

Spis dig slank

Velkommen til Dag 7 i Slankeskolen. I dag handler det om en af de stærkeste faktorer for vægtkontrol og velvære, nemlig det, vi putter i munden.

Tidligere i Slankeskolen har vi lært, at træning alene nok ikke vil give et signifikant langsigtet vægttab. Og heller ikke kosten alene er særlig effektiv til et langsigtet vægttab. Kostomlægninger virker godt til at smide et par kilo på kort sigt, det er bare sjældent holdbart på lang sigt. Men kombinationen af kostomlægning og træning tilsat en stor portion disciplin er opskriften på langsigtet vægttab.



CHRIS MACDONALD

Tag ikke fejl. At lære at styre det, så du spiser de rigtige ting og i de rigtige mængder kan have intet mindre end

en dramatisk effekt på dit udseende, og hvordan du har det.

Jeg behøver ikke at give dig en lang liste over alle de sygdomme, der bliver forbundet med dårlige kostvaner, for stort set hver eneste af de kroniske sygdomme, jeg kunne sætte på listen, kan enten skyldes dårlige kostvaner eller blive forværret af det.

Et eksempel er kræft, hvor det nu står klart, at sund mad er lige så vigtig for forebyggelsen som at holde op med at ryge. Det viser tal fra Harvard Center for Cancer Prevention.

Selv hvis vi ikke engang ser på sygdom eller vægttab, så er en af de største effekter af at spise sundt, at du får mere energi.

Jeg har altid defineret sundhed som at have det så godt som muligt og at have energi. For mig er energi alt! Hvis du ikke har noget energi, så kan du ikke gøre de ting, du gerne vil eller skal, og selv hvis du får dem gjort, så vil du ikke nyde processen særlig meget. Så alt andet kommer i anden række, og hvad og hvor meget vi spiser, og tilstrækkeligt søvn og træning er fantastiske kilder til god energi.

Kur holder ikke

Så, hvor gode er dine kostvaner for tiden?

Min personlige mening er, at de flestes kostvaner i dag, inklusive børns, er tæt på temmelig dårlige og direkte forfærdelige. De fleste spiser alt for meget sukker, fedt,

SPIS PÆNT

Tæl kalorier. Ja, det er svært og ja, det er drønirriterende, men 'gør det alligevel!'. Det handler om at skabe et underskud på 250 til maks. 500 kalorier (kcal). Mere end det sender kroppen i forsvar og gør det svært for dig at tabe dig. Se www.al-tomkost.dk.

Stop, før du er mæt! I Japan kalder de det 'Hara Hachi Bu', der betyder 'spis kun til du er 80 procent mæt'.

Lad serveringsfadene blive i køkkenet. Ude af øje, ude af sind. Når du har anrettet portionerne på tallerkenen, så kan du sætte resten i køleskabet. Få det ud af syne, ellers vil du spise det.

Gå aldrig, aldrig på indkøb, når du er sulten!

Lad være med at multitaske, når du spiser. Hvis du ser fjernsyn, arbejder eller kører bil imens, vil du komme til at overspise. Alt, der fjerner dit fokus fra selve måltidet, vil få dig til at spise mere!

Pas på kedsomhed. Når vi keder os, får vi ofte lyst til at spise. Sørg for at have sunde alternativer klar, og tag en kort pause med fysisk aktivitet, når kedsomheden sætter ind.

Referencer: Dansinger (2005). *Journal of the American Medical Association (JAMA)*. Vol. 293. Gilden (2005). *Annals of Internal Medicine*. Vol. 142.

salt og forarbejdede fødevarer. Og dermed er det underforstået, at folk spiser alt for lidt friske grøntsager, frugt, fuldkorn og drikker for lidt frisk vand.

Virker slankekur?

På kort sigt er der ingen tvivl om, at de virker – så længe man altså indtager færre kalorier, end man bruger i løbet af døgn-

