

DET ER PÅ TIDE, AT VI VÅGNER OP – DER ER NOGET RÅDDENT I DANMARK

Når lortet rammer ventilatoren

Der findes et amerikansk udtryk: when the shit hits the fan (når lortet rammer ventilatoren), som ikke eksisterer på dansk. Det er en skam. Det illustrerer så smukt de situationer, hvor tingene går meget galt, meget hurtigt.

Jeg har hørt mange forklaringer på, hvor udtrykket stammer fra, så før jeg går videre, vil jeg slå fast, at det efter min bedste overbevisning startede med en mand, der gik en tur med sin hund. Det gjorde de ofte, og hunden havde en lille skidezone, hvor den altid besøgte. Men en dag fortsatte den lidt længere, før den satte sig til. Manden ventede, så samlede han bæen op med en lille plasticpose, som altid, men da han rettede sig op, bemærkede han en stor udluftningskanal, der blæste luft ud fra den fabrik, han stod ved. Han gik tættere på, fascineret af, hvor kraftigt ventilatoren blæste. Og der gik det op for ham, at han stadig stod med bæen i hånden.

De fleste kvinder er med på historien indtil nu. Men da tanken nu strejfedes manden: »Hvad ville der mon ske hvis ...?« står kvinderne af. Hvorfor tænker mænd sådan? Sikkert overskuds-testosteron. Det hormon, der pumper manden op til altid at tænke på en af to ting: fuck it or kill it? Og det hormon, der (når det ikke udnyttes i en af de to akter) kan føre til usædvanlig opførsel i manden.

Så fyren stod altså alene med en bæ, en ventilator og sin fantasi. Og ja, han kastede bæen ind i blæseren i den tro, at han kunne nå væk i tide. Men snart blev én lort til en regn af bæ, som kom tilbage i uventet høj fart. »Shit! Det var ikke det, jeg regnede med!« tænkte han. Men da var det for sent. Hvad hunden har tænkt, er svært at sige.

SÅLEDES, EN MULIG forklaring på et stærkt udtryk. Men hvad er min pointe? To ting.

1. Nogle gange går alting bare galt på én gang, og pludselig står vi i lort til halsen. Det kan være, når vi får konstateret en hjertesygdom, type 2-diabetes, kræft. Situationer, hvor det er næsten umuligt at forblive positiv. Når vi bliver ramt af tusind stykker mikroskopisk lort i fuld fart, vil selv Ole Henriksen have svært ved at råbe: »BONUS!« Og selv om jeg nu godt kan se ham komme sig over chokket og sige: »Hmm, sikken farvevariation!«, så er det nok bedre helt at undgå, at lorten rammer ventilatoren.

2. Og det kan vi. For nogle gange går alting galt – men mange gange har vi selv haft en indflydelse på, at det sker. Det har vi i de små, dårlige valg, vi træffer igen og igen, dag efter dag. Som at motionere lidt for lidt, drikke lidt for meget og spise lidt for usundt. Med den slags ting går det tit okay i lang tid. Indtil lortet rammer ventilatoren.

Når en kronisk sygdom pludselig dukker op, er det næsten aldrig som resultat af et par års dårlig livsstil. Det er resultatet af årtiers manglende respekt for vores krop. For desværre går der tit årtier, før kroniske sygdomme viser deres symptomer. Hvis bare smerten ved at spise dårligt og drikke for meget var øjeblikkelig, så lover jeg, vi ville gøre noget nu. Men sådan er det ikke. Kroppen kæmper på overtid for at holde os gående så længe som muligt. I den tid vil den ikke vise nogen symptomer på, at alt er ved at gå galt inde i den. Den kæmper det bedste, den har lært. Indtil det punkt, hvor den ikke længere kan tåle vores misbrug. Så rammer lortet ventilatoren.

JEG VIL IKKE være hård, men jeg vil heller ikke lyve. Det er på tide, at vi vågner op – wake up and smell the coffee. Vi kan gøre så meget for at undgå kroniske



»Når en kronisk sygdom pludselig dukker op, er det næsten aldrig som resultat af et par års dårlig livsstil. Det er resultatet af årtiers manglende respekt for vores krop.

det gode liv
MED CHRIS MACDONALD

livsstilssygdomme. Måske er mine følelser forstærket af, at jeg lige nu sidder med min fars aske ved min side. Han kæmpede forbilledligt mod sin kræft, men han havde det svært med at være rollemodel, fordi der ikke var tvivl om, at hans kræft var påvirket af hans tidligere livsstil.

Otte år før sin død var han begyndt at træne meget, han var stoppet med sit alkoholmisbrug og sin hang til junk food. Og han fortsatte den gode trend under sin kamp, flottere end jeg kunne have drømt om. Men som han sagde: »Jeg fortsætter bare med at gøre det, som jeg kom i gang med alt for sent.«

Min far blev chokeret, da han fik at vide, at hvis folk ikke var overvægtige, spiste sundt, drak mindre alkohol og dyrkede mere motion, så ville 80 procent af tilfældene af hans type kræft, efter lægernes skøn, aldrig opstå.

Det er vigtigt, for de sidste 30 år er vi danskere blevet mere overvægtige og drikker fortsat som vikinger. Selv vores børn gør det. En undersøgelse (ESPAD) foretaget mellem 15-16-årige i europæiske skoler viste i 2009, at danske unge drikker mere end alle andre europæiske unge. Klart mere. Ikke så mær-

keligt, for vi forældre viser dem vejen. Hver voksen dansker drikker gennemsnitligt 11,1 liter ren alkohol om året. Det har konsistent indbragt os en placering i top 10 i verden.

Bla. derfor er de førende kroniske sygdomme nogle af de største årsager til for tidlig død i Danmark. Hjertesygdom, kræft, slagtilfælde og type 2-diabetes. Det er det, vi danskere dør af. Vi dør af forkert kost, for lidt motion og for meget alkohol.

Det er trist at tænke på, at det koster år af vores liv. Det er endnu mere trist, at det suger livet ud af de dage, vi faktisk er her.

Så køb de løbesko, du har tænkt på, og drik én øl mindre næste gang. 15 minutters motion om dagen er nok. For den gode nyhed er: kroppen er en tilgivende maskine, og den kæmper for vores sag. Hvis bare vi hjælper den lidt.

lordag@berlingske.dk

Læs videre i næste uge, hvor Chris fortæller mere om livsstilssygdomme, og hvordan vi kan undgå dem.