



Q

BLIV DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG

NR. 6/JUNI 2016

SKUESPILLER
LISBETH WULFF
*"Drop ideal-
billedet af
hvordan en
rigtig kvinde
ser ud"*

3 kvinder

DERFOR
GÅR JEG ALDRIG
PÅ SLANKEKUR

**BLØD & GLAT
SOMMERHUD**

VI TESTER
KROPSOLIER

27

SKØNNE
SANDALER

SÅDAN
PLEJER DU DIN HUD
MED VAND

SOMMER

Badetøj til dine fantastiske kurver

Slip ansvaret
– og pas på dig selv

R 56,95 06.06.16-03.07.16



01837 007228 06

RETURUGE 27

FARVEL TIL SUNDHEDSTYRANNI

G O D D A G T I L B A L A N C E

LCHF, low carb eller pulverkure. Det vrirler med sundhedstrends og -kure, men hvordan påvirker det ens liv at leve efter mere eller mindre strenge kostregler? Ændrer det overhovedet noget? Og hvilke omkostninger har det? Q har talt med tre kvinder, der er blevet trætte af komplicerede leveregler, kalorietælling og dårlig samvittighed og i stedet har fundet deres egen sunde balance.



"Jeg var aldrig afslappet – hverken fysisk eller mentalt"

NAVN: Camilla
Catrine Gabriel Andersen
ALDER: 28 år
PRIVAT: Er gift
BY: Viborg
JOB: Toldspeditør

Hvilke sundhedstrends / -kure / kostprincipper har du fulgt?

"Jeg tror faktisk, at jeg har prøvet stort set alle typer slanke kure, og ligesom med vægten var det lidt yoyoagtigt. Så var jeg på kur, så var jeg ikke på kur, og samtidig svin-

gede vægten op og ned. Som regel var jeg på LCHF eller 5:2-kuren, men indimellem prøvede jeg også forskellige kortere kure, f.eks. suppekure, der typisk varede i syv dage, eller Rigshospitalets stofskiftekur, hvor jeg i to uger stort set kun måtte drikke kaffe med en sødetablet til morgenmad, frokosten bestod af lidt yoghurt eller et æg, og til aften fik jeg en bøf og icebergsalat med olie eller citronsaft."

Hvorfor gik du på kur – hvad ville du opnå?

"Siden 9. klasse har jeg kæmpet med vægten. Dengang brugte jeg str. 48, men med årene tog jeg på og endte i en str. 54. Egentlig var kiloene pænt fordelt, men det påvirkede alligevel mit selvværd, og det eneste, jeg drømte om, var at kunne gå i jeans og købe "almindeligt" tøj ligesom alle andre. Alle de kure, jeg var på, havde derfor kun ét formål, nemlig at jeg skulle tabe mig. Jeg ville tabe så meget som muligt og helst så hurtigt som muligt. Og selvom jeg med min fornuft jo godt vidste, at vægttab tager tid og dybest set handler om at spise mindre, end du forbrænder, så lod jeg mig totalt forblænde af mediernes løfter om, at man kan tabe sig på rekordtid ved at leve af suppe."

Hvad fik du ud af at leve efter de kure / principper?

"Som regel lykkedes det mig at tabe mig mere eller mindre, og selvom vægttabet kun var kortvarigt, kunne jeg leve højt på det, så længe det varede. Kurene lærte mig også meget om mig selv, om forbrænding og om, hvad der fungerer og ikke fungerer for mig og min krop. F.eks. træner jeg meget, og derfor fungerede det ikke at leve efter LCHF-principperne, fordi min krop simpelthen manglede kulhydrater."

Oplevede du, at det påvirkede dit liv – og hvordan?

