

Umahro Cadogan

FRA SUND TIL PERSONLIG TOPPRÆSTATION

Din guide til at toppræstere i privatlivet, i skolen
og på arbejdet gennem kost, ernæring, motion
og bevægelse, søvnoptimering, afstresning,
hvile, restitution og biohacks



INDHOLD

FRA SUND TIL PERSONLIG TOPPRÆSTATION

Din guide til at blive sund eller endnu sundere med kost, motion, bevægelse, søvnoptimering, afstresning og livsstilsændringer

© Umahro Cadogan 2020
 Redigering og korrektur: Lene Müller, LM Sprogservice
 Grafisk tilrettelægning og omslag: Charlotte Ørum-Hansen, MITWERK
 Layout: opsat i InDesign og sat med Avenir og Avantgarde
 og trykt hos Coolgray
 Forsidefoto: Flemming Leitorp

ISBN: 9788797013335
 1. Udgave, 1 oplag 2020

Printed in Danmark 2020

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med VISDA, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

I bogen er der viden, råd og information om bl.a. kost, ernæring, diæter, motion og bevægelse, søvn, håndtering af stress, optimering af sindet, ændring af miljøet omkring dig og en dybere forståelse af fysiologi og biokemi samt Functional Medicine. Se det som inspiration og viden. Dette erstatter ikke din egen læge, som du altid bør rådføre dig med om sygdom, lægelig og medicinsk behandling.

Hvis du føler dig syg, har en diagnose eller eksempelvis overvejer at ændre din lægelige eller medicinske behandling, bør du altid søge egen læge og lytte til dennes råd.

Hvis du har fået det indtryk, at der i bogen er foreslået noget, som kan være i modstrid med det, din læge har sagt til dig eller anbefalet, bør du altid tale med din egen læge, inden du følger bogens anbefalinger.

Umahro ApS
 Svanemøllevej 41
 2900 HELLERUP
 www.umahro.dk

14	OM UMAHRO
16	Min egen helbredshistorie
17	Fra syg til rask, fra usund til sund og fra sund tilbage til toppræstation
17	Fra sund til syg
18	Fra syg til rask med Functional Medicine
19	Hvorfor blev jeg syg?
22	Nu er jeg blevet sund igen!
24	INTRODUKTION
25	Hvorfor har jeg skrevet denne bog?
25	Hvad får du ud af bogen?
26	Dette er ikke bogen om atletisk toppræstation
26	Dette er ikke en coaching- og motivationsbog
27	Sådan bruger du bogen
27	Gå langt uden at blive dumfanatisk!
28	HVAD ER PERSONLIG TOPPRÆSTATION?
29	Hvad vil det sige at toppræstere og yde en personlig toppræstation?
30	Hvorfor skal du toppræstere?
30	Bæredygtig toppræstation
30	Du skal da være ambitiøs!
31	Personlig toppræstation er ikke det teoretisk perfekte
31	Restitution er lige så vigtigt som præstation
34	SUNDHED OG TOPPRÆSTATION
35	Syge topledere og topperformere koster kassen!
36	Hvad er sundhed?
36	Din daglige adfærd, laden og gøren har stor indflydelse på din sundhed
37	Har du styr på K.R.A.M.S.S.?
39	Sundhed kan ses helt ned på det cellulære og molekulære plan
39	Sundhed er "orden, struktur og harmoni"
40	"Usundhed" kan også ses helt ned på det molekulære og cellulære plan
40	For lidt ilt og for meget kulsyre rammer din hjernefunktion
41	Balance er kodeordet
41	Når din 2-årige bavian overtager showet ...
43	Din 2-årige bavian tænker kun fem minutter ud i fremtiden
43	Forbud, udskamning og skyld virker sjældent godt
44	Din 2-årige bavian sover aldrig
44	Styr dit nærmiljø, når du har travlt med at toppræstere
45	"Toppræstationspakken"

