

Snyd hjernen

Det er hjernen, der træffer vores valg. Også, når vi skal spise. Kom med på slankeskolen og lær at snyde hjernen.

CHRIS MACDONALD

Velkommen til dag 2 i slankeskolen. I dag får du mere viden om mad og nogle bud på bedre strategier, når du skal vælge det, du spiser.

Mange gætter på, at vi cirka 20 gange på en dag står overfor et mad-valg. Men forskning viser, at vi gennemsnitligt kommer helt op på cirka 200 madvalg om dagen! I betragtning af, at de fleste af os er helt ubevidste om valgene, så er det ikke overraskende, at mange løber ind i problemer, når det handler om at holde vægten eller tabe sig.

Spis groft

Gør det forskel, om du spiser finvalsedede havregryn eller store, grovvalsedede havregryn til din havregrød om morgenen?

JA! Et forsøg viste, at en gruppe unge drenge, der fik samme portionsstørrelse grovvalsedede havregryn til morgenmad i stedet for finvalsedede, småspiste 35 procent mindre i løbet af formiddagen, og snack-blokerings-effekten fortsatte indtil frokosttid. Hvis man vælger klogt til frokost, dvs. grøntsager, magert protein (f.eks. tun eller kalkun) og vand, i stedet for en sandwich på hvidt brød og sodavand, så vil snack-blokerings-effekten holde eftermiddagen med (Ludwig 1999, Pediatrics vol. 103). Og det på trods af, at de spiste samme mængde kalorier!

Havregryn eller havregrød?

Grød! En tallerken varm, kogt (men ikke overkogt!) havregrød indeholder 1/5 af de kalorier, der er i en tilsvarende portion kolde havregryn. Når du tilsætter vandet og koger havregrynene, suger de vandet til sig og svulmer op. En lille kop grovvalsedede havregryn giver en stor portion havregrød. Sammenligner man kalorie-indholdet, vil 450 gram havregrød indeholde cirka 350 kalorier (kcal), mens 450 gram havregryn vil indeholde 1500-1800 kcal.

Praktisk strategi: Er du mæt, er det nemmere at træffe de gode valg. Er du sulten, ender man med at spise mere, end man har brug for, og vælger det usunde frem for det sunde. Jeg foreslår mange små måltider i løbet af dagen, og at du planlægger, hvad du vil spise.

Pas på afhængighed

Kan man blive afhængig af nogle fødevarer? Absolut! Det var en gruppe forskere fra University of Michigan, der i 1992 gennemhullede teorien om, at man ikke kunne blive afhængig af ting som chokolade på samme måde som stoffer. I deres kreative studie gav de deltagerne et stof, der hedder Naloxon, som blokerer for stoffer med bedøvende eller narkotisk virkning som f.eks. heroin og morfin. Så blev deltagerne tilbudt en bakke med forskellige chokolader. Uden blokkeren ville de have spist det med glæde (Drewnowski, 1992. Physiol Behav vol. 51). Men nu var de kom-

plet uinteresserede i chokolade - de kunne lige så vel være blevet budt på tunfisk!

Chokolade kan altså stimulere de samme områder i hjernen som heroin og morfin, bare i meget mindre grad, om end det dog er stærkt nok til, at vi hele tiden har lyst til mere. Det er også en del af forklaringen på, hvorfor det er så pokkers svært at nøjes med et enkelt stykke chokolade! Også sukker, slik og fede fødevarer som ost kan have den samme effekt, idet det indeholder stoffer, der er milde opiat-ter (har narkotisk virkning) og som bliver frigivet, når vi fordøjer maden (Shah, 2000. British Journal of Nutrition vol. 84).

Så bliv ikke overrasket, hvis du prøver at bytte chokoladen ud med et æble og ikke føler samme øjeblikkelige tilfredsstillelse fra æblet. Selv om kroppen måske ved, at æblet er godt for dig og bruger dets næringsstoffer, så vil det ikke tilføre din hjerne de stoffer, der vil gøre den en smule høj.

Kan jeg så bare få en recept på naloxon (opiat-blokerende), så jeg mister lysten til chokolade og anden 'problem'?

Nej, for opiat-blokkere som naloxon kan skade leveren, særligt hvis brugt over længere perioder, så de bruges ikke normalt i vægttabsprogrammer.

Spiser vi mere, når det smager godt?

Mad, der har fået forbedret smagen med sukker og/eller fedt, kan få mennesker og dyr til at spise mere, uanset hvor sultne de er. Og jo mere varieret udbud, man bliver tilbudt, jo mere spiser man også (Pinel, 2000, American Psychologist vol. 55). Det er en af grundene til, at buffeter er en katastrofe, hvis man gerne vil kontrollere, hvad og hvor meget man spiser.

Praktisk strategi: Vi accepterer udsagn som 'en gang alkoholiker, altid alkoholiker' og accepterer, at alkoholikere ikke kan drikke selv den mindste dråbe. Hvis du føler, at du har tendens til at miste kontrollen, når bestemte fødevarer er i farvandet, så vil jeg foreslå, at du beslutter dig for en 'kan ikke have det i nærheden og ganske enkelt ikke spise det'-politik.

