

Spis brød til, Janne

Janne Harder gik til diætist for at få gode råd til, hvordan hun kan tabe sig seks kilo mere. Beskeden var overraskende: Spis noget mere.

Af Marchen Jersild
Foto: Bjarke Ørsted

Frugt til morgenmad, masser af kål, magert kød og lidt æg til frokost, lidt kød eller fisk til aftensmad sammen med salat, lidt pasta og et glas vin. Hertil to kartofler og en skive brød. Om ugen.

Sådan lyder den kulhydratfattige diæt, Janne Harder har fulgt siden starten af januar og som på tre måneder har fået hende til at tabe omkring tre kilo. Men målet er at smide yderligere seks kilo og at komme ned på 63 kilo indenfor de næste ti uger, og derfor opsøgte Janne Harder diætisten Lene Allingstrup i Diætistklinikken i Gentofte for at få gode råd til kosten og for at få sat turbo på sit vægttab.

Da Lene Allingstrup minutøst havde plottet Janne Harders spisevaner ind på sin computer, lød den overraskende besked: »Spis noget mere!«

»Du får omkring 4.240 kilojoule om dagen, det svarer til ca. 1.000 kalorier. Det er altså tæt på sultegrænsen, der er på 800 kalorier,« lød Lene Allingstrups kommentar.

»Du spiser for lidt. I de ti år, jeg har siddet her som privatpraktiserende diætist, tror jeg ikke, jeg nogensinde har lavet en slankekur eller en kostplan på 1.000 kalorier. Jeg plejer at sige, at hvis man skal slanke sig og virkelig gå til den, så skal man ikke længere ned end 1.100-1.200 kalorier om dagen. Skulle man lave en plan på 1.000 kalorier om dagen, ville den simpelthen ikke opfylde alle kravene til næringsstofferne,« siger Lene Allingstrup og peger på nogle af manglerne i Janne Harders sunde, men kulhydratfattige kost:

»Vi ved, at kostfibre er med til at skabe en forbrænding i organismen, og med din nuværende kost får du kun en tredjedel af de 30 gram, du har brug for dagligt. Du halter også på indtaget af B1 og B2-vitaminerne, dit kalkbehov får du heller ikke dækket, og du ligger også relativt lavt med jern.«

»Jeg spiser en vitaminpille om dagen. Kan den ikke dække det ind?« spørger Janne Harder.

»Jo, men vi ved bare ikke, hvordan kroppen optager næringsstofferne fra vitaminpillerne, og derfor foretrækker jeg, at du får dem via maden,« siger Lene Allingstrup, der dog ikke ligefrem vil kalde Janne Harders kost sundhedsskadelig:

»Men jeg tror, den er med til at gøre dit stofskifte lavere. Din organisme har i overført betydning slået spareknappen til, så den kører på lavt blus,« siger Lene Allingstrup og Janne Harder nikker:

»Jeg tror, jeg er en af dem, der udnytter maden optimalt. Jeg ville simpelthen kunne overleve en hungersnød,« konstaterer hun.

JANNE HARDER SPISER KUN tre måltider om dagen, og morgenmaden, som hun bliver fint mæt af, består kun af frugt samt kaffe med mælk. Det får også Lene Allingstrup til at løfte en pegefinger:

»Der er ikke noget i vejen for at spise et let morgenmåltid, sådan som du gør, men du får kun ca.



»Seks kilo på ti uger, det er slet ikke et urealistisk mål. Jeg plejer at sige, at et vægttab på et halvt kilo om ugen får man ikke sved på panden af,« siger Lene Allingstrup (t.v.) og roser Janne for hendes foreløbige vægttab på tre kilo: »I slanke-sammenhæng er det rigtig irriterende at være kvinde, for kvinder kan ikke tabe sig med samme hastighed som mænd. Mænd har en større muskelmasse end kvinder, og derfor kan de omsætte kalorierne og tabe sig hurtigere end kvinder.« Ved sidste helbredstjek på Lægernes Test Center blev Janne vægt noteret til 68 kilo, hos Lene Allingstrup viste vægten 69,0 kg og det er den vægt, diætisten har foretaget sine beregninger ud fra.

200 kalorier i dit morgenmåltid, og det er faktisk ikke ret meget at starte dagen på. Når du så går ned og træner 20-30 minutter i firmaets træningscenter i frokostpausen, tænker jeg på, at du somme tider må få lavt blodsukker, fordi dit indtag af kulhydrater er så lavt?«

»Det kan jeg ikke mærke. Men det er måske, fordi jeg ikke træner så hårdt. Omvendt har jeg undret mig over, at jeg blev forpustet og træt så hurtigt, især under den træning, hvor pulsen skal op,« siger Janne Harder, der igennem mange år har undgået kulhydratholdige spiser som brød og kornprodukter. Det betyder, at knap 35 pct. af kalorierne i Janne's kost

kommer fra fedt, og det tal vil Lene Allingstrup gerne have bragt ned.

