

Kortlæg dine drikke- og spisevaner

I andet kapitel af Sundhedshjulet gælder det ernæring. Både det, du drikker, og det, du spiser, er vigtigt for at få optimal energi og sundhed.

Drikke

Rent vand

Det meste af den væske, du indtager, bør være rent, frisk vand. Drik ca. 1 ml vand for hver kalorie (kcal), du bruger over en 24-timers periode. De fleste kvinder forbrænder ca. 2.000 kalorier (kcal) om dagen og mænd ca. 2.500. Det betyder, at kvinder, der ikke træner så meget, bør drikke cirka 2 liter hver dag og mere, hvis de træner.

Hvis du drikker 2-3 liter rent, frisk vand om dagen, kan du give dig selv 10 på en skala fra 1-10. Hvis du kun drikker 1 liter frisk vand, kan du give dig selv 5. Hvis du drikker 500 ml vand eller mindre, kan du give dig selv 1 på en skala fra 1-10. Bemærk: Nej, juice, kaffe, te, sodavand og andre drikke tæller ikke her.

Din score for rent vand: ____

Sodavand

Er noget skidt. Uanset om det er almindelig sodavand eller 'light', så får det dårlige karakterer. En hel liter sodavand hver dag giver bundpoints! Bemærk, at selv om juice er bedre end sodavand, er det stadig fuldt af sukker og kalorier, og mere end 1-2 glas juice om dagen trækker også ned.

0 glas sodavand om dagen giver 10. 1 liter akkumuleret om ugen giver 8. 1 liter akkumuleret om ugen giver 6. 1 liter hver dag giver 3. 1 liter hver dag giver 1.

Din score for sodavand: ____

Spisevaner

Den mad, vi putter i munden, påvirker vores energiniveau markant. Dårlig mad giver dårlig energi. Ganske enkelt. Her er de seks hovedområder, som giver point i Sundhedshjulet.

Junkfood

Junkfood er 'fastfood' som det, man finder hos McDonald's, Burgerking, de fleste pizzaer, hotdogs, chokoladepålegg, slik, kager og mange andre former for dessertbagværk og andre højraffinerede produkter, der har meget lidt næringsindhold og meget lille vandindhold. Vi er stort set så langt fra frisk mad, som man overhovedet kan komme. Lidt slik eller junkfood skal der være plads til en gang imellem, men grundlæggende bør du ikke spise noget af det.

0-2 portioner junkfood om ugen er en 10'er på en skala fra 1-10. 3 portioner er et 7-tal. 4 portioner er 5. 5 portioner er et 3-tal. 6 eller

Koffein

Koffein er det mest misbrugte stof i vores samfund i dag. Det forandrer din hjerne og resten af din krops fysiologi, og det tager meget lang tid for din krop at nedbryde. Et eksempel: Der er 100-150 mg koffein i en kop kaffe. Det tager op mod 6-8 timer at halvere det og endnu 6-8 timer at halvere det yderligere. Så efter 12-16 timer er der stadig 25-35 gram koffein tilbage i din blodbane - fra en enkelt kop kaffe! Det er

skidt, for koffein sender dig på en energirutsjetur og kan få din krop til at frigive to stresshormoner, adrenalin og cortisol. Hvis du allerede er stresset, er det det sidste, du har brug for. Cola indeholder også koffein, ca. 45 mg i en 350-ml dåse. Sort te indeholder ca. 60 mg per kop og grøn te ca. 30 mg. Hvid te indeholder meget lidt eller ingen koffein, så det er et rigtig godt valg. Der er også en del koffeinholdige energidrikke på markedet. De er prop-

fulde med koffein og koffeinlignende stoffer, så de er ganske enkelt ikke gode at drikke.

0-150 mg koffein om dagen giver 10 på en skala fra 1-10. 200-250 mg giver et 8-tal. 250-300 mg giver 6. 300-350 mg giver 5. 350-400 mg giver et 3-tal. 400 mg og derover giver 1.

Din koffein-score: ____

flere portioner giver 1 point.

Din junkfood-score: ____

Sukker

Mange tror fejlagtigt, at når deres energiniveau falder, så er det bedst at indtage noget sukkerholdigt for at booste energiniveauet. Men det kunne ikke være længere fra sandheden. Raffineret sukker er en dræber for energien. WHO anbefaler, at ikke mere end 10 procent af dit daglige kalorieindtag kommer fra sukker, der ikke naturligt findes i fødevarer fra naturen, f.eks. i frugt. Det svarer til cirka 12 teskefulde eller 50 gram. Drikker du f.eks. en halv liter cola, har du indtaget 100 procent af den anbefalede daglige tilførsel af sukker.

30-50 gram er 10 på en skala fra 1-10. 50-100 gram er 7. 100-150 gram er 5. 150-200 gram er 3. 200+ gram er 1.

Din sukker-score er: ____

Fedt

Der er godt fedt og dårligt fedt, men alle typer bør begrænses til maksimalt 25 procent af dit samlede daglige kalorieindtag.

Det gode fedt er umættet og findes i fisk (prøv at spise fisk 2-3 gange om ugen eller spis alternativt et fiskeoliesupplement de fleste dage), mange planteolier og nødder, der ikke er blevet saltet eller stegt. Det dårlige fedt er mættet og findes i kød (rødt kød, skindet på en kylling og andet fjerkræ eller svinekød - alt synligt fedt på kød) og mange mejeriprodukter som ost og mælk, der ikke er skummet. Rigtig dårligt fedt findes i friturestegte og 'hårdt' stegte fødevarer. Efter min mening bør det undgås. Punktum.

