SUND FORNUFT

Gør op med sundhedseksperternes tyranni og brug din sunde fornuft. Det er faktisk ikke raketvidenskab at leve sundt, mener Christian Bitz, der fra dette nummer er Covers nye sundhedsskribent. Her kommer han med sine bedste, langtidsholdbare sundhedsråd.

TEKST CHRISTIAN BITZ ILLUSTRATION BYGGSTUDIO

Jeg er træt af eksperter. Sundhedseksperter som mig selv, der har meninger om, hvordan vi alle skal leve. Om hvordan vi skal spise de rigtige næringsstoffer, få flad mave og holde op med alt det, der gør livet lidt festligere. Men vi må kunne lide det. I magasiner, bøger og tv overalt er der sundhedsrelateret stof. Vi vil høre, hvad der gør os slanke, og hvad der forhindrer sygdomme. Om det, vi burde gøre. Og det, vi gør forkert. Men hvorfor vil vi så gerne høre om den perfekte kostsammensætning, der giver den perfekte krop i den perfekte tilværelse? Hvorfor vil vi drømme om bedre tider, når vi slet ikke har tid? Hvorfor tror vi, der findes lette genveje til et sundere og lykkeligere liv?

Efter et årti, hvor det ene halvreligiøse kostkoncept har afløst det andet, skal der andre boller på suppen. Vi har blandt mange andre ting frygtet fedt, sukker, brød og mælk. Vi har spist efter vores blodtype, hvilket lige så godt kunne have været skostørrelse eller hårfarve, og vi været på detoxforløb, hvor det mest synlige resultat er en udrensning af tegnebogen. Det er tid til at bruge sin sunde fornuft, hvor du går efter realistiske ændringer baseret på reel viden om sundhed.

Og det er her, jeg kommer ind i bladet. Jeg har brugt de sidste ti år af mit liv på at studere, forske i og formidle sundhed. Jeg har både mening og viden om, hvordan du kan blive lidt sundere og meget gladere. Den gode nyhed er, at det slet ikke er så svært eller så kedeligt, som det lyder. Der er nemlig ikke så meget hokuspokus i sundhed, der handler om én ting: at have det godt. Jeg drikker mælk, spiser lidt hvidt brød og chokolade hver dag! Men jeg spiser også masser af grøntsager, fuldkornsprodukter og fisk. Og så kan jeg slet ikke lade være med at være fysisk aktiv næsten hver dag. Og jeg har det egentlig ret fantastisk. Moralen og grundtanken bag alt, hvad jeg laver, er, at intet er forbudt eller farligt, så længe der er balance i tingene.

Jeg er ikke alene. Selv i slankekurens eget land, Amerika, banker sund fornuft på. Lige nu er det laveste antal kvinder i mere end 25 år på slankekur i USA, til trods for at antallet af overvægtige aldrig har været højere. Men hvad er alternativet til de kortsigtede sund- i- en- fart-løsninger? Det er ærlig mad, uden madsminke. I USA kalder de det whole foods. Hel mad, der ikke er forarbejdet til ukendelighed, blottet for næring og tilsat store mængder sukker, fedt eller salt for at give smag. Det er havregryn, årstidens grøntsager, fisk og helt almindelige råvarer fyldt med næring og smag. Og det bør ikke være en revolution af dine madvaner. Med små sunde skridt, kan du langsomt pimpe din sundhed, så du får flere sundere råvarer, der giver mere energi og færre kilo på sidebenene! Det er trygt. og det er trendy at tage ansvar for din egen sundhed. Men aldrig på automatpilot efter den nyeste trend-diæt. For der findes ikke en one- size- fits- all-løsning. Det er dit eget ansvar at få alle de kloge (og mindre kloge) sunde råd til at passe ind i din hverdag. Og glem aldrig, at der også skal være plads til det søde og det sjove og til nydelse. Intet er forbudt. Det er sundhed på dine betingelser og vejen til en holdbar livsstil. Det er sund fornuft.——

HOLDBARE SUNDHEDSRÅD

PRØV *at spise årstidens grøntsager eller frugt til alle måltider, også gerne ind i mellem.*

FULDKORNSBRØD *og kornprodukter kan også med fordel flettes ind i de fleste måltider. Det mætter så fint.*

FISK *er fantastisk sundt for hele din krop, også fisk på dåse!*

SPIS *færre forarbejdede fødevarer som cornflakes, hvidt brød og søde snacks og slik.*

INTET *er forbudt det forbudte bliver alt for fristende, og forskning har vist, at jo mere restriktiv livsstil, desto større chance er der for, at du dropper det hele.*

SPIS, *til du ikke er sulten, i stedet for at spise til du er propmæt*

SPIS *mindst tre ting hver dag, der gør dig glad og ikke giver dårlig samvittighed.*

SMÅ *realistiske ændringer er bedre end overambitiøse mål. Klap dig selv på skulderen over små sejre.*

KVALITET *i stedet for kvantitet: Gå efter mad, der smager af meget og mætter mere. Lav dine egne bud på, hvordan du får plads til lidt sundere vaner.*