»Jeg kunne godt tænke mig, at du spiste mere, gerne fra kulhydratgruppen. Jeg er ikke så bange for kulhydraterne, som du er, jeg ville være mere bange for fedtet på længere sigt,« siger Lene Allingstrup og anbefaler, at Janne supplerer sin daglige kost med to skiver rugbrød, 1,5 dl yoghurt, en halv banan og en enkelt gulerod. Gerne som mellemmåltider, for flere måltider i løbet af dagen øger forbrændingen.

De få ændringer i kostsammensætningen betyder, at kulhydraterne ryger op på 41 pct. mod før 32 pct., og fedtet ligger på 29 pct. mod 35 pct., mens protein

Kostplan for Janne Harder (5.430 kJ/1.290 kcal)

Morgen

Frugtsalat af to stykker frugt, i alt 200-250 g, f.eks. en halv banan sammen med en blomme eller et halvt æble eller en halv grapefrugt eller et par skiver frisk ananas. En kop kaffe latte (lige dele minimælk og kaffe).

Formiddag

1 lille bæger (1,5 dl) syrnet mælkprodukt – højst 1,5 g fedt/dl eller 1 stk. frugt. Vand eller te.

Frokost (fra kantinen)

En stor portion blandet salat af f.eks. rødkål, broccoli, gulerod, agurk, champignon, peberfrugt, baby majs, ærter, blegselleri, kinaradise, tomater eller rå blomkål. 2-3 tsk. dressing (20 g). Proteinholdigt tilbehør, i alt 90 g, f.eks. kalkun, kylling, skinke, roast-beef, marineret sild, røget laks, torskerogn, frikadelle, tun i vand, skaldyr, æg, hytteost 5+, rygeost 5+ eller fetasost 5 pct. 1 skive rugbrød (40 g) eller 2 skiver groft knæbrød. Vand.

Eftermiddag

1 gulerod, 1 skive rugbrød (40 g)

eller 2 skiver groft knæbrød, ½ banan eller 1 stk frugt. Vand, te eller kaffe.

Aften

Tre gange ugentligt: Enten 2 små kartofler (80 g) eller 50 g pasta (tør vægt) eller 1 skive speltbrød (50 g). Hver dag: 150 g magert kød med maks. 10 pct. fedt, fjerkrø uden skind, fed fisk eller 200 g mager fisk. Højst 2-3 tsk. (15 g) olie i alt til stegning og dressing. Minimum 100 g grønsager uanset tilberedning dog ikke avocado. Eventuelt lidt rosiner eller vindruer, hvis der spises råkost-salat. Vand.

Vin og alkohol

3-4 glas vin ugentligt (giver ca. 125 kcal pr. glas).

Drikkevarer

Kaffe eller te, light sodavand og sukkerfri saft, dansk vand og postevand kan drikkes efter lyst og behov. Drik minimum 2 l dagligt.

Tag dagligt en vitamin/mineral tablet.

Lene Allingstrup er uddannet klinisk diætist fra Uddannelsescenteret i Ernæring og Husholdning ved Århus Universitet samt uddannet ernærings- og husholdningsøkonom. Hun har 20 års erfaring, og åbnede i 1995 Diætistklinikken i Gentofte, hvor hun har privatpraksis. En to timers konsultation med afdækning og analyse af kostvaner, udarbejdelse af individuelt kostprogram, instruktion og vejledning, fastsættelse af mål for kostomlægning, vejning og eventuelt fedtprocentmåling koster 1.180 kr. Efterfølgende vægtkontrol koster fra 175 kr. Se også www.allingstrup.dk

udgør 23 procent af kalorierne. Samtidig fordobles indtaget af kostfibre og kalk, mens mængden af B1-vitamin og jern også øges. Det samlede energiindtag vokser fra 4.241 kilojoule (1.009 kalorier) til 5.658 kJ (1.347 kcal.).

Samtidig anbefaler Lene Allingstrup, at Janne nøjes med kun at drikke et glas vin hver anden dag. På den måde vil hendes energiindtag nå ned på 5.430 kJ (1.290 kcal.), hvilket vil give en yderligere gevinst og accelerere vægttabet.