"Jeg var nødt til hele tiden at tænke over, hvad jeg spiste, og det påvirkede min hverdag og hæmmede mig socialt. Desuden er det en kæmpe stressfaktor hele tiden at være opmærksom på, hvad du putter i munden, og jeg var aldrig afslappet – hverken fysisk eller mentalt. Det påvirkede også i høj grad mit humør, for lige så glad jeg var, når jeg havde tabt mig, lige så frustreret blev jeg, når jeg efter kuren begyndte at spise normalt og tog det hele på igen. Det første jeg gjorde, når jeg vågnede om morgenen, var at veje mig, og somme tider kunne jeg veje mig op til 20 gange i løbet af en dag. Jeg fokuserede kun på, hvad tallet på vægten viste, og var til sidst så afhængig af vægttabet og de kortvarige succeser, det gav mig. Jeg var som en narkoman, der venter på sit næste fix."

Hvordan reagerede dine omgivelser?

"Det er rigtig svært at gå ud og i det hele taget være social, når man hele tiden er på en eller anden kur. Så foruden at jeg ofte undgik eller meldte fra til forskellige arrangementer, så blev mine venner

efterhånden også mere tilbageholdende med at invitere mig, for "jeg sagde jo alligevel altid nej tak", når de inviterede mig. Jeg havde heller ingen kæreste, og slanketyranniet har helt klart haft nogle store sociale konsekvenser. Siden har jeg måttet gøre en stor indsats for at genoptage kontakten til mine venner og genopbygge mit netværk."

Hvordan stoppede du med de forskellige kure?

"Jeg tog simpelthen en beslutning om, at nu skulle mit liv ikke længere være styret af vægten og kalorierne. Samtidig indså jeg, at jeg ikke kunne klare det alene, og derfor valgte jeg at bruge en del penge på en mental coach, der skulle hjælpe mig. Jeg gik hos ham i 12 uger og flyttede mig sindssygt meget i den periode – fordi han fik mig til at indse, at jeg gemte mig bag mit vægttab og satte alle andre end mig selv først! Sammen begyndte vi at fokusere på at tage små skridt i den rigtige retning. Jeg lærte at rose mig selv og ikke slå mig selv i hovedet, hvis jeg spiste et stykke chokolade eller ikke lige fik trænet, og jeg har stort set ikke været på kur siden."

Hvilke principper lever du efter i dag?

"Sammen med min coach har jeg lagt en kostplan, som jeg følger, og som skal hjælpe mig med ikke at falde tilbage i mine gamle mønstre og til at få et normalt forhold til mad. Før i tiden havde jeg en overbevisning om, at jo mindre jeg spiste, jo mere tabte jeg mig, og i perioder var jeg helt nede på at spise 800-900 kalorier om dagen, hvilket blandt andet har resulteret i, at jeg har ødelagt mit stofskifte. Så ved at spise mere og mere normalt og på faste tidspunkter, er det mit mål at opnå et naturligt forhold til mad og normalisere mit stofskifte."

Hvordan har du det nu med din krop?

"I dag vejer jeg 69 kg, og for hver dag, der går, får jeg det bedre og bedre – både med min krop og også mentalt. Tidligere følte jeg mig altid for tyk, og selvom vægten måske kun viste 75 kg, kunne jeg føle, at jeg vejede 130 kg. Jeg vil selvfølgelig gerne af med den løse hud og stammes lidt op, men jeg er mere tilfreds med min krop i dag end tidligere, også selvom jeg ikke er kommet helt i mål endnu. Tidligere brugte jeg maden til at forme min krop, i dag gør jeg det ved at motionere. Jeg kan igen gå ud med mine venner, jeg kan spise bland selv-slik og "synde" i weekenden uden af få dårlig samvittighed. Samtidig er jeg blevet bedre til at rose mig selv i stedet for hele tiden at pille mig selv ned."

RIGSHOSPITALET'S SLANKEKUR – HVAD GÅR DEN UD PÅ?