46	Hvile og restitution gavner "kloge Åge" og "brainy Frida"
46	Check ind med din 2-årige bavian, når Snøflerne og Netflix vinder
50	Brug billeder til at se og forstå dine spisevaner
48	Hvad er sundhed for dig?
49	Hvordan screener du for, om du er sund eller ej?
49	K.R.A.M.S.S-faktorerne
49	Vægt og kropssammensætning
50	Fedtvæv og adipokiner
51	Muskel- og knoglemasse
52	Blodtrykket
53	Nogle simple blodprøver
53	Blodsukkeret
54	Lipider (kolesterol og triglycerider)
56	K.R.A.M.S.S.
57	K.R.A.M.S.S. er fundamentet for sundhed (og derfor også top præstation)
57	Maden og din livsstil "taler" til din krop og din hjerne!
60	Kost og ernæring
60	For få grøntsager, bær og for lidt frugt, det koster
60	Sukker er ikke cyanid!
61	De 10 kostbud
64	T-tallerkenmodellen
65	Hvad hører til hvorhenne?
65	Grøntsager, bær og frugt
65	Protein og sundt fedt
66	Stivelse
66	Hvordan overbeviser vi den 2-årige bavian om, at T-tallerkenen er en god idé?
67	Skal din T-tallerken se (lidt) anderledes ud grundet helbredsmæssige årsager?
69	Findes der en "toppræstations-T-tallerken"?
69	Grøntsager, bær og frugt
70	Proteiner og fedtstoffer
70	Kulhydrater og stivelse
70	Døgnvariation?
71	Hvad med kalorierne?
71	Tilberednings- og produktionsmetoden betyder også noget
72	Hvad med salt?
72	Kalium er mindst lige så vigtigt
74	KOSTBUD 1
75	Få godt med grøntsager, bær og frugt
75	Fytokemikalier: Hvad siger planterne til din krop?
76	Hvad med blodsukkeret og frugt samt rodfrugter?
76	Skal det være økologisk?

77	Ved sart fordøjelse
77	Hvad med grøntsager af natskyggefamilien?
77	Hvad med histamin?
78	Hvad med oxalsyre?
78	Hvad med svovl?
80	KOSTBUD 2
81	Få kvalitetsprotein til hvert hovedmåltid
81	Hvor meget protein skal man egentlig have?
82	Så meget protein er der i de forskellige fødevarer og produkter
83	Men ødelægger protein ikke mine nyrer?
83	Forstyrrer protein ikke syre-base-balancen, så jeg "syrer" til?
84	Er animalsk protein farligt og usundt – og hvad med rødt kød?
84	Er æg ikke farlige?
84	Er mælkeprotein et problem?
86	Tør jeg godt spise fisk, rogn og skaldyr, når der er så meget forurening?
87	Skal animalsk protein være økologisk eller i form af vildt?
88	KOSTBUD 3
89	Få styr på og bliv bevidst om dit indtag af tilsat sukker
89	Om blodsukker og blodsukkerbelastning
90	Hvordan styres blodsukkeret?
90	Insulin, glukagon og andre hormoner, der styrer blodsukkeret
91	Insulinresistens
92	Insulin stimulerer vækst
92	Glukagon
92	Stress og blodsukker
92	Glykemisk belastning og glykemisk indeks
93	Glykemisk indeks
93	Glykemisk belastning
94	Blodsukker og top præstation
95	Konstant forhøjet blodsukker leder til "karamellisering"
96	Inflammation
96	Er raffineret og tilsat sukker gift?
96	Er kunstige sødemidler ikke det rene gift for kroppen?
97	Hvad med "naturlige" sødemidler?
98	KOSTBUD 4
99	Sky ikke fedt
99	Farvel til fedtforskrækkelsen, uden at al din mad skal drive af fedt
99	Er mættet og animalsk fedt farligt?
100	Er kokosfedt godt eller dårligt?
100	Er omega-6 fedtsyrer usunde og farlige?