Få styr på mængden

Hvis du propper 1000-1500 kalorier (kcal) ned i mavesækken, vil din krop sandsynligvis fortælle dig, at du har spist for meget. Og hvis du modsat får 1000 kcal for lidt, så kan jeg love dig, at din krop vil gå amok. Men hvad med 100-300 kalorier (kcal) ekstra - tror du, at din hjerne lægger mærke til det?

Her går det galt for mange. Gråzonen for energiindtag. Og kombineret med et mindre aktivitetsniveau er det en af de primære grunde til, at folk stille og roligt tager på med tiden. Ingen vågner bare op en morgen og er pludselig blevet fed i løbet af natten. Men blot 100 ekstra kalorier (kcal) om dagen, hvilket ikke er meget (en mellemstor banan eller en halv cola), kan føre til 5 kg rent fedt på bagdelen i løbet af kun 1 år!

Ugens slankequiz

A

Hvor mange madrelaterede valg tror du, at du træffer på en dag?

B

Tror du, at du ville lægge mærke til det, hvis du spiste 250 kalorier (kcal) ekstra i løbet af dagen?

C

Hvor lang tid tager det normalt, før kroppens fysiologiske signaler fortæller dig, at du er mæt?

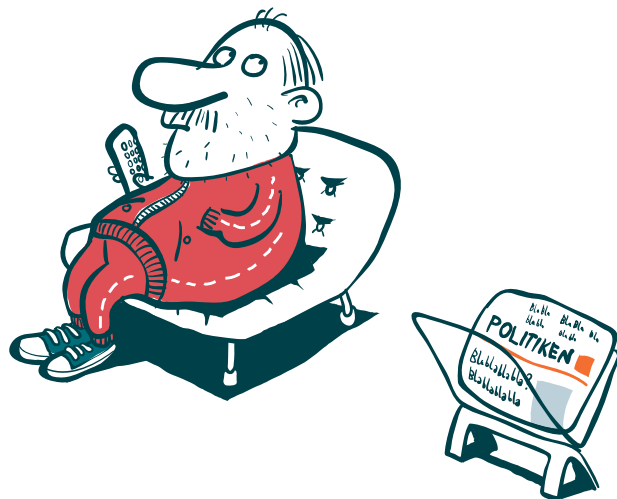
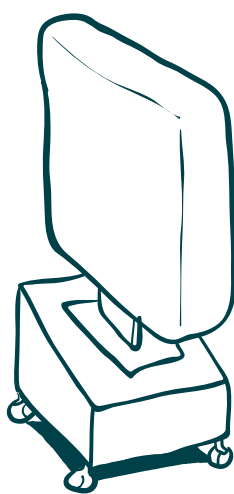
D

Tror du, at man faktisk kan blive afhængig af nogle fødevarer, altså rigtigt fysisk afhængig?

E

Kan små strategiske valg gøre en forskel?

Se svarene nederst på side 19



Praktisk strategi: De fleste, der har succes med at tabe sig på lang sigt, var nødt til at lære, hvordan de beregner deres kalorie-indtag meget nøje og forstå, hvor meget, der går ind og ud, og hvor meget de forbrænder.

Lær at levne

At spise for meget er en af de primære grunde til overvægt. Hvad bestemmer, hvor meget vi spiser?

Vi spiser den mængde mad, vi vil have, ikke det antal kalorier, der er passende. Vores krop og hoved vil have en bestemt mængde til at ryge ned i sækken, og så kommer antallet af kalorier i anden række.

Mængden beslutter vi, før vi overhovedet putter noget ind i munden. Ved at øse op på tallerknen.

Da vi er vokset op med, at man ikke lever, så spiser de fleste af os faktisk 92 procent af, hvad vi har taget på tallerknen (Wansink, 2005. Journal of the American Medical Association vol. 293).

Praktisk strategi: Arranger alt, hvad du har tænkt dig at spise på tallerkenen til at begynde med. Vær omhyggelig. Drop bjergene af mad! Lad grøntsager og salat fylde det meste, cirka 50 pct. Prøv at tage 25 procent mindre, end du plejer.

Træn mæthedsfornemmelsen

Hvor lang tid går der, før vores krop og hjerne føler sig mæt?

De fleste forskningsforsøg har vist, at det tager cirka 20-25 minutter, før kroppen og hjernen signalerer mæthed. Ikke nok med at 20 minutter er rigeligt tid til at spise alt på tallerkenen, du når også sagtens at øse op en gang mere, eller kværne et 400 kalorier (kcal) stykke chokoladecake.

Vi er også ekstremt dårlige til at mærke, hvor meget vi faktisk har spist. Normalvægtige mennesker underestimerer typisk med cirka 20 procent, og overvægtige kan skyde helt op til 40 procent eller mere forbi! (Tooze, 2004. The American Journal of Clinical Nutrition vol. 79).