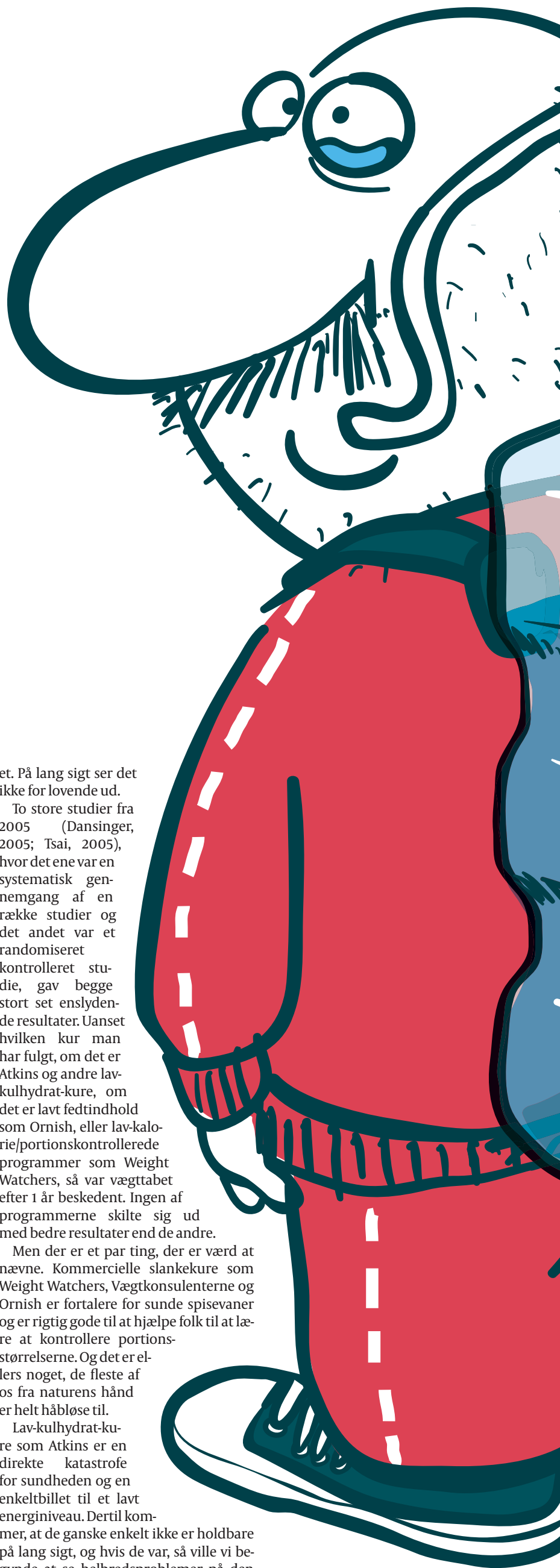
et. På lang sigt ser det ikke for lovende ud.

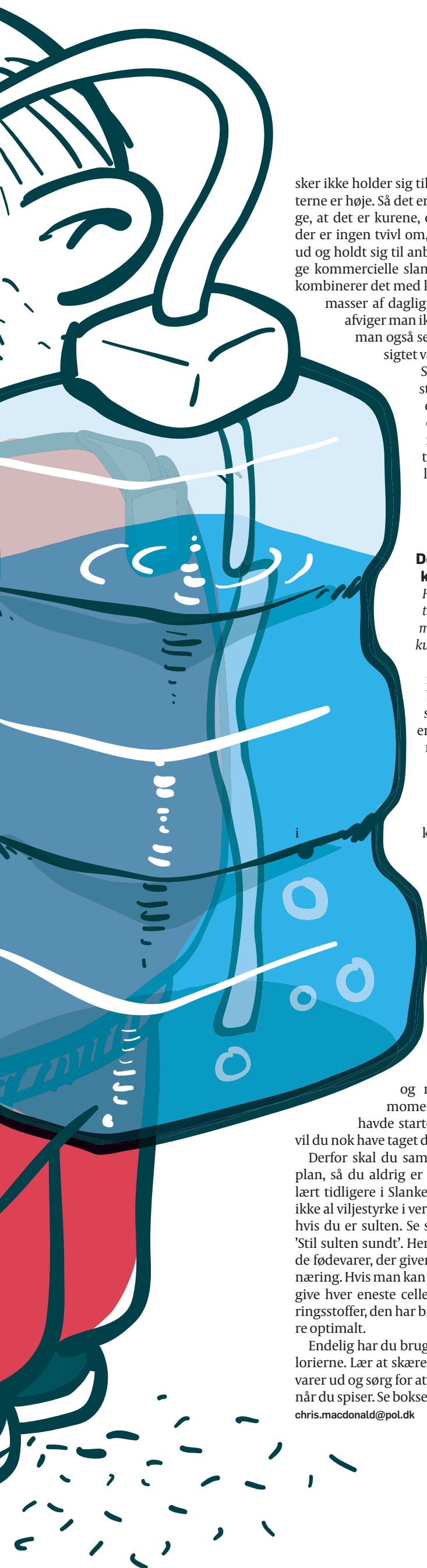
To store studier fra 2005 (Dansinger, 2005; Tsai, 2005), hvor det ene var en systematisk gennemgang af en række studier og det andet var et randomiseret kontrolleret studie, gav begge stort set enslydende resultater. Uanset hvilken kur man har fulgt, om det er Atkins og andre lavkulkulhydrat-kure, om det er lavt fedtindhold som Ornish, eller lavkalorie/portionskontrollerede programmer som Weight Watchers, så var vægttabet efter 1 år beskedent. Ingen af programmerne skilte sig ud med bedre resultater end de andre.