102 KOSTBUD 5

103 Få nødder, kerner og bælgrugter dagligt

103 Hvad med soja, det er jo en bælgfrugt, men er det ikke usundt?

104 Hvad med lektinerne i bælgfrugter og nødder?

104 Er bælgfrugter en god proteinkilde?

105 Er nødder, frø, mandler og kerner en god proteinkilde?

106 KOSTBUD 6

107 Spis fuldkorn

107 Men er stivelse ikke usundt?

107 Hvad med gluten?

110 KOSTBUD 7

111 Drik det, der gør dig godt, og lidt af det, der giver nydelse

111 For lidt væske forringer din mentale ydeevne

111 Men forårsager mælk ikke kræft?

111 Men forårsager mælk ikke knogleskørhed?

112 Men forårsager mælk ikke mellemørebetændelse og luftvejsproblemer?

113 Er kaffe og koffein ikke skadeligt?

113 Hvad med juice?

116 KOSTBUD 8

117 Spis som udgangspunkt regelmæssigt

117 Skal jeg have morgenmad? Må jeg springe måltider over?

118 Hvad med faste?

119 Ketose

120 KOSTBUD 9

121 Spis afbalancerede måltider i henhold til T-tallerkenen

121 Farvel til fedtforskrækkelsen, uden at al din mad skal drive af fedt

121 Skal proteinet være animalsk?

122 KOSTBUD 10

123 Selv med så god kost kan nogle kosttilskud give mening

124 DET GØR JEG SELV

125 Her er, hvad jeg selv gør

126 RYGNING OG TOBAKSFORBRUG

127 Rygning og tobaksforbrug

127 Selv lidt rygning er ret skadeligt

128 E-cigaretter og snus er også skadeligt

128 Det svære rygestop

128 Til din 2-årige bavian

128 Nikotin forstyrrer produktionen af acetylcholin

129 Er der noget, du selv kan gøre for at få acetylcholin "tilbage"?

130 Stil dig selv følgende spørgsmål, og tag eventuelt action

132 ALKOHOL

133 Alkoholkontrol

133 Hvad vil det sige i praksis?

133 Hvor meget er én genstand?

133 Hvorfor er for meget alkohol skadeligt?

134 Kan alkohol være sundt?

135 Det gør jeg selv

135 Stil dig selv følgende spørgsmål, og tag eventuelt action

136 Det gør jeg selv

138 FYSISK AKTIVITET

139 Motion, bevægelse og fysisk aktivitet

140 Hvad er det, du får du af bevægelse, fysisk aktivitet og træning?

141 Hvorfor er der sammenhæng mellem fysisk form og sundhed?

142 Bevægelse tæller også

142 Hvor meget skal der til?

143 Du må selvfølgelig gerne træne endnu mere

143 Hvor er du, og hvad kan du gøre?

145 Hvilken form er du i?

146 Find dit kondital med coopertesten

147 Men jeg kan ikke lave coopertesten

147 Hvad siger dit kondital om din form og din sundhed?

150 SØVN

151 Søvnoptimering

151 Få 7-8 timers kvalitetssøvn alle eller de fleste nætter

152 Får du nok eller for lidt søvn?

152 De forskellige søvnstadier

153 Fiks din dårlige søvn

156 STRESS

157 Stress, afstresning og ro

157 Hvorfor har vi en stressrespons?

157 Når stress bliver skadeligt

158 Nok er godt, for meget er skadeligt

159 Normal stressrespons (balance)

159 Belastning og begyndende fartblindhed

159 Overbelastning

160 Stresskollaps

160 Udbrændthed

160 Det skal du vide om stress og hormoner

160 Adrenalin

161	Kortisol
162	Når stress går du over de andre hormoner
163	Det autonome nervesystem og stress
163	Sympatikus
164	Eustress og distress: godt og dårligt stress?
164	Eustress
165	Distress
165	Symptomer på stressoverbelastning
165	Fysiske symptomer
166	Psyriske symptomer
166	Adfærdsmæssige symptomer
167	Tanker
167	Hvor stresset er du egentlig?
168	Stress står i vejen for din samlede sundhed?
170	VÆGT OG KROPSSAMMENSÆTNING
171	Hvornår er der egentlig et problem. Og hvornår er det kosmetisk?
172	Mål eller vej dig helst om morgenen
172	BMI
172	Eksempel på BMI-beregninger
172	BMI kan godt snyde
173	Brug målebåndet
173	For kvinder
173	Hvor er livviden henne?
174	For mænd
174	Talje:hoftemålet
175	Hvad nu hvis jeg taber mig, men stadigvæk er langt fra de ideelle mål?
175	Fedtprocent og kropssammensætning
176	Vægt og kropssammensætning siger ikke alt om sundheden
176	Du kan godt være usund, selvom du er normalvægtig
177	Let overvægt er ikke nødvendigvis en katastrofe
178	SUNDHEDSTESTS
179	Blodtrykket
180	EKG
180	Blodsukkeret
180	Langtidsblodsukkeret
171	Fastebloodsukkeret
172	Blodsukkerkontrol kan guide din kostsammensætning
173	Lipider (kolesterol og triglycerider)
173	Total-kolesterol
184	LDL-kolesterol
184	HDL-kolesterol

