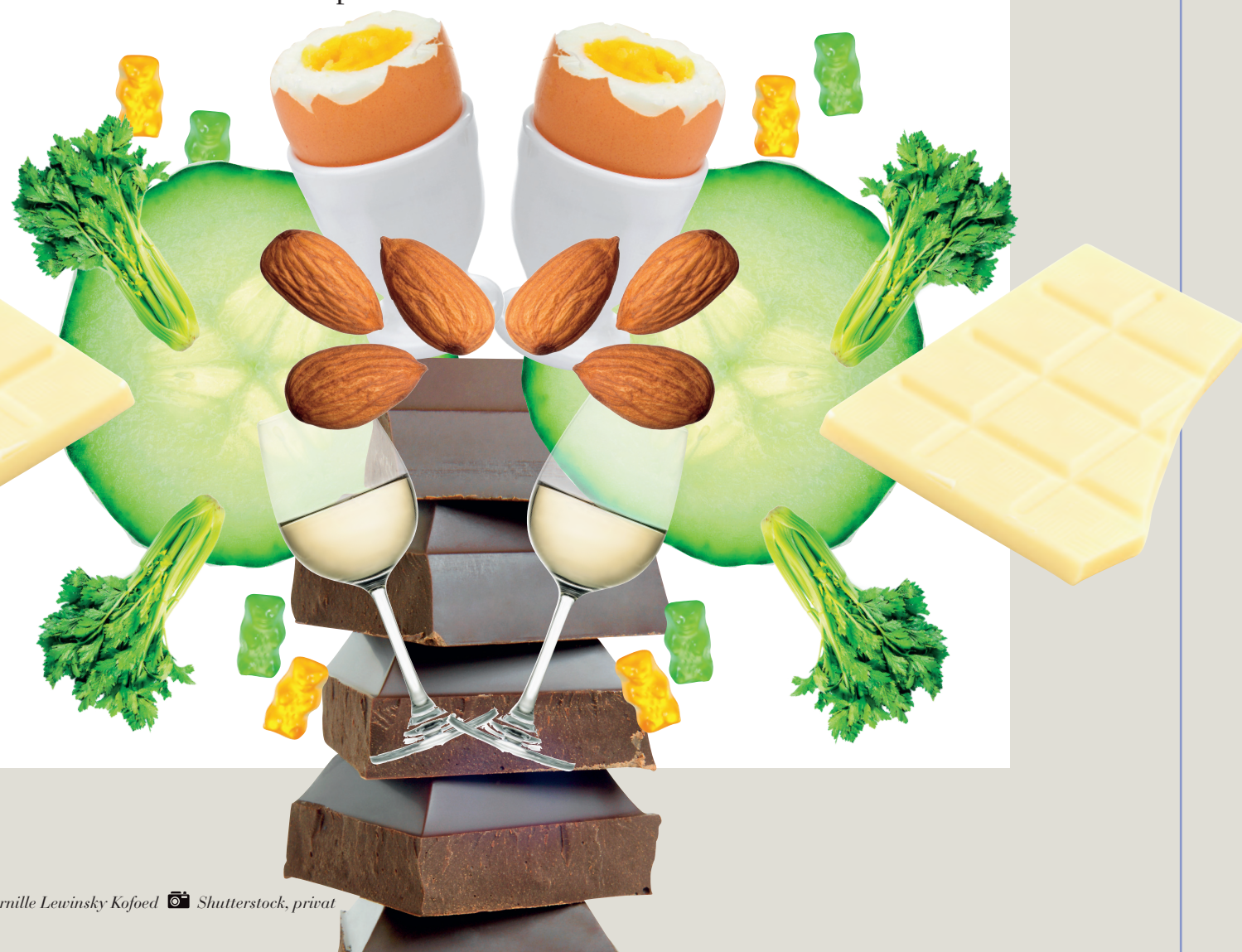


3 SLANKEGURUER:

SÅDAN HOLDER
JEG MIG SUND
OG SLANK

De lever af at give gode råd om kalorier, hvad der feder og ikke feder, og hvad du med fordel kan spise for at holde den slanke linje. Men hvordan lever de egentlig selv? Q har spurgt tre erfarne diætister om, hvordan de holder sig sunde og garderer sig imod de ekstra kilo på sidebenene. Læs svarene her!

"ALT ER TILLADT,
MEN SPIS MED
MÅDE"

Gitte Dreyer, 35 år, er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale som klinisk diætist og primært fokus på overvægt og mave-tarm-sygdomme. Indehaver af Diætisthuset. Læs mere på Diaetisthuset.dk.

1. Hvornår føler du dig allermest sund?

"Når jeg har fået en god nats søvn, spist mine seks måltider i løbet af dagen og fået klemt lidt træning eller pilates ind i min travle hverdag."

2. Har du nogensinde været på slankekur?

"I forbindelse med mine tre graviditeter har jeg kæmpet lidt for at komme af med graviditetski-loene. Jeg har dog ikke slavisk fulgt en kur eller kostplan, men har forsøgt at leve efter de råd, som jeg også giver til mine klienter – nemlig at tænke over, hvad og hvor meget jeg spiser, sørge for at holde blodsukkeret stabilt og spise sunde råvarer, masser af protein og gode fedtstoffer."

