

Tjek op på din **mad** og din **sundhed** på vej mod en **balanceret** sundhed og **vægtregulering**



Jeg har oplevet det masser af gange. Folk søger vejledning hos mig for at tabe sig, blive afhjulpet med et helbredsproblem eller blot for at blive sundere. De er meget opsatte og ivrige efter at få en drastisk, asketisk og hårdt fedtsuget kostplan med hjem. Engang sagde en kvinde direkte til mig: "Kan du ikke lave en madplan, som er så hård, at jeg virkelig kan mærke noget". Hvad ville hun egentlig mærke? Efter en kort samtale blev jeg klar over, at hun som mange andre har opfattelsen af, at sund levevis ikke kan være lystbetonet. Sund mad forbindes med kalorieberegninger, fedtprocenter og stramme kure.



Sundhed er liv og lyst

Alle disse lystforladte slanketeorier står i stærk modsætning til min overbevisning, hvor der i begrebet sundhed i høj grad indgår elementer som madkultur, kvalitet og lyst. Årelang erfaring har styrket mig i opfattelsen af, at når gode madvaner indføres med glæde, så har de større mulighed for at blive naturlige og ubesværede dele af en livsstil.

I virkeligheden handler gode madvaner om sund fornuft balanceret med appetit og lyst. Det vil sige,

- at maden er af ordentlig kvalitet, og ikke tilsat muligt knald for at kunne holde sig og tage sig bedre ud
- at maden kan fordøjes og omsættes til næring
- at den mætter os, uden vi bliver fede
- at tilberedelsen ikke bliver en sur pligt, men en kreativ stund
- at måltiderne får betydning i hverdagen
- OG: at maden smager og tilfredsstillende vore sanser

Det drejer sig om at finde balancen

Sundhed, som ulykkeligvis ofte opfattes som synonymt med slankhed, er ikke en statisk tilstand. Man bliver ikke sund ved afholdenhed fra syndige (læs: fede) fødevarer, kalorieforbrændende livsstil eller en medicineret friskhed, der udelukker enhver sygedag. Sundhed er et dynamisk begreb - en balance, der udgøres af den levevis vi vælger, herunder

den mad vi spiser. Det kan sammenlignes med et økonomisk regnskab. Jeg forestiller mig, at vi alle har en helbredsøkonomi eller en sundhedskonto, hvor der dagligt er bevægelser med indtægter og udgifter. Indtægterne er i store træk mad af god kvalitet, rigelig væske, motion, lys, tilfredshed, frisk luft, tilstrækkelig søvn osv. Udgifter er underlødige mad; junk-food, alverdens lightprodukter, diverse tilsætningsstoffer (læs: camouflage-kemi), store mængder sukker, stimulanser, sult som overhøres, stress og jag. Hvis der er flere udgifter end indtægter, ja så får vi det berømte overtræk. Det vil sige de røde tal, som i vores helbredsøkonomi betyder, at krop og sjæl begynder at brokke sig, akkurat som banken gør det, hvis der ikke er dækning på kontoen. Brokkeriet giver måske udslag i hovedpine, overvægt, væske i kroppen, ledsmerter, langsom ophealing efter skader, træthed, alt efter, hvor vi har vores svage steder. Alt sammen signaler fra kroppens iboende alarm, som skal hjælpe os til at finde balancen i liv og helbred. Overhører vi disse signaler eller sørger vi for et bevilliget overtræk ved at dulme signaler med kodimagnyl, stimulanser og anden medicin, vil vi efterhånden kunne oparbejde en gæld til vort helbred. Derfor er vores evne til at høre kroppens signaler og symptomer, det allervigtigste, hvis vi tilstræber at leve et sundt liv.



Der er forskel på kalorier

Mad er ikke matematik. Der findes masser af beregningsmetoder og programmer, der kan hjælpe til en kostpolitisk korrekt sammensætning af madplanen. Det vil sige beregning af kalorier/kj og næringsstoffer, alt efter alder, køn, vægt, fysisk aktivitet mv.