185	Vigtige forhold
185	Total:HDL-kolesterol
186	LDL:HDL-kolesterol
186	D-vitamin
187	Målinger af søvn, stress og andre performance- og restitutionsmarkører
188	BIOLOGIEN BAG
189	Biologien bag sundhed og personlig toppræstation
190	ILT OG OXYGENERING
191	Ilt, oxygenering, kuldioxid og mælkesyre
191	Kuldioxid
192	Få gang i oxygeneringen
193	Indeklima og luftkvalitet gør en forskel
193	Mælkesyre
194	Blodsukker og anaerob forbrænding
194	Dette forbedrer omsætningen af mælkesyre
195	Dette kan føre til overbelastning med mælkesyre
196	LUNGER OG ÅNDEDRÆT
197	Det vigtige åndedræt
197	Sympatikus og parasympatikus
197	En af de største grænseflader ud mod omverdenen
200	ENERGIPRODUKTION OG MITOKONDRIER
201	Kroppens og cellernes energimønter
202	Dette gavner mitokondrier og energiproduktion
204	HJERTE, KREDSLØB OG BLODKAR
205	Kroppens distributionsnet
205	Endothetlet
206	Kvælstofoxid – dit kredsløbs "lattergas"
207	Hjertet
207	Hjerteratevariation
210	Pas på hjerte og kredsløb
210	OXIDATIVT STRESS
211	"Ildebrand" på celle- og molykyleplan
212	Antioxidantforsvaret og antioxidanter
212	Sådan holder du kontrol med oxidativ stress
214	INFLAMMATION
215	Kroppens forsvars- og nødværgemekanismer på godt og ondt
216	Fra undtagelsestilstand til normaltilstand
216	Kronisk systemisk inflammation er skadeligt
217	Sådan får du styr på inflammation
220	IMMUNFORSVARET

221	Immunforsvaret sover aldrig
222	Histamin ... når helvede bryder løs i "overfladerne"
222	Histamin virker også i hjernen
222	Psykoneuroendokrinologoimmunologi
223	Autoimmunitet
226	DIG OG ALLE BAKTERIERNE
227	Mikrobiomet i dit tarmsystem og på din krop
227	Orthobiose og dysbiose
228	Tarmfloraen
229	Hold din tarmflora sund
229	En sund tarmflora
230	En "medtaget" tarmflora
232	FORDØJELSEN
233	Fordøjelsen og mave-tarm-systemet
233	Din største grænse
234	Holder tarmen "tæt", eller er den "læk"?
234	Fordøjelsesprocessen trin for trin
235	I munden
235	I mavesækken
236	I tyndtarmen
237	Mikrovilli
237	I tyktarmen
238	Præbiotika og probiotika
238	Præbiotika
238	For meget præbiotika?
239	Probiotika
239	Din mave-tarm-hjerne
240	Do's and don'ts for din fordøjelse og dit mave-tarm-system
240	Dette gavner dit tarmsystem og din fordøjelse
241	Dette forstyrrer eller skader dit tarmsystem og din fordøjelse
242	BLODSUKKER
243	Blodsukker og blodsukkerbelastning
243	Hvordan styres blodsukkeret?
244	Insulin, glukagon og andre hormoner, der styrer blodsukkeret
244	Insulin stimulerer vækst
245	Insulinresistens
245	Glukagon
246	Stress og blodsukker
246	Glykemisk belastning og glykemisk indeks
246	Hvad er glykemisk indeks?
250	Inflammaging

