

Sagt om Chris MacDonald

Af Lisbeth Kjær Larsen

»Når Chris vil have noget, går han efter det. Han tager ikke et nej for et nej. Intet er umuligt for ham

Chris' mor, Valerie MacDonald



»Lægerne sagde, at jeg ikke ville fylde 60, men Chris hjalp mig til at ændre min livsstil. Han reddede mit liv

Margrethe Terranova, 58 år, »By på skrump«

CHRIS' KRÆ

Af LISBETH KJÆR LARSEN

Storsmilende og med energiske kampråb med en amerikansk accent. Sådan kender de fleste tv-seere Chris MacDonald fra slankeprogrammer som »By på skrump« og »Chris og chokoladefabrikken«.

Bag de brune øjne og det store smil gemmer han på en privat tragedie: Chris MacDonalds far, Cal MacDonald, fik en dødsdom af lægerne for et år siden.

»Min far fik diagnosticeret spiserørskræft i stadie 4 sidste år. Lægerne sagde, at han ikke ville holde jul i 2009. Så det har været enormt fedt at fejre jul med min far.

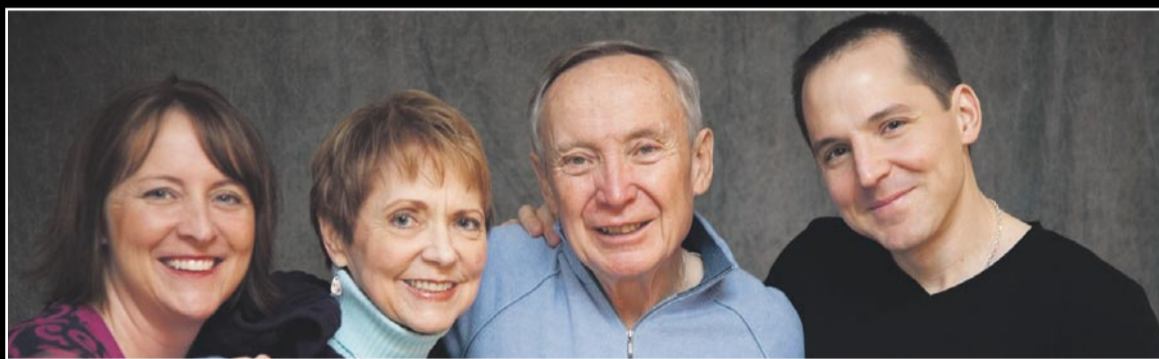
Vi har været ude at vandre og oppe at træne. Da han blev diagnosticeret med cancer i begyndelsen af februar, lød diagnosen på måske et par måneder – hvis vi var heldige et halvt år,« siger Chris MacDonald.

Chok for familien

Det kom som et chok for familien. Tv-træneren, der lige havde sagt ja tak til at medvirke i »By på skrump«, slap alt hvad han havde i hænderne for at hjælpe sin far i USA.

»Jeg ville bare have, der skulle ske noget. Jeg vidste godt, vi ville tabe kampen, men jeg begravede mig selv i alt, hvad der havde med spiserørskræft at gøre. Jeg fandt ud af, hvor i det forløb, han skulle igennem, der var nogle svagheder, og hvordan man kunne påvirke sygdommen med kost og motion,« fortæller Chris MacDonald, der har filmet faderens kræftforløb, som man kan se på DR2 til foråret.

Chris MacDonalds kræftkur gav



Chris er meget tæt med sin familie, som han taler med hver dag trods ni timers tidsforskel. Her ses han sammen med storesøsteren Heather, mor Valerie og far Cal.

Privatfoto



Chris og Cal MacDonald besteg bjerget Mount Rainer i november 2008. Dengang anede Cal MacDonald ikke, at hans krop var fyldt med kræftceller. Den besked fik han fire måneder senere.

Kostplaner og motion har fået Cal MacDonald i topform og forlænget hans liv betydeligt.

»Jeg tog det bedste af det bedste ud af den viden, jeg fandt, og lærte min far op i det. Min far er ikke en, der kan lide grøntsager, så da han lige pludselig skulle til at lave grønt-

stemt kost, når der er vished for, at det virker antiinflammatorisk.

Så jeg begyndte straks at kigge nærmere på, hvad man kunne gøre. Det er jo en ren opskrift til, hvad man kan gøre for at holde den nede. For kræften kan ikke kureres,« siger Chris MacDonald.

Kemoterapien har haft stor betydning, men styrken, som min far har fået ved at spise den rigtige kost og dyrke motion, har gjort kroppen stærk nok til kemoterapien,« siger Chris MacDonald, der skynder sig at tilføje:

Hardcore-eksperiment

»Det, jeg har lavet med min far, er et hardcore eksperiment. Det siger ingenting om, at det her er et videnskabeligt resultat, der kan bruges til noget. Men det er godt nok tankevækkende.«

Hver dag tænker Chris på døden, som han ved vil indhente den kræftramte far med tiden. Ligegyldigt hvad han spiser, og hvor meget motion Cal MacDonald dyrker, vil kræften ikke forsvinde. Derfor spørger Chris for at tale i telefon med sin far hver dag.