Kuren, der også er kendt som Rigshospitalets stofskiftekur, har ingenting at gøre med Rigshospitalet, og hospitalet fralægger sig alt ansvar for kuren. Diæten består af en kostplan, som man skal følge i 13 dage. Det er nøje beskrevet, hvad man skal spise ved de tre måltider hver dag. Maden består overvejende af magert kød, hårdkogte æg og sort kaffe. Slanke kuren er rig på fedt og proteiner, men fattig på kulhydrater.



"Målet var KUN at tabe mig – ikke at blive sundere"

NAVN: Mette Fuglsang

ALDER: 31 år

PRIVAT: Single. Bor i kollektiv med syv andre

BY: Aalborg

JOB: Selvstændig diætist og psykoterapeutstuderende med fokus på overspisning (mettefuglsang.dk)

Hvilke sundhedstrends/-kure/-principper har du fulgt?

"Gennem årene har jeg fulgt rigtigt mange forskellige kure og levet efter forskellige sundhedsprincipper. Jeg har blandt andet været på suppekure og en stribe pulverkure, som alle gik ud på

Oplevede du, at det påvirkede dit liv – og hvordan?

"Helt klart! Kure, vægt og mad begyndte langsomt at fylde rigtigt meget i mit liv, og efterhånden fik jeg et mere og mere anstrengt forhold til mad. Jeg lavede hele tiden mine egne regler, som gik ud på, at jeg skulle holde mig fra det ene og det andet. I perioder måtte jeg f.eks. ikke spise hvidt brød, og i andre måtte jeg ikke drikke mælk. Samtidig fik jeg større og større fokus på min vægt, og jeg kunne finde på at veje mig flere gange om dagen. Kurene påvirkede også mit humør og mit parforhold. Hvis vægten var gået ned, var det en god dag, og jeg var glad, hvori- mod det var en dårlig dag, hvis den var gået op. Som tiden gik, blev mit forhold til mad mere og mere usundt, og til sidst udviklede jeg spiseforstyrrelsen tvangsoverspisning."

at lave forskellige shakes af vand og pulver og leve af barer, som skulle erstatte almindelig mad. Nogle gange plukkede jeg lidt hist og her og lavede mine egne hjemmestrikede kure, andre gange deltog jeg i et slankeforum på nettet for kvinder, der gerne ville tabe sig eller levede efter principperne i Kernesund familie."

Hvorfor gik du på kur – hvad ville du opnå?

"Målet var hele tiden at tabe mig – ikke at blive sundere eller få en sundere livsstil. Så længe jeg kan huske, har jeg nemlig altid syntes, at jeg var for tyk, og ikke følt, at jeg var god nok, som jeg var. Desuden var flere i min familie overvægtige, og derfor var der meget fokus på det der med vægt og slanketure. Det startede allerede, da jeg gik i 6. klasse, hvor jeg hos sundhedsplejersken fik at vide, at jeg vejede lidt mere end mine klassekammerater. Jeg lå vist en anelse over normalvægtskurven, og egentlig var der nok bare tale om hvalpefedt, som med tiden sikkert havde udlignet sig. Da jeg senere kom på session for at søge ind i militæret, fik jeg at vide, at jeg skulle tabe mig 5 kg, og siden har følelsen af at være for tyk og ikke føle sig god nok fulgt mig. Helt indtil jeg var 25-26 år håbede jeg, at jeg ved at følge alle disse mærkelige kure kunne tabe mig og dermed komme til at synes bedre om min krop – og mig selv."

Hvad fik du ud af at leve efter de kure/principper?

"Mens jeg var på kur, lykkedes det mig som regel at tabe mig lidt, og nogle gange tabte jeg måske op til 10 kg. I starten når jeg prøvede en ny kur og tabte mig, oplevede jeg også, at jeg fik mere energi og begyndte at træne. Men succesen var som regel kun kortvarig. Jeg kunne ikke blive ved med at fastholde disse spisevaner og leve efter strikse regler, så jeg faldt som regel hurtigt i og endte altid med at tage det hele på igen. Og når jeg nu var faldet i, kunne det jo være lige meget. Så jeg spiste bare løs – ofte endnu mere end før kuren – tog det tabte på og følte mig derfor som en kæmpe fiasko."