250	Konstant forhøjet blodsukker fører til "karamellisering"
250	HJERNEN OG CNS
251	Hjerne og signalstoffer
251	Hvordan fungerer hjernen?
252	Energiproduktion i hjernen og nervesystemet
253	Hjerne, immunforsvar og fordøjelse
254	Signalerne i og fra hjernen
254	Indolaminerne: serotonin og melatonin
255	Catecholaminerne: dopamin, noradrenalin og adrenalin
256	Yin og yang: gamma-aminobutyrsyre og L-glutamat
260	Acetylcholin
260	HORMONER
261	Hormoner og lignende signalstoffer
261	Hypothalamus og hypofysen
262	Hypothalamus og appetitreguleringer
262	Skjoldbruskkirtlen og stofskiftet hormoner
264	Kønshormoner
264	Progesteron
265	Østrogener
266	Omsætningen af østrogener
267	Mænd og østrogener
267	Fytoøstrogener
268	Ting, der fremmer en u hensigtsmæssig omsætning af østrogener
268	Ting, der forstyrrer produktionen af mandlige og kvindelige kønshormoner
269	Testesteron og de andre mandlige kønshormoner
269	Dihydrotestosteron
270	Stresshormoner
271	Blodsukker- og energiregulerende hormoner
271	Fedtvæv og adipokiner
274	TING, DER KAN "BOOSTE" DIN HJERNE
275	Nootropika og andre "hjerneboostere"
275	Hvilke ting er nootropika?
275	Mangel på næringsstoffer trækker dig ned
276	Vitaminer
276	C-vitamin
276	B-vitaminer
277	Cholin
278	D-vitamin
279	Mineraler og sporstoffer
279	Magnesium
280	Fedtsstoffer

280	Omega-3 fedtsyrer
281	Lecithin
281	Kokosolie?
282	Aminosyrer
282	L-tyrosin
283	DL-phenylalanin
283	L-tryptophan og 5-hydroxytryptophan
284	Glycin
284	Taurin
284	L-theanin
284	GABA
284	Pseudovitaminer og lignende
285	Melatonin
285	Kreatin
286	Planter, urter og fytokemikalier
286	Koffein og andre stimulerende stoffer
286	Kaffe
287	Grøn og hvid te samt matcha
287	Kakao
288	Adaptogener
290	BIOHACKING OG SELVOPTIMERING
291	Biohacking?
291	Søvnoptimering
291	Evaluer din søvn
292	Søvntrackere
292	Strategisk justering af søvn og døgnrytme
294	Nervus vagus
295	Åndedrættet
296	Mål din iltmængde
296	Træning og bevægelse
296	Træner du for meget?
297	Puls- og energisnacks
297	Strategisk udstrækning og afspænding
298	Udstrækning efter træning: skal, skal ikke?
298	Monitering af stressrespons og restitution
298	Subjektiv vurdering
299	Blodtryk og puls
299	HRV
300	Lys, mørke og din døgnrytme
300	Sov bedre, når du er kold
301	Hjernebølger og lyd

301	Gamma
302	Beta
302	Alfa
302	Theta
302	Delta
303	Lyd kan bruges til at påvirke frekvenser og hjernebølger
304	DIT EGET SUNDE TOPPRÆSTATIONSPROGRAM
305	Lav dit eget sunde toppræstationsprogram
306	HVAD HAR DU MEST BEHOV FOR
307	Hvad er det vigtigste for dig?
308	VÆGTEN
309	Vægt og kropssammensætning
312	DET, DU SPISER OG DRIKKER
313	Kosten
316	ENERGI
317	Kalorier
320	RYGNING
321	Rygestop
324	ALKOHOL
325	Alkoholforbrug
328	MOTION
329	Motion, bevægelse og fysisk aktivitet
332	STRESS
333	Stress og hvile
338	SØVN
339	Sover du godt nok?
342	ER DU "SUND" NOK?
343	Din sundhedstilstand
346	RÆKKEFØLGEN
347	Hvad skal du prioritere først? Hvad skal du starte med?
351	DETTE ER TREDJE BOG I EN TRIOLOGI
331	Få hjælp af umahro og hans team
353	TAK TIL



