

## Når kærligheden sætter sig på sidebenene

Af Thorkild Rasmussen

Parforholdet har det med at fede. Blandt andet fordi der går hygge i den, og fordi vi udtrykker kærlighed ved at kræse for hinanden med lækker mad og vin. Især kvinden buler ud. Men parforholdet er ikke kun en kaloriefælde: Det er også lettere at tabe sig, når man har en partner til at støtte sig.

Kærlighed og kildevand lyder ikke umiddelbart som noget, der kan give sul på kroppen, men mange erfarer det modsatte. Parforholdet kan være endog temmelig fedende, blandt andet fordi der går hygge i den og kildevandet ofte udskiftes med rødvin. Og kærligheden bliver pakket ind i god mad lidt for ofte. Der findes ikke officielle danske tal på, hvor mange kilo vi tager på, når vi indgår i tosomheden. Men en stor amerikansk undersøgelse giver et fingerpeg: Kvinderne, som deltog, havde i snit taget godt 12 kilo på efter 13 års ægteskab – altså i runde tal et kilo pr. år! Hvor meget, der skyldtes selve tosomheden og hvor meget andre faktorer, som kvinderne var løbet ind i, siger undersøgelsen dog ikke noget om.

Klinisk diætist Lene Allingstrup fra Gentofte har heller ingen statistik, men hun har alligevel en klar fornemmelse af, at også danske parforhold feder.

– Jeg ser tit kvinder i klinikken, som har taget 5-10 kilo på, efter at de mødte deres mand. En af årsagerne er, at der bliver mere hygge, især når vi er nyforelskede. Der er mange flere anledninger til at spise god mad med rødvin. Vi fejrer, at vi har fået en kæreste. At det er fredag. Vi laver en elskovsmiddag. Eller måske en forsoningsmiddag, siger Lene Allingstrup. Generelt spiser vi også mere, når vi er to. Som single er det ikke så sjovt at lave mad til sig selv, og derfor springer vi tit måltider over eller stiller blot sulten sporadisk. I tosomheden nyder vi, at der er en at lave mad sammen med og til, og derfor bliver måltiderne typisk mere omfangsrige – fx begynder vi at spise desserter, som de færreste singler kunne finde på. Sidder vi så samtidig mere og holder i hånd i stedet for at være aktive, er det ikke sært, at vægten kan tage et hop opad.

Kvinder overtager mandens vaner

Når det går galt specielt for kvinder, er det også fordi, der er store forskelle i mænds og kvinders måde at omgås mad på. Det kan være svært at få vanerne til at gå op i en højere enhed, og her trækker kvinden ofte det korteste strå. Forstået på den måde, at hun bliver mere maskulin i sin måde at spise på. Ifølge Lene Allingstrup er mænd stadig væk mere til mad med substans: kød og sovs og noget, der mætter. Mens kvinder typisk er mere til salater, måske med lidt kalkun eller kylling.

Mænd kan spise omkring 400 kalorier mere om dagen end kvinder uden at tage på, især fordi de har en større muskelmasse, der kræver energi. Så hvis kvinderne tillægger sig mændenes måde at spise på typemæssigt og mængdemæssigt, tager de på.

Tosomheden er dog ikke kun en kaloriefælde. Der er klare fordele i at være to til at holde den slanke linje sammen eller til at komme af med overflødige kilo. Men det er selvfølgelig kun en styrke, hvis begge ønsker at tabe sig eller i hvert fald støtter hinanden. Det er et problem, hvis den ene lokker og forsøger at få den anden med i noget "syndigt", siger Lene Allingstrup.

## **Det stiller du op mod tosomhedens kaloriefælder:**

### **VI SPISER FOR MEGET GOD MAD**

Især når vi er forelskede, vil vi gerne forkæle hinanden. Også med mad og kalorier. Det gælder om at være nærig og spare op til det, vi virkelig gerne vil have. Hvis du er i kaloriemæssig balance ugens seks dage, kan du uden problemer at spise heftigere mad med vin den syvende.

Løsninger:

- Gør op med dig selv, hvor du vil bruge dine hyggekalorier, og hvor du må spare.
- Lad grønsager fylde mindst halvdelen af tallerknen.
- Vælg magert kød som fx mørbrad, skinkekød og roastbeef. Undgå panering.
- Undgå fede færdigretter og færdigsovse.
- Ovnsteg mest mulig.
- Når du sparer på fedtet, så kompenser ved at bruge både surt og sødt i maden. Sødt giver fyldighed og rund smag. Surt fremhæver smagen.
- Brug løs af smagsgivere som krydderurter, citronsaft og balsa-micoeddike.