Problemet er imidlertid, at teorien her ofte kommer ud, hvor den ikke kan bunde i virkeligheden. For det første holdes vores stofskifte og den helt essentielle energidannelse i cellerne i gang af forskellige vitaminer og mineraler. Hvis vi betragter vores organisme som en motor, udgøres brændstoffet bl.a. af disse vitaminer og mineraler. Derfor er der pokker til forskel på, hvorvidt det er totalt vitaminfri kalorier fra Haribo eller om kalorierne kommer fra rugbrød. Slik er ofte fyldt med kropsfremmed kemi, som organismen ligefrem skal bruge ressourcer på at udskille, hvorimod fx. rugbrød indeholder vitaminer og mineraler, som er med til at holde dampen oppe på de biokemiske kropsmotorer, og derved hæve vores forbrænding.

Det samme gør sig gældende, når vi taler om fedtstoffer. Der er nemlig voldsom forskel på cellefedt og delfefedt-navnene udtrykker, hvilke anatomiske dele de fodrer. Rene koldpressede olier (altid olivenolie til opvarmning), fed fisk og små mængder rigtigt smør er cellefedt, som styrker cellernes funktioner og modstandskraft. Delfefedt er derimod betegnelsen for raffinerede olier, blandingssmør og margarine – som uanset påtegninger som "hjertevenlig", "fri for transfedtsyrer" og andre tillukkende bifald, bedst egner sig til at smøre cykler med!

Akkurat som biler kan køre på enten oktan 92, 95, 98 eller diesel, har mennesker forskellig evne til forbrænding. En bilmotor, der bliver udsat for forkert brændstof, soder totalt til og kører dårligt. Mennesker er mindst lige så individuelt designede som biler. Jeg har oplevet mennesker, som har pint sig selv på utallige lav-kalorie-diæter uden at tabe sig synderligt. De samme personer kunne på en fuldldig kost uden restriktioner i forhold til mængden af mad, tabe sig både 15 og 20 kilo, når de fødevarer, som ikke kunne omsættes i organismen blev elimineret. Forudsætningen for at holde sundheds- og vægtbalancen er derfor at finde den rette sammensætning af det brændstof, som passer til ens motor.

Det handler om at undgå overtræk

Jeg ved, at mange taekwondoudøvere har et nært forhold til deres badevægt. Sådan må det nødvendigvis være, når man kæmper i vægtklasser. Derfor er det heller ikke overra-



skende, at der i taekwondomiljøet er opstået en kultur omkring vægtfænomenet. Det er oplagt for udøverne konstant at søge nye genveje til at tabe det der kilo eller de hundrede gram, som er for meget. Jeg har set flere modeller, alle sammen mere eller mindre unaturlige og flere med katastrofale følger for helbredet - i min terminologi kaldet overtræk. De metoder, der kortsigtet er mest effektive, er som regel de metoder, som på langt sigt er mest skadelige.

Hvis jeg i korte træk skal give en hjælpende hånd i forhold til at finde vej i den kringlede madpyramide:

- Brug aldrig fedt- og kalorieindhold som eneste parameter for sundhed og vægttab
- Mærk efter, hvad du har lyst til og kombiner det med din sunde fornuft, når du fylder indkøbskurven
- Vær opmærksom på at det er den daglige sammensætning af maden over måneder og år, der er afgørende
- Vælg altid kvalitetskalorier, ægte råvarer uden dikkedarer, i stedet for underlødige kalorier fra unaturlige fødevarer, som direkte stjæler næring fra kroppen. Kig efter de økologiske udgaver, når du køber ind
- Husk at fedt har vigtige funktioner i kroppen: Ud med margarinen, - brug rigtigt smør. Koldpressede olier. Tilskud af omega3 fra koldpresset hørfrøolie eller friskkværrede hørfrø hver dag
- Fuldkornsprodukter i stedet for hvidt brød og pasta
- Masser af grønsager og frugt, så vidt muligt økologisk
- Tag kroppens signaler alvorligt. Noter evt. symptomer og søg først efter årsagen i den mad, du spiser. Det som nemt omsættes hos en person, kan virke ophobende hos en anden.
- Lad dig inspirere og slip kreativiteten løs i køkkenet. Lad dig ikke forføre af hurtige genveje til vægttab.

God fornøjelse i kamp og kost.

Lise Faurschou Hastrup
www.lisef.dk



madfotos: www.niishenrik.dk