OM UMAHRO

Om Umahro

Umahro Cadogan

Madens og sundhedens mastermind

Umahro Cadogan (f. 1977) er ernærings-, sundheds- og madlavningsekspert og specialist i Functional Medicine. Han er vært og ekspert i TV 2-programmet *Kan man spise sig rask?* og har tidligere været tilknyttet The University of Western States i Portland, Oregon, hvor han hjalp med at lave deres mastersprogram om ernæring og Functional Medicine. Han er tilknyttet forskningsgrupper og er med til at forske i sundhed både herhjemme og i udlandet.

Umahro har den dybe, videnskabelige forståelse, der skal til, så du får al den sundhed, energi og vitalitet, du ønsker og fortjener, hvad enten du vil være rask, være sundere eller performe bedre fysisk, mentalt og arbejdsmæssigt. Midlerne er kost, motion og bevægelse, søvn, håndtering af stress, optimering af dit sind, ændring af miljøet omkring dig og Functional Medicine.

Umahro viser dig vejen, så du med helt enkle midler kan ændre dit liv i den retning, du ønsker. Han er hyppig gæst og vært i diverse tv-programmer, holder foredrag og workshops, underviser både offentligheden og sundhedspersonale og rådgiver firmaer, organisationer og offentlige institutioner i ind- og udland om ernæring og sundhed. Han har afholdt mange tusinde personlige konsultationer over de seneste to årtier.

Han er forfatter til en række bestsellere, bl.a. *Køkkenrevolution på høje hæle* (2007), *Køkkenrevolution for hele familien* (2008), *Herrerevolution* (2011) og *Alle kvinders sundhedsbibel* (2015), *Fra syg til rask* (2017) og *Fra usund til sund* (2018). Han har været medredaktør på sundhedsfaglige bøger, såsom *The Textbook of Functional Medicine*.

Umahro har selv taget færden fra syg til rask og så fra sund til toppræstation. Som 18-årig fik han fire autoimmune sygdomme, tabte sig 40 kg og var sygemeldt i flere år. Ved at bruge Functional Medicine-tilgangen i bogen til at forstå de bagvedliggende årsager og faktorer til sin sygdom og symptomer fandt han frem til, hvad han selv kunne gøre med kost, ernæring, søvn, motion og bevægelse samt meget målrettet kosttilskud for at blive rask igen.

Fra sund til personlig toppræstation er den tredje bog i en trilogi af bøger om sundhed. De andre bøger er *Fra syg til rask* og *Fra usund til sund*.



Tredje bog i en trilogi



MIN EGEN HELBREDS- HISTORIE

FRA SYG TIL RASK, FRA USUND TIL SUND OG FRA SUND TILBAGE TIL TOPPRÆSTATION

Jeg vil gerne dele min egen helbredshistorie med dig. Ikke fordi det skal være en lang tårer-perser, ikke fordi du skal have medlidenhed med mig, men fordi det forhåbentlig kan være en kilde til inspiration, viden og information. Og for at fortælle dig, at hvis du mangler den sundhed, glæde, energi og vitalitet, du synes, du fortjener, og det faktisk er lidt eller meget urimeligt, at du ikke har den, så kender jeg ganske udmærket til følelsen.

Føler du, at det er svært at komme i gang med eller at fastholde ændringer i kost, motion og livsstil? Synes du, det er svært at navigere rundt i, hvordan og hvad man skal gøre for at få mere energi, sundhed og vitalitet? At det er lidt uoverskueligt at finde hoved og hale på, hvilke informationer du kan stole på, og hvad der ikke er hold i? Det kender jeg godt til, for jeg har prøvet at være der. Nu er jeg kommet et godt stykke videre, men det har også taget mig alle årene siden 1997 at finde den rette vej med kost, ernæring, træning og sundhed. Og vel at mærke at finde en vej, der på ingen måde kræver, at jeg forsager velsmag, nydelse, glæde og fornøjelse. Måske kan du bruge lidt af min dyrekøbte visdom og læring til noget og undgå selv at skulle betale helt så meget på sundheds- og vitalitetskontoen i form af dyre og hårde lærepenge. Og efter sådan en omgang (hele historien får du nedenfor) er jeg virkelig passioneret for det, jeg gør: at inspirere dig og andre til at få al den glæde, energi, nydelse, vitalitet og sundhed, du (og de) fortjener.

