



● Skriv med spørgsmål og kommentarer til vores kost- og ernæringseksperter Chris MacDonald (chris.macdonald@pol.dk). Udvalgte spørgsmål og svar vil blive offentliggjort her. Chris MacDonald, der er 31 år, kom til Danmark fra USA for fem år siden og forsker i ernæring og fysisk træning ved Institut for Idræt, Københavns Universitet. Desuden er han spinning-træner hos fitnesskæden S.A.T.S. og sportsdirektør for kvindecykelholdet Team S.A.T.S.

Succes

»Træning kan være sjovt«

Mange læsere har besluttet sig for at tage det første skridt mod et sundere liv.

AF CHRIS MACDONALD

● Jeg bliver ved med at blive meget glædeligt overrasket over alle de mail, vi modtager hver eneste uge. Så i denne uge tænkte jeg, at jeg ville viderebringe nogle af alle de succeshistorier, jeg har fået. Jeg håber, at der er mange andre, der har læst artiklerne og besluttet sig for at tage de første skridt, eller som er begyndt at tage skridt igen i retning af et sundere liv. Jeg håber også, at de af jer, der har lavet positive ændringer i jeres liv, vil inspirere andre til at gøre det samme. Så fortsæt det gode arbejde og tænd initiativet hos dem, der står dig nær. Jeg håber også, at du vil

fortsætte med at læse og prøve at tilegne dig mere viden om, hvordan du kan være aktiv i forhold til din sundhed og dit velvære. Det vigtigste er, at du bliver ved med at tage små skridt i den rigtige retning, bliver ved med at være konsekvent og gør din sundhed til et projekt.

K.J., kvinde, 42 år, Kalundborg: Jeg har i årevis prøvet at tabe mig. Op og ned er det gået med tilbagevendende frustration til følge. Men dit syn på motion og kost har inspireret mig til at droppe at prøve at få hurtige resultater og i stedet tænke på at leve sundt, spise godt og pleje mig selv med motion og gåture. Stille og roligt har jeg nu tabt de første 4 kilo, og jeg har det bedre end nogensinde! Tusind tak!

A.K., kvinde, 90 år: Kære Chris. Tak for de kloge ord og de gode råd i Søndagspolitiken. De bli'r fulgt, i hvert fald af mig, dog ikke

10.000 skridt, det lykkes måske senere.

J.T., mand, 56 år, København: Kære Chris, Jeg har ikke været en særlig sundhedsbevidst person før, men jeg må indrømme, at din artikel i søndagstillægget er det første, jeg læser. Tak for at få tingene til at give mening for mig. Du skal også vide, at din artikel om din far inspirerede min søn og mig til at gå ned i et fitness-center sammen for første gang i vores liv for os begge to. Vi har endda prøvet spinning og var helt vilde med det. Hvem ville have troet det, men det er sandt: Træning kan være sjovt. Vi træner sammen hver lørdag morgen nu og går ud og spiser brunch bagefter. Jeg tænkte bare, jeg ville lade dig vide, at træning kan gøre mere end muskler stærkere, det kan også styrke forholdet mellem far og søn.

C&C.H. par, Tåstrup: Hos os er det nu blevet et fast søndagsritual

at læse tillægget sammen og få vores ugentlige helsetips, og vi må helt klart indrømme, at Chris MacDonald-brevkassen får os til at tænke meget mere over tingene (f.eks. har vi flere gange taget os selv i at tøve foran rulletrappen på stationen om morgenen og så styre lige lukt over til trapperne – motion!! Der er ingen tvivl om, hvad der har fået os til det! Derfor stor, stor ros til jer for jeres gode brevkasse og for at kunne få sådan to som os ud af starthullerne!