PULVERKURE – HVAD GÅR DE UD PÅ?

Der findes mange typer pulverkure f.eks. NUPO, Cambridge, Allevo og Nutrilite. Helt grundlæggende bygger en slankekur med måltidserstatninger på et princip om at styre mængden af kalorier, der spises, ved at udskifte måltiderne med erstatninger som pulver eller barer. De hører til gruppen af VLCD-slanketure (very low calorie diet). Princippet er, at du får de vitaminer, mineraler og fibre, som din krop har brug for, samtidig med at du indtager færrest mulige kalorier for at optimere vægttabet. Det er en slankekur målrettet hurtigt – og ofte kortvarigt – vægttab. Er du på en ren pulverkur, må du ikke indtage andet end pulver og barer. Mange af pulverprodukterne er fuldgyldige måltidserstatninger, der dækker dit daglige behov for f.eks. proteiner, kostfibre, vitaminer og mineraler, hvis du spiser pulveret efter de anførte retningslinjer.

Hvordan reagerede dine omgivelser?

"Jeg talte ikke så meget med andre om mine kure og spiseproblemer, men holdt det meget for mig selv. Egentlig var det mest min daværende kæreste, der kendte til det. Jeg var både flov og skamfuld over det og syntes også, at det var enormt pinligt at fortælle, at jeg var på kur, hvis jeg så ikke havde succes med den."

Hvordan stoppede du med de forskellige kure?

"Det var en lang og sej proces, der startede med, at jeg udviklede min spiseforstyrrelse. Herefter fik jeg øjnene op for, hvad det egentlig handlede om, og begyndte at kigge på mine usunde og kaotiske spisevaner og kure, og det gik langsomt op for mig, at kure, forbud og restriktioner ikke var løsningen på mine problemer. I bund og grund handlede det jo slet ikke om mad eller om at tabe sig, men om nogle ubehagelige følelser, som jeg ønskede at flygte fra og forsøgte at regulere med maden. Så det var først, da jeg kom i terapi, at jeg helt kunne give slip på slanketurene og min overspisning. Jeg lærte efterhånden at give slip på mit selvhad og fik langsomt oparbejdet et naturligt forhold til mad og opnåede en stabil vægt."

Hvilke principper lever du efter i dag?

"I dag har jeg droppet alt, der hedder kure og forbud. Jeg spiser alt og er blevet god til at mærke efter, hvad jeg har lyst til, og hvad min krop har brug for. I dag ved jeg, at min krop kan guide mig, hvis bare jeg tør lytte til den."

Hvordan har du det nu med din krop?

Mit forhold til mig selv og min krop er bedre end nogensinde. Når jeg ser på et billede af mig selv fra dengang, så ser min krop egentlig ikke anderledes ud, men mit forhold til den har fuldstændigt ændret sig. Nu har jeg lært at acceptere mig selv og fylde mig selv op med glæde i stedet for med mad.

"60 kalorier for meget kunne gøre mig helt hysterisk"

NAVN: Karina Antonsen

ALDER: 27 år

PRIVAT: Single

BY: Slagelse

JOB: Retail marketing-kordinator

Hvilke sundhedstrends /-kure /-principper har du fulgt?

"Jeg har prøvet lidt af hvert gennem de seneste ti år. I starten når jeg gik på slanke-kure, var det meget de her quikfix-kure, som lover et

socialt liv. Jeg gik ikke så meget ud og begyndte nok at isolere mig lidt. Mad, motion og den sunde livsstil fyldte langsomt mere og mere, og efterhånden tog kalorietællingen overhånd. Alt handlede om kalorier – om hvad der var sundt og usundt – og efterhånden behøvede jeg slet ikke at tjekke Madlog for at vide, hvor mange kalorier der var i det, jeg spiste. Jeg blev total kontrollfreak og kunne ikke spise noget uden først at have tastet kalorierne ind i Madlog, og selv 60 kalorier for meget kunne gøre mig helt hysterisk."