Fra sund til syg

Da jeg var omkring 19 år, blev jeg meget syg. Jeg var egentlig midt i et sabbatår her i Danmark, inden jeg skulle videre til England for at læse. Mange år med tiltagende fordøjelsesproblemer kulminerede, så jeg endte med at gå fra at have irritabel tyktarm til at have kronisk tarmbetændelse. Tænk smerter, diarré hele tiden, blod i afføringen, slim, alt for meget luft i maven og tarmene, uro og ubehag hele tiden ... lidt som en salmonellainfektion, der aldrig rigtig stopper. Jeg havde vilde symptomer fra mit nervesystem, og der var meget kraftigere symptomer og gener fra højre side end fra venstre, så nogle gange føltes det, som om min krop var splittet i to. Min balanceevne var forstyrret – det føltes, som om jeg stod på en båd, der gyngede. Jeg havde føleforstyrrelser, så hele min højre side af kroppen var hypersensitiv over for alle sanseindtryk. Berøring føltes til tider som at blive kradset med sandpapir. Almindelig varme kunne føles brændende, og en kold brise eller koldt vand som forfrysninger. Min hørelse var oversensitiv, så høje lyde kunne føles, som om nogen skreg mig ind i øret. Mine øjne var så lysfølsomme, at jeg måtte gå med solbriller selv indenfor og om aftenen. Og til tider kunne mit højre øje slet ikke fokusere. Baseret på symptomer, test og skanningssvar endte det med, at de neurologer, som tilså mig, kaldte det for en slags atypisk sklerose.

Jeg havde periodiske smerter i mine led, der kunne hæve, men næsten altid gjorde ondt, uanset om de var hævede eller ej. Og mine muskler og alt mit bindevæv var konstant ømt og smertende som ved fibromyalgi. Jeg led af meget voldsom træthed, så jeg ikke havde hverken fysisk eller mental energi til at gøre ret meget, som man ser det ved kronisk træthedssyndrom. Jeg havde også forhøjede levertal i perioder, så det lignede en atypisk leverbetændelse. Min normalvægt som teenager, hvor jeg dyrkede elitesport, var 95-96 kg, men nu var jeg helt nede på 63 kg, og det var alt, alt for lavt for mig.

Jeg endte faktisk med at være sygemeldt i flere år, hvor det bare blev værre og værre. Og de mange forskellige hospitalsafdelinger, hvor jeg blev indlagt igen og igen, vidste bare ikke, hvad de skulle gøre. (Dette er ikke en gang brok over sundhedsvæsenet, for mine sygdomme og grundene til dem var alt andet end lige ud ad landevejen). Jeg blev udskrevet flere gange med ordene: "Kom tilbage, når du får det værre, så må vi i det mindste lave noget akut krise-management såsom at give dig en rollator, hvis du ikke kan holde balancen, eller overveje at fjerne din tyktarm, hvis tarmbetændelsen bliver alt for voldsom."

Til sidst besluttede jeg, at jeg selv måtte gøre noget. Situationen var ikke holdbar, og der var alt at vinde og intet at tabe ved selv at tage action. For jeg tænkte, at ellers ville jeg snart komme ind på hospitalet i en ambulance, men forlade det i en kiste.

Fra syg til rask med Functional Medicine

På det tidspunkt tænkte jeg, at mad måtte kunne gøres til en slags personlig og individualiseret medicin. Jeg var (og det er du nok også) ganske klar over, at broccoli er meget sundere end Snøfler, og jeg spiste egentlig en del sundere end mange af mine venner, inden jeg blev syg. Det var bare ikke godt nok eller det rette for mig. Så jeg måtte finde en måde at gøre min krop til medspiller i stedet for modspiller. Det krævede, at jeg virkelig fandt ud af, hvordan min krop fungerede, hvad mine unikke årsager til al den sygdom og alle de symptomer var – og at jeg så fandt ud af, hvordan jeg kunne arbejde med disse problemer, så jeg kunne få det bedre.

