



JAGTEN PÅ DEN "PERFEKTE" KROP

Hver dag går masser af piger rundt med knurrende maver, fordi de drømmer om at skrue sig ned i Hollywood-størrelsen, "size 0". Men størrelsen passer faktisk til en 10-årig pige! Jagter du den unaturligt lille størrelse, er der derfor stor risiko for, at du udvikler en spiseforstyrrelse.

Overalt på de røde løbere ses ultratynde kendisser, der er med til at give piger et forvrænget syn på deres egen krop. Her er det Nicole Richie, Mischa Barton, Victoria Beckham, Keira Knightley og Rihanna.

Fylder kalorietælling mere end nydelse, når du spiser en kage fra bageren? Hvis du altså overhovedet gør det... Så er du ikke den eneste. 32 procent af BAZAR's læsere siger nemlig, at deres liv er én stor slankekur. Og derudover har yderligere 32 procent prøvet at være på slankekur mere end én gang. Hver dag siger piger altså nej tak til kulhydrater og tomme kalorier for at opnå deres mål: den "perfekte" krop, som for mange er lig med hollywoodstørrelsen size 0. Og det er der en grund til.

"Det er efterhånden en kliché, men sammen med kendisserne er de tynde modeller med til at skabe en vrangforestilling om, at det er sådan, vi skal se ud. Det har gennem mange år været opfattelsen i samfundet, at slank er lig med succesfuld," siger klinisk diætist Christina Bendix.

Og den tendens genkender Susanne Hede, der er formand for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker.

55.650 DANSKE KVINDER MELLEM 15 OG 45 ÅR HAR EN SPISEFORSTYRRELSE.

Kilde: Lmsnytdk

"Det er hipt at vise kontrol og dermed også kontrol over kroppen. Moden er strammet til, så tøjet tydeligere afslører din kropsform, og spørger du mig, er moden og trenden i samfundet med til at presse unge piger. Især de piger, som ikke naturligt er meget slanke."

UNATURLIGT TYND

På de røde løbere flasher kendiskvinderne altså deres designerkjoler i size 0, og til modeshows og i high fashion-magasiner ser du modeller med strittende kraveben og tændstiktynde arme. Men det er hverken naturligt eller sundt at stræbe efter at ligne dem, efter du har passeret konfirmationsalderen.

"Size 0-målene svarer til målene på en ti-årig pige, som ikke er gået i pubertet endnu," fortæller Susanne Hede og fortsætter: "Pigers udvikling sker gradvist over nogle år, og de fleste er færdige med at vokse i højden, når de er 15-16 år. Derefter udvikler de sig fortsat og får timeglasfacon, altså mere polstring på hofterne og en større barm. De fleste gennemgår denne udvikling, til de er først i tyverne."

Der er derfor intet unaturligt i, at du ser former, når du kigger dig i spejlet. Ikke desto mindre oplever Christina Bendix ofte, at

SIZE 0 PASSER EN 10-ÅRIG

Ifølge Susanne Hede, der er formand for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, passer målene for size 0 en gennemsnitlig 10-årig pige, der endnu ikke er gået i pubertet.

SÅ LILLE ER SIZE 0:

	USA:	Storbritannien:	Danmark:
	Size 0	Size 4	Størrelse 32
BRYST:	77 centimeter	76 centimeter	76 centimeter
TALJE:	59 centimeter	58 centimeter	60 centimeter
HOFTE:	81,5 centimeter	80,5 centimeter	84 centimeter

Kilde: Missselfridge.com, Topshop.com og Hm.com



Isra, der lige er fyldt 11 år, er her iført tøj i størrelse 34.

Isra kunne ikke passe de jeans, vi havde fundet til hende i størrelse 24 (size 0) – de var for små...

hendes klienter stræber efter det tynde look, og mange af dem vil gerne tabe sig fem kilo mere, end hun anbefaler. De drømmer nemlig om at nå den vægt, de havde, da de var yngre.

"Piger, der er begyndt i gymnasiet, drømmer om at se ud, som de gjorde i begyndelsen af puberteten. De, der er midt i tyverne, vil gerne ligne sig selv i begyndelsen af tyverne, og sådan fortsætter det. Det, vi refererer til, rykker sig simpelthen gennem hele livet, og det er sjældent, jeg møder en pige, der er tilfreds med sin krop, som den er," fortæller Christina Bendix.

Derfor er træning og en stram diæt en naturlig del af mange pigers hverdag. Men det, mange glemmer, er, at de ikke kommer til at se yngre ud af at sulte sig og ty til ekstreme metoder. Tværtimod. →

AFSTEMNING

Hvilken størrelse vil du helst have, der står i dit tøj?

42% Størrelse 36

22% Størrelse 34

22% Størrelse 38

5% Størrelse 32

5% Størrelse 40

3% Størrelse 42

1% Størrelse 44

Kilde: Bazaronline.dk

"Kroppen går i stress-mode, fordi den tror, der er hungersnød. Dit stofskifte nedsættes, og med tiden begynder kroppen at kannibalisere af sit eget væv, så din hud bliver slappere. Derudover får du hovedpine, koncentrationsbesvær og bliver træt og deprimeret," siger Christina Bendix.

BARE TRE KILO

I værste tilfælde kan slankekur ende med en spiseforstyrrelse, og selv om du føler, du har styr på situationen, og at det aldrig vil ske for dig, kan du ikke vide dig sikker.

