

Sandt eller falsk?

20

SUNDHEDS-
MYTER TIL TJEK

Muskler bliver til fedt, når du stopper med at træne, og du må kun spise frugt om morgenen. Eller hvad? To kosteksperter tager sig kærligt af 20 myter om kost og motion.

AF LINE MUNKHOLM FOTO ISTOCKPHOTO

Myte 1

JEG FORBRÆNDER MEST FEDT, NÅR JEG TRÆNER OM MORGENEN PÅ TOM MAVE.

Falsk

Træningseksperter Chris Macdonald:

"Hvis dit mål er væggtab, skal du bare forbrænde så meget energi som muligt. Træning medvirker til en negativ energibalance (som betyder, at du forbrænder flere kalorier, end du indtager) ligegyldigt hvornår på dagen, du træner. Hvis du vil træne om morgenen, skal du spise morgenmad inden og så træne ved moderat og høj intensitetstræning, hvor du forbrænder mest."

Myte 2

MUSKLERNE BLIVER STORE, HVIS JEG TRÆNER MED TUNGE VÆGTE.

Falsk

Chris MacDonald:

"Du skal ikke være bange for at blive et stort muskelbundet, selvom du træner tungt. Et styrketræningsprogram, der aktiverer hele kroppen to-tre gange om ugen med tung belastning er vejen frem, når du vil tabe dig. Dine muskler vil med tiden blive mere synlige på grund af en lavere fedtprocent, men der er forskel på markerede muskler og store muskler. Og store bliver de altså ikke."

Myte 3

EN BANAN ER DET PERFEKTE MÅLTID EFTER TRÆNING.

Sandt

Chris MacDonald:

"Den er fin som mellemmåltid efter træningen, fordi den giver hurtig energi. Men måltider med både protein og kulhydrat er bedst. En smoothie med yogurt og bær for eksempel. Eller et glas mælk. Hold dig til naturlige fødevarer og undgå energi- eller proteinbarer, der har et højt energiindhold. Med andre ord: Hvis det smager som en Yankee bar - så er det nok en Yankee bar!"

Myte 4

JEG TABER MIG AF AT SPISE MAD MED CHILI OG PEBER.

Falsk

Chris MacDonald:

"Forskning viser, at stærke krydderier måske har en effekt på forbrændingen. Men chili og peber er ikke mirakelmidler, når du vil tabe dig. Du kan altså ikke spise løs af burger, pommes frites og pizza med chili og peber hver dag, og så stadig tabe dig. Det hele handler om energi, og hvis du spiser færre kalorier, end du forbrænder, ja så taber du dig. Det hedder negativ energibalance."

Myte 5

FISKEOLIE SMØRER MINE LED, MEN GIVER FEDTET HUD.

Falsk

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Hvis fiskeolie eller omega-3 - imod forventning - gør huden fedtet, ville jeg mistænke fordøjelsen og især optagelsen af fedt andre steder i kroppen. Tværtimod får de fleste flottere hud ved at spise omega-3 fedtsyrer."

Myte 6

HVIS JEG STOPPER MED AT TRÆNE, BLIVER MUSKLERNE OMDANNET TIL FEDT.

Falsk

Chris MacDonald:

"Fedtceller og muskelceller vokser eller bliver mindre, men muskelceller omdannes altså ikke til fedt. Hvis du stopper med at træne, mister du muskelmasse, og hvis du så ovenikøbet spiser mere, end du forbrænder, tager du på. Så jo hvis du stopper med at træne kan du blive "lasket", men det er ikke fordi, at musklerne bliver til fedt."

Myte 7

JEG MÅ KUN SPISE FRUGT OM MORGENEN - ELLERS FEDER DET.

Falsk

Chris MacDonald:

Der er ingen videnskabelig evidens, der indikerer, at du kun skal spise frugt om morgenen. Alt med måde. Frugt indeholder masser af vitaminer, mineraler og antioxidanter, så det bør være en naturlig del af en varieret daglig kost. Frugt er et godt mellemmåltid ligesom grøntsager og nødder."

Myte 8

JEG SKAL DRIKKE MINDST OTTE GLAS VAND OM DAGEN.

Sandt

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Det kan være god ide med halvdelen liter dagligt. Kroppen har brug for vædske og gerne mere end otte glas, hvis det er meget varmt, eller du træner. Vand gør en kæmpe forskel for din tarm, din fordøjelse og for dine urinveje. Det holder også bakterier væk og er godt for huden, der har brug for fugt indefra."

Ekspertene

Thorbjörg Hafsteinsdóttir er ernæringseksperter og forfatter til bogen 10 år yngre på 10 uger. Læs mere på Thorbjorg.dk.

Chris MacDonald er trænings- og ernæringseksperter med en række slanke tv-programmer som 'Chris og Chokoladefabrikken' bag sig. Læs mere på Chrismacdonald.dk

Myte 9

JEG SKAL HOLDE MIG FRA RØDT KØD OG KUN SPISE FJERKRÆ.