3. Hvad gør du for at holde den slanke linje?

"Jeg undgår at overspise og nøjes kun med en enkelt portion, også selv om jeg har plads til mere. Desuden fokuserer jeg meget på at spise langsomt og undlade at se fjernsyn eller sidde foran pc'en, men i stedet være fuldt og helt til stede, mens jeg spiser."

4. Hvad kunne du aldrig drømme om at spise?

"Mad, der er forarbejdet og blottet for vitaminer og mineraler, og derfor ikke bidrager med noget positivt til min krop som f.eks. kyllingenuggets, skinke på dåse eller pulver-bearnaise. Du aner jo ikke, hvad der er i..."

5. Hvad er din største last?

"Når jeg er træt om aftenen, efter at børnene er lagt i seng, får jeg tit trang til noget sødt – typisk chokolade eller mandler overtrukket med chokolade. Jeg elsker også et glas champagne fredag aften."

6. Hvad er dit bedste råd til at holde sig sund og slank?

"Tænk først og fremmest over, hvad du spiser og hvorfor. Hvis trangen til at spise noget usundt kommer over dig, så mærk efter, tæl til 30 og spørg dig selv, hvorfor du har denne lyst. Ofte spiser vi, fordi vi f.eks. er trætte, har skændtes med vores chef eller haft en dårlig dag."

7. Har du en sundheds-/slankebibel?

"Nej, egentlig ikke. Jeg følger naturligvis Sundhedsstyrelsens kostråd og holder mig orienteret om de nyeste undersøgelser om kost. Indimellem kigger jeg også efter en opskrift eller råd i populære bøger. Ingen mennesker er ens, når det kommer til vægttab, og da det, som virker for den ene, derfor ikke nødvendigvis virker for den anden, sørger jeg for at tilpasse min vejledning til den enkelte ved at plukke lidt hist og her."

8. Hvordan kunne dit eget sundhedsmantra lyde?

"Alt er tilladt, men spis med måde. Jeg synes, at det er i orden at spise både chokolade og kage, så længe du bare holder øje med mængderne."



”SLANKEKURE ER SOM AT VÆRE I KRIG MED SIG SELV”



Christina Bendix er 38 år og uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed, autoriseret klinisk diætist og indehaver af Lyngby Kostklinik. Desuden foredragsholder og sundhedsskribent. Læs mere på Lyngbykostklinik.dk

1. Hvornår føler du dig allermest sund?

”Sundhed handler for mig om at passe på sig selv og være sin egen bedste ven, så egentlig føler jeg mig allermest sund, når jeg gør noget godt for mig selv. Det kan f.eks. være at gå en tur, dyrke en times HathaYoga eller snuppe mig en halv times powernap til beroligende musik og få tankerne til at falde helt til ro.”

2. Har du nogensinde været på slankekur?

”Fra jeg var 17 år, til jeg var ca. 25 år, var jeg på kur on and off og dermed i mere eller mindre konstant krig med mig selv. Jeg tror, at jeg har prøvet samtlige pulverkure, slankepiller og mystiske diæter i den fejlagtige tro, at lykken ”boede” uden for mig selv, og at jeg ved at tabe mig ville opnå sixpack og lav fedtprocent og dermed få det bedre med mig selv.”

3. Hvad gør du for at holde den slanke linje?

”Først og fremmest lytter jeg til min krop og er meget bevidst om ikke at spise, til jeg er stopmæt, men til jeg ikke er sulten længere. Jeg spiser ofte og fordelt på seks små måltider, der passer til min krop og mit behov med særligt fokus på mad, der mætter længe, f.eks. proteiner og kostfibre.”

4. Hvad kunne du aldrig drømme om at spise?

”Jeg har ingen liste over mad, der er ’forbudt’, og faktisk er der ikke noget, som jeg ikke kunne finde på at spise. Jeg spiser stort set al mad – også fastfood og pizza, men det sker bare meget sjældent.”

5. Hvad er din største last?

”Helt klart lakrids, ostemadder og chokolade – både lys og mørk. Jeg elsker

simpelthen hvid Crunch og Daim og spiser chokolade gennemsnitligt 2-3 gange om ugen.”

6. Hvad er dit bedste råd til at holde sig sund og slank?

”For at holde den slanke linje gælder det først og fremmest om at dyrke motion. Det er også vigtigt at sove godt, lytte til kroppen og udelukkende spise, når du føler sult. Sørg desuden for at finde en balance mellem, hvor ofte, hvor meget og hvad du spiser, og spis mad, der mætter længe, f.eks. fuldkorn, rugbrød, æg og masser af protein som magert kød og fisk.”

7. Har du en sundheds- / slankebibel?

”Jeg læser sjældent egentlige slanke- eller kostbøger, men henter meget inspiration i forskellige selvudviklingsbøger lige fra Dalai Lama til coachen Debbie Ford. Altså bøger, der mere handler om, hvorfor vi gør, som vi gør, og hvordan vi kan ændre vores mønstre, vaner og tanker, end om kost og kalorier.”