»Nu har vi fået det til at se lidt mere anstændigt ud. Det, vi er nået frem til her, ligner mere noget, jeg ville anbefale, end det, du kom herop med,« siger Lene

Allingstrup, der mener, at Janne på trods af det øgede antal kilojoule vil fortsætte sit vægttab og måske endda vil få mere energi, på grund af den ændrede kostsammensætning.

»Det ser fint ud, og det bliver sjovt at se, hvad det vil betyde,« siger Janne. »Men hvis nu jeg begynder at tage på igen, så bliver jeg altså sur!«

»Det ville overraske mig meget,« siger Lene Allingstrup og lader det komme an på en prøve, for om to uger skal Janne igen op til diætisten for at blive vejlet igen!

mje@berlingske.dk

Vidste du, at?

Hvis du spiser 125 kalorier mindre hver dag i et år, så vil du tabe fem-seks kg. Hver af følgende mængder giver ca. 125 kalorier:

1 almindelig pilsner	2 stk. fyldt chokolade
1 glas rødvin	5 flødekarameletter
1 lille sodavand (2,5 dl)	4 småkager
1 dobbelt cognac eller whisky (4 cl)	1 spsk bearnaisesauce
1 skive knæbrød med 1 skive ost	2 skiver spegepølse
1 banan	En halv Magnum is
1 spsk mayonnaise	30 peanuts
	1 lille portionsskive smør
	1/2 croissant

Kilde: Diætistklinikken i Gentofte, www.allingstrup.dk

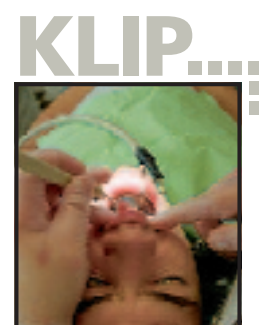
Beregn dit vægttab

For at tabe et halvt til et helt kilo om ugen skal man som tommelfingerregel have 2.400 kJ (570 kcal.) mindre end ens dagsbehov. Man kan lave en hurtig gennemsnitsberegning på sit daglige energibehov. Metoden gælder for personer med begrænset fysisk aktivitet i hverdagen. Øges aktivitetsniveauet, vil vægttabet gå hurtigere.

- Kvinder: (aktuel kropsvægt i kg x 47) + 4.500 kJ.
- Mænd: (aktuel kropsvægt i kg x 63) + 4.500 kJ.

En kvinde på 69 kilo vil således have et dagligt energibehov på 7.743 kJ (1.843 kcal.). Skal hun tabe sig et halvt til et helt kilo om ugen, skal hun have omkring 5.343 kJ dagligt (1.272 kcal.).

Kilde: Diætistklinikken i Gentofte, www.allingstrup.dk



15%

af alle børn lider af tandlægeskræk. For astmabørn er problemet langt større.

Kilde: Apotekernes blad, Farmaci.

■ ■ ■

I Sundhedstjek følger vi **Bo Rasmussen, Morten Jæger** og **Janne Harder** i deres kamp for at få et sundere liv. På de første par måneder er det lykkedes alle tre at forbedre deres condition og at tabe sig, og nu gælder det om at holde dampen oppe.

I denne uge er Janne Harder til diætist for at få sat turbo på sit vægttab.

Se alle de foregående artikler i serien, billedserie og fem basisøvelser til stuegulvet på www.berlingske.dk under Viden & Sundhed.

Sundhedstjek, 12. uge

Sådan går det:

Morten Jæger: »Jeg har haft meget travlt på arbejdet med dage fra tidlig morgen til ved 20-tiden om aftenen, og det har sat træningen tilbage, så det skal der rettes op på. Jeg er imponeret over, at Bo havde tabt sig otte kilo til midtvejstjekket. Men vi kan jo ikke have, at han render med det hele, så jeg må i skarp træning for at følge med. Så bare vent – om kort tid er det mig, der trækker fra på vægtsiden!«



Bo Rasmussen:

»Jeg er kommet i gang med at løbe, også morgenture, men jeg har klart problemer i mit ene knæ, når jeg løber på asfalt, så jeg skal have undersøgt knæet nærmere. Jeg håber, jeg kan nøjes med et ekstra-program. Jeg vil nødtigt nøjes med at bruge løbebånd – det bliver lidt kedeligt i længden.«



Læs Sundhedstjek i næste uge, hvor det går ned ad bakke for Morten Jæger – på den gode måde.

Lær PC-blindskrift på 12 timer! Garantil Valgfri uider! Kr. 1.530! Shestov Institutet ApS Fri. Alle 51, 1820 Fri. C Bestil program: 33 24 60 40