Men der er et par ting, der er værd at nævne. Kommercielle slankekur som Weight Watchers, Vægtkonsulenterne og Ornish er fortalere for sunde spisevaner og er rigtig gode til at hjælpe folk til at lære at kontrollere portionsstørrelserne. Og det er ellers noget, de fleste af os fra naturens hånd er helt håbløse til.

Lavkulkulhydrat-kure som Atkins er en direkte katastrofe for sundheden og en enkeltbillet til et lavt energiniveau. Dertil kommer, at de ganske enkelt ikke er holdbare på lang sigt, og hvis de var, så ville vi begynde at se helbredsproblemer på den konto.

En af grundene til, at de fleste slankekur ikke virker, er ikke så meget kuren i sig selv, men mere at langt de fleste menne-





sker ikke holder sig til dem, så frafaldsrate er høje. Så det er ikke altid fair at sige, at det er kurene, der ikke virker. For der er ingen tvivl om, at hvis man holdt ud og holdt sig til anbefalingerne i mange kommercielle slankeprogrammer og kombinerer det med kvalitetstræning og masser af daglig fysisk aktivitet, og afviger man ikke fra planen, så vil man også se et betydeligt langsigtet vægttab.

Så når man læser studier, der siger, at de fleste kommercielle slankekure ikke er særlig effektive, så kan det også læses, som at vi ikke er særlig effektive til at holde ved kurene, uanset type.

Den 'usynlige' kur

Hvad er de vigtigste ting at tænke på, når man går på slankekur?

Det er vigtigt at forstå, at den allerbedste kur er den, som du hen ad vejen slet ikke lægger mærke til, at du er på. Jeg siger 'hen ad vejen', for når du starter på dine positive ændringer kosten, så vil du være meget opmærksom på forandringerne.

Det er vigtigt, at du ikke føler, at du lider, og at du bare ser frem til målstregen. Så vil du nemlig med stor sikkerhed

falde tilbage i dine gamle vaner og miste det positive momentum, du ellers havde startet, og inden længe vil du nok have taget det hele på igen.

Derfor skal du sammensætte en kostplan, så du aldrig er sulten. Som vi har lært tidligere i Slankeskolen, så kan end ikke al viljestyrke i verden stille noget op, hvis du er sulten. Se strategi-boksen om 'Stil sulten sundt'. Her kan du også finde de fødevarer, der giver optimal energi og næring. Hvis man kan gøre det, så vil man give hver eneste celle i kroppen de næringsstoffer, den har brug for for at fungere optimalt.

Endelig har du brug for at få styr på kalorierne. Lær at skære kalorietunge fødevarer ud og sørg for at nøjes med at spise, når du spiser. Se boksen om 'Spis pænt'.

chris.macdonald@pol.dk

STIL SULTEN SUNDT

Lad være med at hoppe måltider over, og spis flere små måltider i løbet af dagen.

Hæld vand på. Drik 2-3 liter frisk vand hver dag. Vand. Drop sodavand, juice og alkohol.

Skær ned på sukker og mættet fedt. Min erfaring er, at bare at skære ned på raffineret sukker og fedtholdige fødevarer som rødt kød og alt, der er stegt, kan give en massiv forskel for, hvor godt man har det.

Spis lidt magert protein til alle måltider. Tofu, ovnbagt fisk, bønner eller mager kalkun eller kylling (ikke stegt) kan spises til de fleste måltider for at få en god mæthedsfølelse. En lille håndfuld nødder (6-10 stk.) kan være rigtig godt. Nødder er propfulde af sunde fedtstoffer og de er gode til at stoppe sulten. Men husk at set med kalorie-brillerne på er fedt stadig fedt.