8. Hvordan kunne dit eget sundhedsmantra lyde?

”Alt med måde. At være sund handler for mig meget om ikke at være fanatisk, men i stedet finde balancen i alt, hvad jeg gør, herunder hvor meget jeg motioner, og hvad jeg spiser. Det er det, som giver mig ro i sjælen.”

DE EVINDELIGE 5 KILO...

Tænker du også, at du ville få det markant bedre, hvis bare du vejede et par kilo mindre? Hvis lykken virkelig ligger på den anden side af de famøse fem kilo, kan du jo bare tabe dig – det er vel ikke så svært. Jo! Og måske det hænger sammen med, at det slet ikke handler om vægten. Ofte placerer vi ansvaret for vores lykke et fysisk sted, når vi ikke er sådan rigtigt glade og har svært ved at finde ud af, hvad det helt nøjagtigt er, vi mangler. Har du tænkt over det?



”FIND DIN INDRE STOPKLODS”



Maiken Beck, 54 år, er klinisk diætist med mere end 20 års erfaring inden for kost- og ernæringsterapi med særlig interesse for blandt andet overvægt, diabetes og mave-tarm-sygdomme. Indehaver af Diætistklinikken Maiken Beck. Læs mere på Maiken-beck.dk

1. Hvornår føler du dig allermest sund?

”Det gør jeg, når jeg har brugt mig selv. Det kan f.eks. være, når jeg bruger naturen og min krop ved at løbe en dejlig tur og bagefter sætte mig ned og nyde en dejlig kop te.”

2. Har du nogensinde været på slankekur?

”Jeg er ikke tilhænger af egentlige slankekur, som jeg synes, er den rene tortur, og jeg har derfor aldrig været på en behård slankekur for at tabe mig. Jeg har til gengæld tit været på forskellige kure som protein- eller fiberkur i et par uger bare for at teste, om de virker og giver et resultat.”

3. Hvad gør du for at holde den slanke linje?

”Jeg dyrker meget motion og spiller blandt andet golf, går lange ture med min labrador og løber 30-40 km om ugen. Når det kommer til at spise, så undlader jeg at opstille alt for mange forbud for mig selv, men er i stedet meget opmærksom på at smage på maden og undlade at spise til ’posen er tom’. Altså spise med måde, gøre mig umage med at nyde og smage og mærke efter, om jeg er mæt – finde min indre stopklods. Lidt firkantet sagt så lever jeg efter 80/20 reglen – dvs. 80 % sund mad i løbet af ugen kombineret med 20 % udskejelser i weekenden.”

4. Hvad kunne du aldrig drømme om at spise?

”Flæskesvær! De er bare så ulækre og usunde. Men også vingummi, som er ren og skær kemi og smækfyldt med sukker og gummi. Og så smager de ikke engang godt.”

5. Hvad er din største last?

”Det er vigtigt at bevare madglæden og hygge sig, så i weekenden holder jeg fri fra mådeholdet og tænker ikke i diæter. I stedet nyder jeg et par glas vin sammen med nogle rigtig gode, fede italienske eller franske oste.”

6. Hvad er dit bedste råd til at holde sig sund og slank?

”Drop de hardcore slankekur! Spis i stedet mindre portioner, lyt til din krops signaler og find din indre stopklods. På den måde vænner du kroppen til at spise mindre.”

7. Har du en sundheds- / slankebibel?

”Helt overordnet holder jeg mig til Sundhedsstyrelsens retningslinjer om at spise groft, grønt og magert, men jeg er meget fanget af Brian Wansinks bog ”Mindless Eating”, fordi bogen vender det om slankekur lidt på hovedet og indeholder rigtig mange gode råd, men også praktiske eksempler på, hvordan du kan tabe dig og holde dig sund.”

8. Hvordan kunne dit eget sundhedsmantra lyde?

”Spis dig i bedre form. Med det mener jeg, at det er vigtigt at tænke på, hvad du giver din krop at spise – og så selvfølgelig dyrke motion ved siden af.”

KVINDER PÅ KUR

Lidt over 34 % af alle kvinder og knap 50 % af alle mænd i Danmark er overvægtige eller decideret fede. En stor andel af befolkningen er eller har været på slankekur og opnår i perioder et vægttab, som dog kun bevares i den periode, hvor kuren står på. Statens Institut for Folkesundhed undersøgte tilbage i år 2004, hvor mange danskere der egentlig dyrker slankekur. Undersøgelsen viste, at hver tyvende af alle voksne i de vestjyske regioner og lidt færre i Hovedstadsområdet på daværende tidspunkt var på en slankekur, hyppigst baseret på fedtfattig kost og pulverkure. Andelen var dobbelt så stor blandt kvinder og højest blandt de 45-66-årige kvinder, hvor knap hver tiende var på slankekur. Helt op mod hver femte havde været på slankekur inden for de sidste to år. Selv blandt de normalvægtige kvinder havde knap hver sjette været på slankekur. [Kilde: Si-folkesundhed.dk]