»Det er rigtig hårdt for Chris, at hans far er syg, og han er så langt væk fra ham. Han vil så gerne være herhjemme sammen med ham. Han har sat sig ind i alt med ernæring og motion for at finde en kur, der kunne forlænge hans fars liv – og det har hjulpet. Lægerne siger, at Cal ikke ville være her i dag, hvis det ikke var for Chris,« siger Chris' mor Valerie MacDonald. ikl@bt.dk

»Styrken, som min far har fået ved at spise den rigtige kost og dyrke motion, har gjort kroppen stærk nok til kemoterapien

Chris MacDonald

sagsjuice, var det helt uoverskueligt. Han skulle læres op fra nul,« fortæller Chris MacDonald.

Lægerne: Kemoterapi og mad

Hos lægerne var opskriften på et længere liv kemoterapi og mad, der kunne holde vægten oppe. Grøntsagsjuice var der ingen opskrifter på i anbefalingerne. Tværtimod lød de på shakes med vaniljeis – og motion gjorde nok ingen forskel, fik de fortalt.

»Kræft er ledsaget af betændelse. Det kan virke tankevækkende, at man ikke anbefaler motion og en be-

Resultatet har imponeret de amerikanske læger i en sådan grad, at de bad Chris MacDonald om hans diæt.

»Min fars læge siger, at ud af de tusindvis af patienter, han har behandlet, er det kun en lille procentdel af tilfældene på min fars stadium, der forlænger livet.

Det betyder ikke, at min far er kureret. Det betyder ikke, at jeg ikke kommer til at miste min far.

Jeg kan miste ham om en måned eller om seks måneder, men han har levet længere og bedre, end vi har turdet tro på.

FAKTA

CHRIS MACDONALD

Født 10. januar 1973. Hans far er skotte, og moderen halvt fransk-halvt nordmand.

Kom til Danmark i 1999 for at læse fysiologi på Københavns Universitet.

Kendt fra tv-programmer som »By på skrump«, »Chris og chokoladefabrikken« og »Chris på vægten«.

Arbejder desuden som foredragsholder.

Deltog i 2005 i udfordringen »Race Across America«, hvor han cyklede 5.000 km tværs over Amerika, nogle dage med 22 timer i sadlen.

Var fra 2000 til 2005 coach for det kvindelige cykelhold Team SATS.



» Han har vist, at man kan meget mere, end man tror, hvis man arbejder hårdt med sin kost, fysik og mentalitet
Eskild Ebbesen, roer og gammel studiekammerat



» Chris ved ufattelig meget om kroppens fysik. Det er dét, der gør ham i stand til at presse og motivere folk til at leve sundt
Leif Jensen, deltager i »Chris på vægten«

FTMIRAKEL

hans dødssyge far et længere liv



» Det, jeg har lavet med min far, er et hardcore eksperiment. Det siger ingenting om, at det her er et videnskabeligt resultat, der kan bruges til noget. Men det er godt nok tankevækkende
Chris MacDonald

KRÆFTKURENS HOVEDPUNKTER

Grøntsagsjuice, frugt og grønt og masser af fisk var blandt hovedingredienserne i den kostplan, som Chris MacDonald lavede til sin far.

Ud over den sunde kost er der blevet dyrket masser af motion både i træningscentret og med lange vandreture.

Den rigtige kost og motion virker antiinflammatorisk (mod betændelse) og kan holde kræften nede.

I stadie 4 af spiserørskræft kan hverken kost eller motion kurere kræften, men det kan være med til at holde kræften nede og dermed give den kræftramte mere tid.

Chris MacDonalds kur er et eksperiment og ikke videnskabeligt bevist. Der er altså ingen evidens for, at det virker for andre.

Cal MacDonalds kamp mod kræften er blevet filmet af Chris MacDonald og bliver vist på DR2 i foråret. Her kan man se, hvad lægerne siger, om Chris MacDonalds eksperiment, og hvordan det har påvirket faderen.

»Min fars læge siger, at ud af de tusindvis af patienter, han har behandlet, er det kun en lille procentdel af tilfældene på min fars stadium, der forlænger livet,« siger Chris MacDonald, der med en kostomlægning og masser af motion har givet sin far, Cal, ekstra tid at leve i.

Foto: Erik Refner

FAKTA

KRÆFT I SPISERØRET

Udgør én procent af alle kræfttilfælde.

Sygdommen forekommer cirka tre gange så hyppigt hos mænd som hos kvinder.

Overvægt, rygning og alkohol øger risikoen for kræft i spiserøret.