Spis dig mæt i salater med masser af friske grøntsager. Lav en stor skål blandet salat (spinat, iceberg, romaine-salat, hovedsalat, rucola) med masser af grøntsager som agurker, peberfrugter, tomater, gulerødder osv., om morgenen. En god proteinkilde som bønner, laks, tun, kalun eller tofu er også godt. Put salaten i to små og en stor Tupperware-bøtte og tag dem med på arbejde. Spis en af de små salater ved 10:30-tiden, den store til frokost og en mere ved 15-tiden.

Blend en bær-smoothie om morgenen. Bær har et højt indhold af antioxidanter, kun få kalorier, og så smager de skønt. Jeg kan godt lide en morgen-smoothie bestående af 1-2 kopper yoghurt naturel eller sojamelk, en pose frosne blandede bær, en halv banan og måske en kiwi, hvis jeg har en. Blend det med lidt vand og is. Jeg hælder som regel resten af smoothien på en sportsflaske og tager den med på arbejde som dessert efter frokosten eller som et lille, sundt og velsmagende mellemmåltid.

Reducer dit koffein-indtag drastisk. 1-2 kopper kaffe om dagen kan være o.k. og kan måske endda være lidt sundhedsfremmende, men det er skidt for din fysiologi og skaber søgning i energiniveauet.

Spis 'super-mad'. Det er fødevarer, der ikke kun giver optimal energi, de har også sygdomsforebyggende egenskaber. Der er hundreder af dem, og her er et udvalg: Bær, spinat og dets venner som grønkål, romaine-salat, orange peberfrugter, broccoli og dets venner som rosenkål, majroer, blomkål. Tofu og sojamelk, nødder og kerner (vælg nødder i skaller), laks (vild laks fra uforurenede farvande), kalkun (fritgående, hvis muligt), røde tomater, yoghurt (naturel uden sukker), gulerødder, græskar, squash, søde kartofler, peberfrugter, kiwi og dens venner som appelsiner og andre citrusfrugter, bananer og æbler. Grovvalsedede havregryn og venner som brune ris, byg, vilde ris, cous-cous, hvedekim og maledede hørfrø.



KOM MED PÅ SLANKESKOLEN

Vil du have et varigt vægttab, så pak skoletasken og kom på Slankeskolen med Chris MacDonald. Indtil nu har der været **viden og motivation, madvarer og kalorieforbrænding** på skemaet. I næste uge vil pensum være at undgå stress og huske nat-tesøvnen. For trætte mennesker falder lettere i.

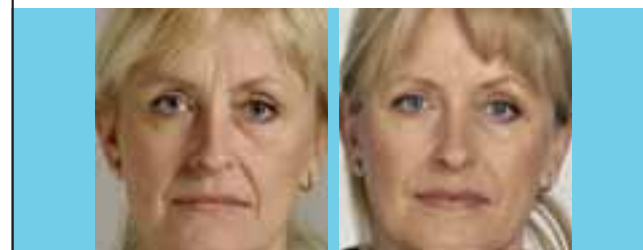
Thermage® · Restylane® · Botox® · Funktiønel hudpleje

n'age – specialister i rynkereduktion

N'Age er specialister i rynkereduktion med Restylane og Botox. Med Botox behandles de mimiske rynker i panden eller omkring øjnene. Restylane er en gelé af vand og hyaluron, der lægges med en fin nål under rynken, så den udglattes, uden at ansigtet ændres i øvrigt. Resultatet kan ses med det samme, rynken forsvinder og bliver væk i et års tid. Hyaluron er sukkerstof der findes i huden allerede. Behandlingerne udføres af læger og sygeplejersker.

Ring og bestil tid til en konsultation – det er gratis.

www.NoAge.info



n'age

København: Kgs. Nytorv 24
Århus: Lille Torv 2
Tlf. 70 27 33 66

Rynker du kan smile til

Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alt i plastik- og kosmetisk kirurgi

- Brystforstørrelse bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrektioner*
- Øjenlåsoperationer
- Ansigtssløftning
- Hår-transplantationer
- Slapt maveskind*
- Læbeforstørrelse

RYNKEBEHANDLING

- AHA ansigtspeeling
- Botox / Vistabel
- Restylane/Perlanel
- Aquamid

LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter

Ring efter vort informationsmateriale

* Tilskud for sygeforsikringen "danmark" jvf. gældende regler

Financiering kan tilbydes
Ring og aftal tid for konsultation

Privatkliniken

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V
Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29
Telefontid kl. 09.00 - 16.00

www.privatkliniken.dk