### **VI SPISER TIT UDE**

Det behøver ikke at være noget problem, men det afhænger af, hvor tit og hvad I vælger. Der er stor forskel på, hvordan mænd og kvinder spiser på restaurant. Mænd har det med at spise rub og stub. Kvinder er generelt mere selektive og kan godt levne.

Løsninger:

- Prøv at styre uden om de billige menuforslag, der er overvældende i mængde. Vælg nogle få ting ud, som du virkelig har lyst til. Lidt, men godt-princippet.
- Nogle køkkener er mere magre end andre. Sushi er et godt magert eksempel.
- Vær selektiv med det, der er på tallerknen. Du behøver ikke spise det hele.

### **HAN GLEMMER DET GRØNNE**

Når mænd kokkerer, mangler der sjældent kød, sovs og piskefløde. Mens der ikke er så meget af det grønne.

Løsninger:

- Få ham til at udvide repertoiret med et par fedtfattige opskrifter. Væk hans interesse for nogle, som smager godt og er lette at tilberede.
- Tilbyd, at du står for grønsager og salat, mens han står for kødet. Så har du lidt hånd i hanke med kalorierne.

### **KVINDER SPISER MANDE-PORTIONER**

Mange kvinder øser samme mængde mad op på tallerkenen, som manden gør. Det er ikke smart, fordi hans større muskler kræver ekstra energi, så du vil alt andet lige tage på ved at spise den samme mængde, som han spiser.

Løsninger:

- Beslut dig for kun at tage en portion af hver ret. Det kan hjælpe dig til at overholde det, hvis I portionsanretter i køkkenet i stedet for at tage gryderne med på bordet.

- Brug en tallerken, der er mindre end hans.
- Spis langsomt, og hold pauser. Så får du en bedre mæthedfølelse. Det skyldes, at din mæthed opstår som et resultat af flere signaler, som først skal registreres i hjernen. Det tager mindst 10 minutter fra du begynder at spise til du egentlig føler hvor mæt du er.
- Gør det til en vane at lægge bestikket mellem hver mundfuld. Det kan hjælpe dig til at sænke hastigheden.

#### HAN VIL HAVE, AT HUN ER RUND!

Nogle mænd er (ubevist) bange for, at deres nye udgave af en slank kæreste stikker af med en ung, slank rival. Andre mænd går i panik ved tanken om, at de skal til at leve af samme sunde og grønne mad som kæresten.

Løsninger:

- Gør måltiderne så rummelige, at der både er plads til "hendes mad" og "hans mad".
- Hvis han er usikker, så prøv at berolige ved at fortælle, hvad du vil opnå, og hvorfor du har det bedre med at tabe dig. Fortæl ham, at det ikke er for at score andre mænd.
- Mukker han over, at du fx bruger tid i motionscentret, så undskyld ikke. Sig, at du godt ved, det kan være irriterende, men at du værdsætter hans støtte. Og tilbyd din støtte til hans eventuelle planer.
- Må du fortsat undvære hans støtte, så få den fra venner eller kolleger. God støtte er afgørende, hvis du gerne vil tabe dig.

#### Spar op til hyggemiddagene

Vil du gerne "have råd" til en god hyggemiddag med det hele en gang imellem, så handler det om at spare i hverdagen og skabe et underskud i det daglige kaloriregnskab. Og lidt tålmodighed skader heller ikke.

Drikkevarer: Kan man drikke vand og te på bekostning af sodavand, juice og øl, er der hentet mange kalorier, som kan fyres af på en halv flaske rødvin i weekenden.

Kartofler: Udskift noget af den kalorierige pasta med kartofler. En halv pakke frisk pasta (125 gram) svarer i kalorier til 500 gram kartofler (8-10 stk.).

Spis tit: Spis regelmæssigt – af to årsager: 1) Det koster energi at spise.

Spiser man lidt, men tit, sættes forbrændingen i vejret. 2) Går der for længe mellem måltiderne, akkumuleres sulten, og blodsukkeret dykker. Så forgriber man sig typisk på en usund snack.

Kilde: Klinisk diætist Lene Allingstrup