hurtigt vægttab. Typisk varer de et par uger, og du må som regel

kun spise én bestemt ting. En enkelt gang har jeg også været på en slags udrensningskur, hvor jeg udelukkende måtte drikke forskellige shakes, som var lavet af pulver, vand og aloe vera. Sidenhen var jeg typisk på kure, hvor det enten handlede om at veje alt, jeg spiste, og tælle kalorier eller begrænse eller helt undgå kulhydrater som ved blandt andet low carb-kuren, hvor jeg fik et minimum af f.eks. brød og pasta, og LCHF. Men selvom jeg måtte spise næsten alt undtagen kulhydrater og egentlig ikke følte, at jeg var på kur, fik jeg det simpelthen så dårligt i kroppen og havde svært ved at fordøje alt det fedt og fløde. Efter at have prøvet rigtig mange kure uden varigt resultat besluttede jeg mig til sidst for at prøve Madlog, hvor jeg gennem ni måneder registrerede, hvor meget jeg motionerede, talte kalorier og kontrollerede alt, jeg kom i munden."

Hvorfor gik du på kur – hvad ville du opnå?

Jeg har altid syntes, at jeg havde lidt for meget på sidebenene, så helt overordnet gik jeg på kur for at tabe mig. Men jeg gjorde det også i håb om at blive gladere og mere tilfreds. Den gang jeg for alvor begyndte at fokusere på at tabe mig, læste jeg på CBS og boede alene. Jeg var utilfreds med mig selv og mit liv og følte, at jeg måtte gøre noget. Desuden ville jeg også gerne leve sundere."

Hvad fik du ud af det?

"Jeg har altid døjet meget med mavebesvær, smerter i maven og hovedpine, men på low-carb-kuren, hvor man skærer helt ned på sukker og kulhydrater og spiser mange grøntsager, mærkede jeg, at generne forsvandt. Jeg fik efterhånden også mere energi og overskud, og i stedet for at lægge mig på sofaen, når jeg kom hjem efter arbejde, begyndte jeg at træne og i det hele taget leve sundere. Så i starten fik jeg det bedre, jeg tabte mig som regel også, og det var med til at booste min motivation. Men i det lange løb er det enormt hårdt at være på slankekur og hele tiden tænke over, hvad man spiser, så uanset hvilken kur jeg var på, tog jeg ret hurtigt på igen."

Oplevede du, at det påvirkede dit liv – og hvordan?

I starten fik jeg det bedre med mig selv. For i takt med at jeg begyndte at spise mindre, men også sundere, tabte jeg mig. Jeg begyndte at få komplimenter, noget, jeg aldrig havde været forvæntet med, så selvtilliden fik et boost, og jeg begyndte at føle mig mere værd. Men det var samtidig svært at forene slankekure med et

MADLOG.DK – HVAD GÅR DET UD PÅ?

Madlog er et onlineværktøj, som giver overblik over din kost og motion og viser, hvor kalorierne gemmer sig. Hjemmesiden giver et overblik over, hvordan kalorierne fordeles sig i f.eks. en plade chokolade i forhold til et stykke rugbrød med skinke og salat, og den tager udgangspunkt i det, man spiser. Kalorieprofilen indstiller sig til den enkelte og viser, hvor meget man får i kaloriebonus, når man motionerer.

Hvordan stoppede du med de forskellige kure?

"At tælle kalorier og i det hele taget spise efter særlige regler er meget krævende i længden. Desuden begyndte kalorietælling langsomt at fylde mere og mere i mit liv, og hvis jeg havde spist for meget, så kunne jeg finde på at gå en tur for at forbrænde de ekstra kalorier – også selvom det måske kun drejede sig om 60 kalorier. Jeg blev meget kontrollerende og brugte meget tid på at tænke på mad og planlægge, hvad jeg skulle spise, og på et tidspunkt blev det for meget. Samtidig havde jeg meget travlt på arbejde, og det betød, at jeg ikke havde så meget tid til at træne. Jeg begyndte også oftere at gå ud at spise, jeg spiste større portioner og efterhånden også mere usundt. I det hele taget var det svært at bevare motivationen og finde den sunde balance, og det betød, at jeg tog på i vægt."