M.L., mand, 49 år, København: Hej Chris. Det er et fantastisk godt initiativ med din brevkasse. Specielt det, du skrev om, at man er nødt til at tage sig tid til at træne, simpelthen skrive det ind i kalenderen og gøre det 'helligt', gik rent ind hos mig. Jeg er nu kommet ind i en god rytme med tre gange om ugen i motionscentret. Det giver mig masser af energi, og nu, hvor det kører, kan jeg ikke begribe, at jeg ikke har

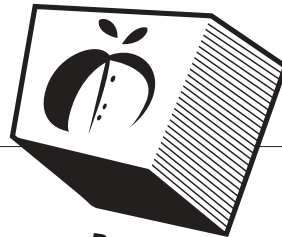
kunne få det til at fungere før. Det var dit råd, der fik mig til at åbne øjnene. Jeg ved, at det er en klische, men det har altså ændret mit liv.

chris.macdonald@pol.dk

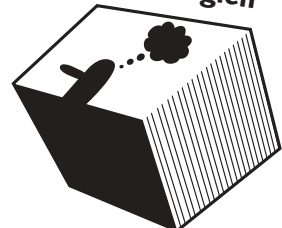
Daglig bevægelse



Kosten



Psykologien



Fysisk træning



Brevkasse

Hvor får vi D-vitamin fra efter denne sommer?

K.D.J., mand, 34 år, Århus:

Jeg er vegetar (spiser både æg og mejeriprodukter), men jeg er lidt i tvivl, om jeg bør tage et tilskud af fiskeolie. Kan jeg få dækket behovet for Omega-3 uden at tage et tilskud, når jeg nu ikke spiser fisk?

Chris MacDonald:

Det er et godt spørgsmål. Sagen er, at den bedste kilde til Omega-3-fedtsyrerne altså er fisk. Men hvis man nu ikke spiser fisk, anbefaler The American Heart Association, at man søger for at få tofu og andre soyabønneprodukter (f.eks. kan man bruge soyabønner i postej og lign.), rapsolie, valnødder og hørfrøolie (f.eks. som dressing på salater). De indeholder nemlig et stof, der kaldes alfa-linolsyre, som menes at kunne omdannes til Omega-3-fedtsyrer i kroppen. Men i hvor høj grad det er tilfældet, og om det er nok til at have samme positive effekt, som hvis man spiser fisk, er der stadig behov for mere forskning til at afklare. Indtil det foreligger, vil jeg derfor nok anbefale dig, at du ud over de alfa-linolholdige fødevarer, også tager et Omega-3-kosttilskud, for der er efterhånden meget, der tyder på, at det har en positiv effekt i forhold til at forebygge hjerte- og kredsløbssygdomme.

D.I., kvinde, Tåstrup:

Jeg mener, at der er noget med, at sollys er en vigtig måde at få

D-vitamin på. Er det rigtigt? Hvad skal man så gøre efter en sommer, hvor det har øset ned i lange baner?? Kan man få vitaminet gennem maden også, og hvilke madvarer er i givet fald gode?

Chris MacDonald:

Det er rigtigt, at vi danner D-vitamin i huden, når vi bliver udsat for sollys. Men selv om solen ikke har været den, vi har set mest til denne sommer, så kan man altså godt få sit D-vitaminbehov dækket alligevel. Gode kilder til D-vitamin i kosten er særligt de fede fisk som laks, makrel, sardiner, sild (der alle også giver dig de gode Omega 3 fedtsyrer), og æg, mælk og ost indeholder også D-vitamin. D-vitamin er med til at fremme optagelsen af fosfat og kalcium, der bl.a. styrker knoglerne. For at styrke knoglerne er det også en god idé at jogge, sjippe, gå på trapper eller andre vægtbærende aktiviteter.

K.K., kvinde, 36 år, København:

Som så mange andre vil jeg gerne i gang med at styrketræne, men har nogle bekymringer ved det. Jeg er danser. Ikke professionelt, men dansen er en fritidsinteresse, der fylder og betyder meget. Evt. styrketræning må derfor ikke komme på tværs af dansens krav, som jo er lange og smidige muskler. Fra min fortid, hvor jeg en overgang gik til aerobic, er det min erfaring, at

denne type træning gør musklerne korte og usmidige (trods strækøvelser). Mit spørgsmål går derfor på, om du har en ide om, hvorvidt Pilates Ogastanga Yoga opfylder nogle styrketræningskrav, eller om der skal mere til?