Fisk 1 gang om ugen og 1-2 teskefulde højkalitetsplanteolie om dagen er 6. Ingen fisk, men 1-2 teskeer planteolie og nødder om dagen er 5. Ingen fisk, ingen nødder, men lidt planteolie om dagen er 3. Sjældent fisk, nødder eller højkalitetsplanteolier er 1.

Din score for godt fedt: ____

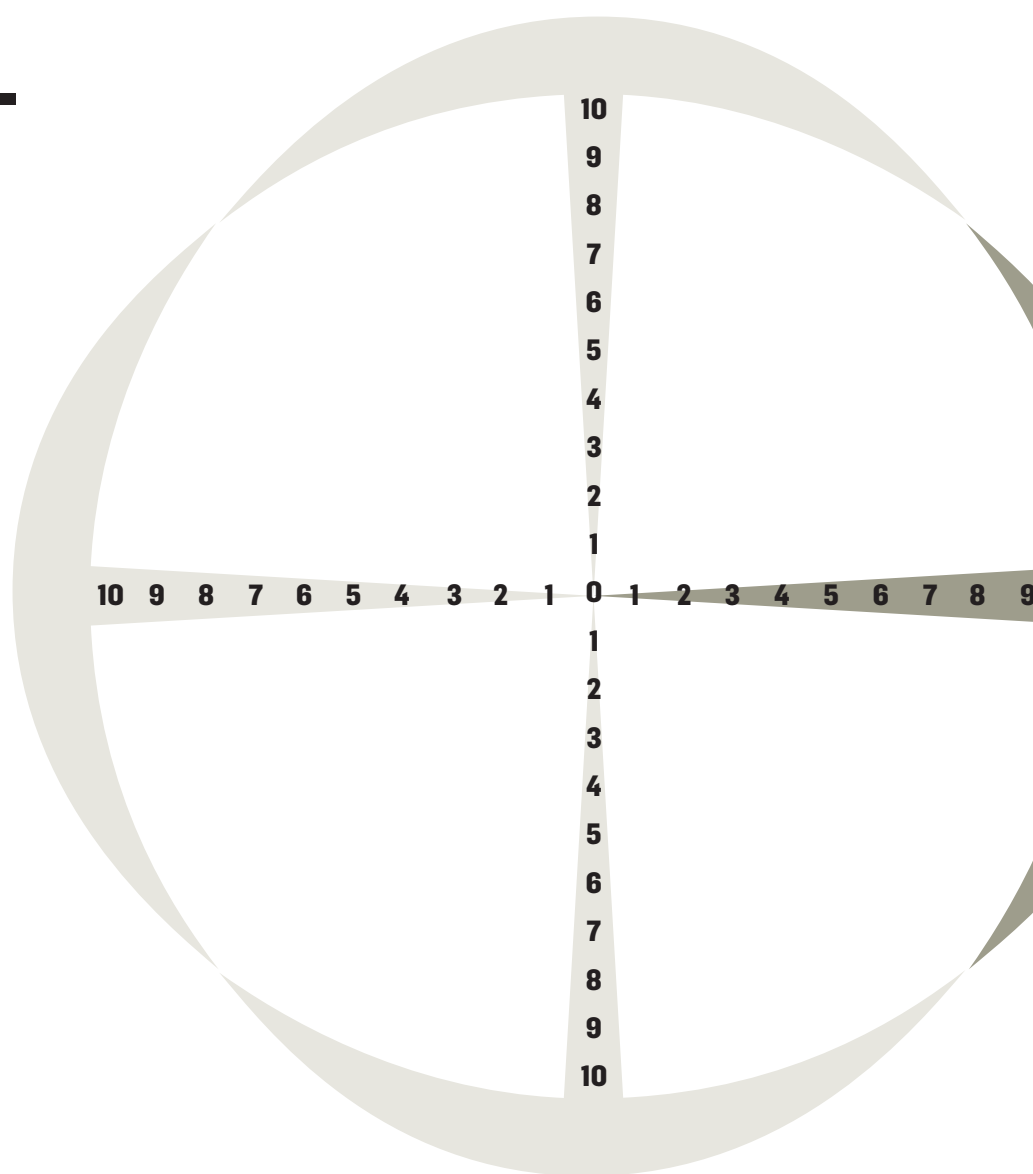
Det dårlige fedt: 0-2 portioner om dagen er 10. 2-4 portioner om dagen er 6. 5-7 portioner om dagen er 3. 8+ portioner om dagen er 1.

Din score for dårligt fedt: ____

Rigtig dårligt fedt: 0-1 portion om dagen er

Mentalitet

Restitution



Træning

10. 2 portioner om dagen er 5. 3 portioner om dagen er 2. 4+ portioner om dagen er 1.

Din score for virkelig dårligt fedt: ____

Tag gennemsnittet af dine tre fedtscores:

Din samlede score for fedt er: ____

Grønsager og frugt

Man anbefaler 600 gram grønsager og frugt om dagen svarende til ca. 6 stykker - '6 om dagen'. Jeg anbefaler 600 gram grønsager om dagen og ca. 300 gram frugt, men 600 gram til sammen er også rigtig godt. Frosne grønsager er helt o.k. Jeg anbefaler, at bær udgør en del af frugten.

600-1.000 gram grønsager og frugt om dagen er 10. 400-500 gram om dagen er 7. 300-400 gram om dagen er 5. 200-300 gram om dagen er 3. Mindre end 200 gram om dagen er 1.

Din frugt- og grønsags-score: ____

Superfoods

Nogle frugter og grønsager og andre fødevarer skiller sig ud i næringsafdelingen og kaldes superfoods. De kan ud over at