Hvilke principper lever du efter i dag?

"For mig handler det meget om alt eller intet, og derfor kæmper jeg nu for at finde "den sunde balance". Jeg har lige haft en periode, hvor jeg igen prøvede at leve efter low carb-principperne, men det fungerede ikke. I stedet forsøger jeg nu at holde fokus på at spise sundt i hverdagen og tillade mig selv at synde lidt i weekenden. Jeg prøver at spise tre hovedmåltider

LOW CARB-KUREN – HVAD GÅR DEN UD PÅ?

Low carb-slanketur er en type slanketur, hvor man begrænser indtaget af kulhydrater. Det sker ved at man i en low carb-diæt erstatter fødevarer med mange kulhydrater med fødevarer, som i stedet er rige på proteiner. Typisk reducerer en low carb-slanketur det daglige indtag af kulhydrater til mellem 20 og 30 procent af kosten og erstatter dem med protein. En kur kan således bestå af 20 procent kulhydrater, 20 procent fedt og 60 procent protein. Kulhydrater findes især i fødevarer som for eksempel brød, pasta, kartofler, bønner og lignende, og derfor er disse fødevarer stort set skåret væk og erstattet af masser af kød, fedt, smør, mælk og lignende proteinholdige fødevarer. Idéen bag low carb-kurene er, at kroppen altid vil forsøge at forbrænde kulhydrater, før den forbrænder fedt.

og to små sunde mellemmåltider om dagen, og desuden har jeg to dage om ugen, hvor jeg helt undgår kulhydrater til aftensmad og i stedet spiser masser af grøntsager. Da cola og søde sager havde taget overhånd, har jeg nu helt droppet slik og sukker i hverdagen.”

Hvordan har du det nu med din krop?

”I forhold til før har mit mindset helt klart ændret sig, og vægten spiller ikke samme rolle som tidligere. Da jeg ikke længere træner så meget, kan jeg da godt se, at min krop er blevet lidt løsere og mindre muskuløs, og jeg vejer nok også lidt for meget. Men jeg elsker mad og har accepteret, at jeg aldrig bliver en pind i luften. Dengang jeg var på Madlog, tabte 25 kg og var slank, ville jeg stadig gerne tabe mig. Nu vejer jeg 10 kg mere, end da jeg stoppede med kalorietællingen, men i dag er det ikke vægten, der betyder mest. Gennem tiden har jeg været på rigtig mange kure og lidt så mange nederlag, så i stedet for at gå på kur eller undlade noget helt prøver jeg i dag at finde en balance mellem det sunde og det usunde.” ■

LCHF-KUREN – HVAD GÅR DEN UD PÅ?

Bogstaverne er en forkortelse for Low Carb – High Fat. Kort fortalt betyder LCHF, at man spiser en kost med en lavere andel af kulhydrater og en højere andel af fedt. Måltiderne sammensættes af naturlige råvarer som kød, fjerkræ, fisk, æg, masser af grøntsager, fede mælkeprodukter samt naturligt fedt fra smør og olier suppleret med lidt nødder og bær. Til gengæld er alle former for kornprodukter, sukker og stivelse ikke en del af kostmodellen. Ved udelukkende at spise mad med få kulhydrater, og som er ”rig” på fedt, skulle man kunne opnå en mængde sundhedsgevinster, herunder bl.a. et mere stabilt blodsukker, bedre appetitregulering og dermed vægttab, mindre trang til sukker, færre humørsvingninger, bedre søvnrytme, mindre risiko for udvikling af diabetes 2 samt bedre kolesterolfordeling.