Chris MacDonald:

Både Astanga Yoga (en dynamisk yoga-form med fokus på vejrtrækning, kropskontrol, smidighed og med nogle styrkeelementer) og Pilates (et træningssystem med fokus på vejrtrækning, kropsholdning og mave- og rygtræning) er rigtig gode træningsformer, der begge arbejder med kroppens vægt som belastning og som indeholder et stort element af kropskontrol og smidighed. Men der er ikke tale om decideret styrketræning – der skal, som du også selv er inde på, lidt mere til (på trods af, at Pilates arbejder med relativt få gentagelser og fokuserer på kvalitet i udførelsen frem for kvantitet). Du skriver, at du danser meget, og det vil helt sikkert gavne dig, når du går i gang med styrketræningen, både fordi du fra dansetræningen vil have en fornemmelse for, hvilke muskler der arbejder hvornår, og fordi du vil have stor øvelse i at udføre en bevægelse med præcision. Jeg vil anbefale dig, at du får en instruktør til at vise dig nogle gode styrketræningsøvelser, og at i sammen laver et godt program til dig. Du skal ikke være bange for

at dine muskler bliver usmidige af at styrketræne – det gør de ikke. Jeg kan også kun anbefale, at du supplerer med Astanga Yoga og Pilates – jo mere variation, du får i din træning, des bedre.

E.H., kvinde, 59 år:

Jeg begyndte at dyrke pump i et fitness-center sidste år. Jeg går og cykler meget, har altid dyrket gymnastik, indtil jeg gik over til aerobic for cirka 12 år siden. På det seneste har jeg haft svært ved regelmæssigt at tage mig sammen til at dyrke aerobic og begyndte så på pump. Men det er, som om jeg ikke kan komme videre med at øge vægten. Mit spørgsmål er: Med min alder og muskelmasse, hvor længe skal jeg træne med samme vægtbelastning, inden jeg øger? Jeg synes i øvrigt også, at jeg bliver meget træt efter træningen. Er det på grund af min alder?

Chris MacDonald:

Det er meget almindeligt, når man starter med at styrketræne, at man i starten synes, at man relativt hurtigt kan sætte mere vægt på. Det skyldes i højere grad tilvænnning i nervebanerne, end at musklerne som sådan bliver stærkere. Det betyder, at efter nogen tid vil der gå længere tid imellem, at du kan øge vægten. Det er individuelt hvor hurtigt kroppen 'vænner sig til' en udfordring/træning med en bestemt vægt, så svaret på dit spørgsmål er: Når du

er klar. Med andre ord, hvis du f.eks. normalt træner med 10-12 gentagelser med en given vægt og føler, at du kan fortsætte udover de 12 gentagelser (og f.eks. tage 15-17 stykker), så er det tid til at sætte mere vægt på. Det samme gælder for en pump-time: så snart du føler, du kunne fortsætte og tage flere gentagelser, så er det et tegn på, at du er klar til at få lidt mere vægt på.

Pump-timer er hård træning – særligt hvis du virkelig går til den og udfordrer dig selv. Så er der altså ikke noget at sige til, at du er træt i kroppen bagefter. Hvis du føler dig ualmindeligt træt, og også gør det i din hverdag i øvrigt, så kan det være en god idé lige at få tjekket hos din læge, at alt er som det skal være, og at du ikke er i underskud af vitaminer, mineraler eller lignende.

Prøv også at få noget mere konditionstræning ind i dit program, f.eks. kunne du tage aerobic-timerne op igen? Hvis du kan lide at cykle, kan jeg også anbefale spinning, der er en fantastisk god måde at få styrket dit hjerte og kredsløb (og så er der masser af god musik, god holdstemning og alt det andet sjove, du kender fra både aerobic-timerne og pump), og nu hvor solen endelig er fremme, kan du også cykle en tur, gå en lang tur eller jogge – det giver både sved på panden og mulighed for at nyde det gode vejr.