

DET FEDE FORÅR

Der er forår i luften og det betyder højsæson for mere eller mindre spektakulære slankekure. Men hvad er egentligt fedt og knap så fedt i slankejunglen? Covers sundhedsekspert, Christian Bitz, vurderer tre af tidens helse- og slankefænomener: Detox, Raw Food og Anti-kulhydrat kuren.

TEKST CHRISTIAN BITZ ILLUSTRATION BÉNÉDICTE ZUCCARELLI

Lad os slå fast, hvad det hele handler om. Uanset hvor eksotisk forklaringerne end måtte lyde, så er der én ting, og kun én ting, du taber dig af: at spise færre kalorier, end du forbrænder. Og så længe du gør det, så bliver du ved med at tabe dig. Det kan du gøre på to måder: ved at spise mindre eller bevæge dig mere. Mindre mængder mad er helt klart det mest effektive mod de overflødige kilo. Du skal nemlig løbe ca. 3 maratonløb for at

forbrænde bare ét kilo fedt. 1-2 kilo taber du relativt let på en uge ved at gøre kosten sundere. Dog er det mest effektive, og sundeste, ikke overraskende en kombination.

Fælles for de fleste slankekure er de opsigtsvækkende principper. Det kan f.eks. være udelukkende at spise frugt frem til kl. 12, at undgå kulhydrater

eller indtage kosttilskud, der kan alt fra at booste forbrændingen til at fjerne appetitten. Ofte ledsages koncepterne af semividenskabelige forklaringer, der tages ud af sammenhæng. Men tag dig i agt. Hvis noget lyder for sundt til at være sandt, så er det det nok også.

Den gode nyhed er, at de fleste slankekure rent faktisk virker! De komplicerede koncepter gør det nemlig så besværligt at spise, at du slet ikke orker det og så mindsker dit kalorieindtag. Så selv om jeg ikke giver meget for teorier om trætte binyrer, afgiftningsprocesser og tarmlidelser ingen kender, så vil jeg gerne vedkende, at man kan tabe sig, så længe du altså følger dem. Og så længe det er for en tidsbegrænset periode, så er det helt i orden. Problemet er, at de ofte fanatiske, dyre og

komplacerede modediæter gør det umuligt at leve et normalt socialt liv. Al forskning viser også, at jo mere stringent en kur er, desto sværere er den at overholde. Og så ender du som én af de 95 procent, der tager det hele på igen. Løsningen er efter min overbevisning at finde en kur, der samtidig bliver begyndelsen på nye, sunde vaner (hvor der selvfølgelig også er plads til nydelse). Find en kur, der har elementer, som du slet ikke vil undvære, i stedet for asketiske principper, som du slet ikke kan vente med et slippe af med. Du kan læse flere råd i boksen, men det allervigtigste er at du virkelig VIL tabe dig.

DETOX Detox-kure, som involverer en bestemt kost eller faste, lokker med alt fra vægttab til smukkere hud og mere energi. Argumentet er, at gift- og affaldsstoffer renses ud af kroppen. Men som jeg tidligere har skrevet her på sundhedssiderne, så er der intet videnskabeligt belæg for, at detox- og/eller udrensningsforløb har nogen som helst effekt. Kroppen sorterer helt af sig selv affaldsstoffer fra hver eneste dag. Har du tidligere levet meget usundt, så vil de fleste opleve, at faste- og udrensningskure gør noget positivt for kroppen. Men du kan lige så godt bare lægge dine madvaner om, for hvorfor egentlig spise så usundt, at vi har brug for at rense ud?

RAW FOOD Raw food-bølgen er nu nået til Danmark. Raw Food går kort og godt ud på at spise en masse rå grøntsager. Det er selvfølgelig fantastisk at spise flere grøntsager, men er der nogen som helst logik eller fornuft i at leve af mad, der ikke må opvarmes til over 42 grader? Nej, det er helt ude i skoven! Det teoretiske fundament for raw food er nærmest ikke eksisterende og taget ud af sammenhæng med en skræmmende uvidenhed om helt basal fysiologi. Dermed ikke sagt, at raw food ikke kan være en del af din sunde kost. Alle ved, at rå grøntsager er sunde og fulde af gavnlige vitaminer og mineraler, men hvorfor dog afskære sig fra tilberedte grøntsager suppleret med fisk, magre mejeriprodukter, magert kød og fuldkornsprodukter? Det er både sundere og mere velsmagende. Og for resten også hyggeligt at spise *sammen* med helt almindelige mennesker.

ANTI-KULHYDRAT Flere forskere har skudt med skarpt mod f.eks. Atkinsdiæten, men de har måttet bide kritikken i sig igen. For nyere forskning har faktisk vist, at diæter med et lavt indhold af kulhydrat, dvs. hvor hvidt brød, pasta og kartofler erstattes med protein og sundere fedt, giver et større vægttab end en traditionel, fedtfattig slankekure. Den primære årsag er, at man simpelthen spiser meget få kalorier, da der ikke er noget at smøre nutella på eller hælde så meget sauce på. Kulhydrater binder også en del vand i kroppen, så især i starten vil du tabe dig hurtigt. Desuden er det et faktum, at proteiner, dvs. kød, æg, mejeriprodukter og bælgfrugter, øger forbrændingen mere end kulhydrat og fedt. Derfor kan du med fordel skrue op for indtaget af protein og det sunde fedt fra fiske og planter, på bekostning af kulhydraterne.—

10 BUD TIL EN BEDRE SLANKEKUR

- 1 De fleste kure virker så længe, de overholdes.
- 2 Vælg en kur, som du mener, du kan overholde.
- 3 Vælg en kur, der giver inspiration og konkrete værktøjer til at leve sundere.
- 4 Tro ikke på opsigtsvækkende forklaringer.
- 5 Vær realistisk og tålmodig – kuren skal passe til dig og ikke omvendt.
- 6 Hold fast – det kræver mod og jernvilje at ændre vaner.
- 7 Vær positiv. Glæd dig over det sunde, du gør i stedet for at ærgre dig over det, du kan gøre bedre.
- 8 En kur kan gøre dig træt, uoplagt og ked af det – vær klar til tackle det med andet end chokoladeskildpadder og jordbær!
- 9 Vær opmærksom på andre positive effekter af en kur, f.eks. mere overskud og en bedre fordøjelse.
- 10 Vej dig kun én gang om ugen

