



Sov godt, dø sund

Få en ordentlig nattesøvn. Så er det langt nemmere at spise sundt og finde energi til at dyrke motion. Sådan lyder rådet fra trænings- og ernæringseksperter Chris MacDonald. Desværre er der ikke mange danskere, der følger det råd. Det har vi alt for travlt til – og det går hårdt ud over vores sundhed og livskvalitet.

Af Stine Bjerre Herdel Foto Colourbox

'Sådan klarer du livet med et minimum af søvn'. Hvis der fandtes en bog med den titel, ville den uden tvivl være populær. For danskerne er mere stressede end nogensinde, og vi sover mindre og mindre for at få tid til alt det, vi skal nå. For 40 år siden sov vi otte-ti timer hver nat, mens gennemsnittet i dag er nede på seks-syv timer. Og selvom en time eller to fra eller til måske ikke synes af meget, så har det stor betydning for vores sundheds-tilstand. Nattesøvnen er noget af det vigtigste for, at vi overhovedet kan hænge sammen som mennesker både fysisk og psykisk, forklarer Chris MacDonald, der er trænings- og ernæringseksperter. Vores kroppe er ikke indrettet til at kunne klare sig i længere tid med under syv timers søvn per nat, for det sætter kroppen i en

slags stressstilstand, hvor vi ud over at mangle energi bliver dårligere til at koncentrere os, kommer til at spise forkert, bliver overvægtige, irritable, får ringere hukommelse og bliver nemmere syge, understreger han. "Kost og motion er utrolig vigtigt for vores velbefindende og for, at vi kan leve et sundt liv. Men søvn er grundlaget for alting. Får du ikke din søvn, har du nemlig ofte ikke energi til at dyrke motion og til at spise de rigtige ting," siger Chris MacDonald. Når han vejleder folk om, hvordan de får et sundt og langt liv, bruger han en model med fire 'sojler'. Dem kalder han kost, motion, restitution og mentaltilstand. Hver af dem er lige vigtige for vores velbefindende, men det er restitutions-sojlen, det vil sige kroppens

mulighed for at få hvile og genvinde sin styrke efter en lang dag, som mange glemmer.

Døgnet 28 timer

For selvom døgnet som bekendt kun har 24 timer, så har de fleste familier en hverdag, som lægger op til, at det burde indeholde mindst to-fire timer mere. Har man fuldtidsarbejde og børn, slipper døgnet hurtigere op, end man tror, forklarer Chris MacDonald. "Hvis vi har som udgangspunkt, at vi skal have otte timers søvn og arbejde otte timer, så bliver de fleste overraskede over, hvor få timer der rent faktisk er tilbage til alt muligt andet," siger Chris MacDonald.

Af små daglige tidsrøvere nævner han for eksempel transporttid til arbejde, indkøb, tage

Den onde cirkel

Stress kan du få af mange ting. Både af at lave for meget og af at sove for lidt – eller begge dele samtidig. De to ting hænger faktisk ofte sammen. Stress udløser adrenalin og kortisol i hjernen, som påvirker kroppen i en meget negativ retning. Blandt andet forringes appetitreguleringen, så du generelt spiser mere og usundere. Folk, der er trætte og stressede, spiser generelt 35-45 procent flere kalorier end normalt. Stress giver dig også mindre energi til at dyrke den motion, som alle ved er så gavnlig, og, som om det ikke var nok, så sover du igen også dårligere, når du er stresset.

bad, tage tøj på, madlavning, spisning og aflevering og afhentning af børn, leg og lidt putning. Som regel er der også små gøremål i hjemmet, der tager lidt tid hver dag. Lægger man det hele sammen, er der hurtigt gået fem, seks timer oven i de 16 fra søvn og arbejde. Hvis man også lige skal se tv, løbe en tur, besøge venner eller andre små fornøjelser, så er dagen gået.

"Der er faktisk en del, der ender i minus, når de laver sådan et regnestykke over deres dagligdag. Især kvinder med børn kan ende med et minus på helt op til fire timer. Timer, som oftest bliver trukket fra i søvnen, fordi der ikke er mulighed for at trække andre steder," siger Chris MacDonald.

Han er bekymret over, at stress og søvnmangel er så udbredt et livsstilsproblem i Danmark. Et problem, der ikke alene er med til at forringe folks livskvalitet, men også med tiden vil sætte sig sine spor i folkesundheden. "Statistikkerne tyder på, at de, der er børn i dag, bliver de første børn, der kommer til at dø tidligere end deres forældre. Levealderen vil simpelthen begynde at gå nedad igen på grund af stressbetingede livsstilssygdomme," siger han.

Født til at stresses

At folk altid stresser rundt, er der dog i grunden ikke noget mærkeligt i. Ifølge Chris MacDonald er mennesket det eneste 'dyr', hvis hjerne er indrettet således, at vi altid

planlægger, udfordrer os selv og sætter os mål for fremtiden. Vi har ganske enkelt svært ved at begrænse os, og vi overvurderer, hvad vi kan magte.

"Derfor er den bedste måde at sikre sig, at man får sin søvn og sin motion, at man planlægger det, ligesom man gør med alt muligt andet. Så er man sikker på, at man tager tid til det," siger han.

Chris MacDonald trækker på smilebåndet ad regeringens ambitioner om at forlænge danskerne levealder med tre år inden for ti år. For i hans øjne handler det ikke om, hvor længe man lever, men om hvordan man har det, mens man lever. Og det sidste er noget, kun vi selv er herrer over.

Han opfordrer derfor alle familier til at tage hinanden i ed på, at man ikke vil stresses. Man skal aftale at støtte hinanden i ikke at booke kalenderen for meget, så man ender med at blive udmattet, usund og i værste fald syg. Man skal ganske enkelt sætte sig ned med sin partner og snakke om, hvad man vil prioritere i sit eget liv og familiens. Vil man have det godt eller kore et rotteræs?

"Det lyder måske lidt klicheagtigt, men når du møder folk med en kronisk sygdom eller folk, som ligger på deres dødsleje, så er det de færreste, der ville ønske, at de havde stresset noget mere i deres liv og sovet noget mindre. Men det perspektiv har man desværre ofte først, når det er for sent. Så slap af, tænk dig om, og undgå at komme i en situation, du vil fortryde en dag," siger Chris MacDonald.



Kokken Claus Meyer



Livsstilscoach Chris MacDonald

En aften om sund livsstil

Foredrag med Claus Meyer, iværksætter inden for gastronomi og kogekunst og Chris MacDonald kendt for sine inspirerende seminarer om sund livsstil, lederskab, coaching og team building.

Onsdag 21. maj '08 kl. 19, Charlottet haven, København.

Pluspris: 199 kr. inkl. en forfriskning i pausen.

Tilmeldingsfrist: Fredag 7. marts '08.