plyndre mit køleskab. Jeg har desuden en søn på 11 år som også er lidt overvægtig, (154 cm og 49 kg). Kan du hjælpe med et par råd? Er medlem af slankeklubben og har også prøvet pulverkure.

Hilsen Helle

Kære Helle

Sult kan være en sand djævel. Sult er en stærk biologisk drift og kan nærmest føles som en dæmon. Derfor er det også svært at gennemføre en slankekur, hvor kroppen er i for stort underskud. Kroppen vil stritte imod og følelsen af sult vil ofte dominere så meget, at sulten får overtaget, hvilket resulterer i, at man opgiver slankekuren. Mange oplever såkaldte "cravings" – hvor man overspiser og ikke kan stoppe igen. Hvis det sker, er en ond spiral sat i gang. Det er dog helt naturligt og sker for næsten alle, der ønsker at tabe sig via en slankekur. Mange gør desværre det, at de starter på en kur, diæt, pulverkur eller pillekur og håber, at det kan løse problemet. Det, de fleste dernæst oplever, er, at blive meget sulten efter blot få timer eller dage, og så ender hovedet i køleskabet, og man kan have svært ved at stoppe igen. Det bedste middel mod sult er derfor, at man spiser sig slank. At man spiser en kost, der sender gode mæthedssignaler til hjernen, så den føler sig mæt. At du snyder kroppen til at tro, at der ikke er hungersnød – men at der er mad nok. På den måde vil kroppen ikke modarbejde dig. Og din søn kan sagtens følge de samme kostråd, så I kan spise det samme mad.

PRØV FØLGENDE:

- Spis cirka hver tredje time – tre hovedmåltider samt to-tre mellemmåltider.
- Spis mange kostfibre – fra bl.a. grove grøntsager, fuldkornsrugbrød eller andre fuldkornsprodukter.
- Spis mange proteiner. De giver supergod mæthed og mindsker følelsen af sult. Spis fjerkræ og en masse fisk, gerne bælgfrugter, der er rige på proteiner, spis æg i ny og næ.
- Vælg det sunde fedtstof – altså det, der kommer fra fisken og fra planteriget. Spis gerne 10-15 nødder dagligt til et mellemmåltid, eller spis avokado et par gange om ugen.
- Skær ned på alle former for søde sager og drikke, der indeholder sukker. Begræns eller udeluk helt alkohol i perioden, hvor du gerne vil tabe dig.

Kh. Christina

TIP!

Med app'en "Eatery" kan du tage billeder af den mad, du spiser – det kan hjælpe dig med at holde dig på sporet og på en sjov måde øge bevidstheden omkring den mad, du spiser i vægttabsperioden.

HAR DU ET SPØRGSMÅL?

Har du et spørgsmål, du gerne vil stille Q's diætist, Christina Bendix, så skriv til brevkasser@Qmag.dk og skriv 'kost' i emnefeltet.