Falsk

Chris MacDonald:

"Alt med måde. Det er et godt udtryk. Det er selvfølgelig en god idé at vælge fedtfattigt kød som fjerkræ. Men det betyder ikke, at du udelukkende skal spise fjerkræ. Varier og spis fisk, der indeholder gode omega-3 fedtsyrer. Og en oksebøf ind imellem vælter heller ikke korthuset."

Myte 10

JEG BLIVER IKKE TYK, HVIS JEG NØJES MED AT SPISE LIGHTPRODUKTER.

Falsk

Chris MacDonald:

"Men forskningen på området er tvetydig. Nogle studier viser, at lightprodukter hjælper på væggtab, fordi du samlet får mindre energi indenbords. Andre studier viser, at lightprodukter øger dit energiindtag, fordi du ubevidst spiser mere, når du ikke tror, du tager på af dem."



Myte 11 JEG KANTABE MIG 3 KILO PÅ EN UGE, HVIS BARE KUREN ER HÅRD NOK.

Sandt

Chris MacDonald:

"Du kan godt tabe dig tre kilo på et minimum af kalorier, men det duer ikke over længere tid. Et stort vægttab over kort tid fører til stort tab af muskelmasse. Gå i stedet efter udfordrende, men realistiske mål for dit vægttab, både på kort og lang sigt."

Myte 12 JEG TABER MIG EKSTRA, HVIS JEG TRÆNER HÅRDT HVER ENESTE DAG.

Falsk

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Det vil tværtimod være risikabelt, fordi du stresser din krop ved for hård, daglig styrketræning, og risikoen for skader derfor bliver større. Træn på en rimelig måde tre til fire gange om ugen og gerne noget forskelligt. Selv laver jeg noget aktivt hver dag: Styrketræner, laver pilates, løber eller cykler."

Myte 13 JEG SKAL STOPPE MED AT SPISE TRE TIMER, INDEN JEG GÅR I SENG.

Falsk

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Ikke nødvendigvis. Spis bare et lille måltid, inden du skal sove, hvis du er sulten. Det er nemlig godt for dit blodsukker. Mange af dem, der vågner ved den mindste lyd eller ligger vågne uden egentlig at vide hvorfor, lider ofte af blodsukkerproblemer."

Myte 14 JEG FÅR ONDT, HVIS JEG IKKE STRÆKKER UD EFTER TRÆNING.

Både sandt og falsk

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Det kan være en god ting at strække ud efter træning. Det føles rigtig godt, og jeg synes selv, det gør en forskel, selvom mange trænere siger det modsatte. Men stræk ER godt for led og sener, hvis du blot gør det i et roligt tempo og ikke overstrækker."

Myte 15 NÅR JEG FYLDER 25 ÅR, TAGER JEG AUTOMATISK MERE PÅ.

Falsk

Chris MacDonald:

"Menneskets fysiologi topper i midten og slutningen af 20'erne, men du begynder ikke automatisk at tage på efter de 25 år. Du skal bare træne lidt hårdere for at opnå de samme resultater som før."

Myte 16 ÆG FEDER OG GIVER FORHØJET KOLESTEROL.

Falsk

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"En lav procentdel af dem, som HAR forhøjet kolesterol af genetiske årsager skal passe på al slags fedt - også det, der er i æggeblommer. Det der derimod feder, og som er årsagen til højt kolesterol er en livsstil med kost, som indeholder meget sukker, hvidt brød, slik og sodavand og mangel på motion og træning."

Myte 17 JEG TAGER IKKE PÅ AF NØDDER, FORDI DE INDEHOLDER SUNDT FEDT.

Sandt

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Nødder og frø indeholder sunde polyumættede fedtsyrer, der gavner helbredet. Hvis man bare spiser grønt, passende mængder frugt, fisk, kylling og æg og dyrker passende motion, så feder nødder ikke. Men en livsstil med tonsvis af sukker i maden, slik og andet junk OG store mængder mandler og nødder kan sætte sig som ekstra fedt på sidebenene."

Myte 18 GRØNTSAGER TÆLLER IKKE MED I KALORIEREGNSKABET.

Sandt

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Det gør det ikke nej, så du må spise så meget, du orker! Der er fra ca. 10-30 kalorier per 100 gram i de grønne sager, så du skal spise uanede mængder, for du bare får dækket dit almindelige energibehov."

Myte 19 HVIDT BRØD OG HVIDE RIS, FEDER HELT VILDT.

Sandt

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Alt det hvide stads stjæler også din koncentration og gør dig helt lad og doven."

Myte 20 JEG MÅ KUN STYRKETRÆNE HVER ANDEN DAG.

Sandt

Thorbjörg Hafsteinsdóttir:

"Det er en god ting at hvile kroppen én dag efter en dag med styrketræning på mellem 1 og 2 timer. Den har brug for hvile, og meget hård træning hver dag er ikke godt. Faktisk kan der meget nemmere opstå skader og stress i kroppen. Styrketræn hver anden dag eller vær sikker på, at det ikke er de samme muskelgrupper, du træner." ♥