"Mange piger siger til sig selv, at der venter et bedre, lykkeligere liv, når de har tabt sig et par kilo. Det er typisk sådan, en spiseforstyrrelse begynder, fordi behovet for kontrol eskalerer. Det bliver en livsstil at tælle kalorier, og pludselig klassificerer du alle madvarer i "rigtige" og "forkerte". Det, der skulle være en happy ending med minus tre kilo, ender som et sandt mareridt," siger psykolog Camilla Holst.

"DET, DER SKULLE VÆRE
EN HAPPY ENDING MED
MINUS TRE KILO, ENDER
SOM ET SANDT MARERIDT."

Christina Bendix er enig:

"Hvis du dyrker noget længe nok, bliver det din måde at tænke på. Og prædiker du konstant vægttab til dig selv, hjernevasker du dig selv til at tro, at du aldrig er god nok. Sundhed handler ikke kun om det, du putter i munden, men også om, hvordan du har det med dig selv. Og lykken findes altså ikke i at tabe fem kilo."

I stedet foreslår Christina Bendix, at du dyrker motion og tænker over, hvad du spiser, men samtidig giver dig selv lov til at skeje ud imellem.

"Det handler om 80/20-princippet. Hvis du bliver 100 procent fanatisk, risikerer du, at dit sind tilter, og så bliver du aldrig tilfreds, uanset hvor meget du taber dig. Desværre ser jeg en tendens til, at mange piger ikke kan spise en brunch med veninderne uden at taste kalorieindtaget ind på en app. Fokus er ikke længere på nydelsen og hyggen ved måltidet, og det er en forstyrrelse i den enkeltes spiseadfærd."

Ifølge Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade udvikler fem procent af alle unge piger en spiseforstyrrelse. Og i sin psykologpraksis møder Camilla Holst ofte piger, der har et problematisk forhold til mad, og som hver dag gør alt, hvad de kan for at kontrollere, hvad de putter i munden i jagten på at opnå den "perfekte" krop.

"Rigtig mange piger, der stræber efter size 0, overspiser og har bulimi. Den konstante kontrol med maden eksploderer pludselig i ekstrem spisning efterfulgt af opkastning. Og det er ikke lækre ting som laks og kaviar, de går amok i. Det er ris,

kartofler, müsli og alt det andet, de forbyder sig selv til daglig."

DROP MAD-SNAKKEN

Men hvorfor er fokus på krop og tøjstørrelser så ekstremt, når et lækkert udseende i virkeligheden handler om så meget andet end det tal, du ser mellem dine fødder på badevægten?

"Det er nemmere at pege fingre af din vægt end at forholde sig til det, der foregår indeni. Derfor giver så mange piger deres vægt skylden, hvis de ikke har en kæreste, eller jobsamtalen endte med et afslag," siger Camilla Holst.

Hun mener også, at piger påvirker hinanden, fordi der er en tendens til, at en stor del af samtaleemnerne handler om mad og motion.

"Overalt, hvor piger er sammen i større grupper, skeler vi til hinandens madvaner. Der bliver snakket rigtig meget om vægt og kalorier, og vi sammenligner hele tiden os selv med andre. Især i forhold til alt det negative. Har din veninde for eksempel tabt sig, tænker du straks: 'Jeg skal også tage mig sammen', og er hun begyndt at løbe tre gange om ugen, vil du pludselig det samme."

Den tendens genkender Susanne Hede:

"Der findes antropologiske studier fra USA, der beskriver, at spiseforstyrrelser er "smitsomme" i en venindegruppe. Det kan altså blive lidt "smart" at styre dit kalorieindtag, så du bliver meget tynd og dermed kan passe en størrelse 32."

Men hvad kan du så selv gøre for at løsrive dig fra kropstyranni? Ud over at øve dig i at mærke efter, hvad din krop har brug for, og give dig selv lov til at nyde en lækker dessert, når du er ude med veninderne, handler det om, at du er opmærksom på, hvordan du selv italesætter krop og udseende, når du er sammen med andre.

"Lad være med konstant at deltage i slankesnakken, og byd i stedet ind med emner, der ikke handler om mad og træning. Du kan også være mere direkte og sige: 'Skal vi ikke tage en pause fra kaloriesnakken?' Det vil uden tvivl redde mange andre, der heller ikke gider snakke om det og give stof til eftertanke hos dem, der har allermost fokus på kost og motion," siger Camilla Holst. ♥

NEJ TAK TIL SIZE 0!

★ Modebranchen er så småt begyndt at tage stilling til størrelsen på de modeller, de sender ned ad catwalken. Efter den brasilianske model Luisel Ramos i 2006 døde af anoreksi, boykottede Madrid Fashion Week efterfølgende size 0-modeller, og i kølvandet på episoden gjorde Prada, Versace og Armani det samme.

★ Herhjemme har Danish Fashion Institute og Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade lanceret et etisk charter, der har til formål at sikre sunde og raske modeller på catwalken.

★ I Storbritannien har størrelse 40-modellen Katie Green lanceret kampagnen 'Say No To Size 0', efter hun af Wonderbra blev bedt om at tage cirka 12 kilo. Det ville Katie ikke være med til, og hun sagde derfor jobbet op. Siden har hun samlet underskrifter ind for at få politikerne til at vedtage en lov om sundhedstjek blandt modeller, før de får mulighed for at betrede podiet eller stille sig foran kameraet.