Lad os bare sige, jeg havde en "god appetit" som baby og barn. Jeg ville faktisk helst have mine forældres mad. Bøffer, kyllingelår, hele gulerødder osv. var jeg helt tosset med ... selvom jeg ikke havde tænder til at tygge det med i starten. Ekskursioner ind i køleskabet, forsøg på at lave omeletter i en meget tidlig alder og en ret insisterende og krævende opførsel ved bordet (og på alle andre tidspunkter, hvor der var mad i nærheden) er noget, min nærmeste familie kan nikke genkendende til ... med et smil og lidt rysten på hovedet. Så jeg har altid både haft appetit på og været nysgerrig efter mad helt fra fødslen af. Men nu skulle jeg finde en måde at gøre al den helsekost, som jeg kunne spise mig rask med, til mad, der var medicin forklædt som himmerigsmundfulde. For hvis det blot havde været sundt, men ikke smagt af noget, havde jeg aldrig holdt til at spise ret "strikt" (men yderst velsmagende mad) i over 10 år for at få min krop og min biokemi tilbage på rette spor. Det lykkedes mig at finde ud af, hvordan jeg bogstaveligt talt kunne spise og leve mig rask ved at ændre min kost, ændre min træning, forbedre min næringstilstand både med kosten og meget målrettet brug af kosttilskud og ved hjælp af meget målrettet brug af medicin.

Hvorfor blev jeg syg?

Set i bakspejlet er det ikke så mærkeligt, at jeg skulle blive så syg. Ikke fordi jeg var ekstremt usund og levede af sodavand-flæskesvær-is-bland-selv-slik-pomfritter-alkohol-diæten (faktisk har jeg spist og levet ret sundt sammenlignet med mange af mine venner på det tidspunkt ... uden at være fanatisk på nogen måde), men på grund af et sammenfald af begivenheder, arv, genetik og omstændigheder. Jeg har fundet årsagerne til, hvorfor jeg blev så syg med så mange forskellige diagnoser, symptomer og helbredsproblemer. Eller i hvert fald tilstrækkelig mange af de årsager, som jeg kunne påvirke gennem kost, motion, livsstil, ernæring og medicinsk behandling, til at jeg i dag er næsten helt rask. Det er mange ting i kombination. Det, jeg har sporet mig frem til indtil videre, er:

- Jeg har fået en masse mejeriprodukter, fra jeg var helt lille, men det viser sig, at de giver mig fordøjelsesproblemer.
- Jeg har haft en infektion med bakterien *Klebsiella pneumoniae*, der ikke blot gav mig lungebetændelse, men som senere hen var at finde i mit mave-tarm-system og i min tarmflora ... sammen med en del andre "ubudne gæster".
- Min tarmflora blev udraderet over fire år, da jeg var tween- og teenager på grund af nogle kraftige antibiotikakure, der endte med at gøre mere skade end den gavn, de gjorde, da jeg fik dem – det startede med behandlingen af *Klebsiella pneumoniae*.
- Jeg havde en særdeles "aparte" tarmflora efter alle antibiotikabehandlingerne. Ud over at den normale tarmflora var ret medtaget, så var der overvækst af en lang række "ubudne gæster", bl.a. bakterierne *Klebsiella pneumoniae* og *Citrobacter freundii*, parasitten *Blastocystis hominis* og flere forskellige arter af *Candida*. Dette blev verificeret ad flere omgange i afføringsprøver ved forskellige laboratorier.
- Jeg havde presset mig selv for hårdt fysisk over en lang årrække med 25-30 timers elitesport om ugen.
- Som mange andre teenagere prioriterede jeg ikke søvn højt nok og tænkte, at jeg kunne sove, når jeg blev gammel (men hvis man ikke sover, så bliver man jo gammel alt for hurtigt og længe før tid).
- Jeg havde presset mig selv for hårdt bogligt og fagligt, samtidig med at jeg ikke fik nok søvn og trænede hårdt samt dyrkede eliteidræt mange timer om dagen og om ugen.
- Genetisk er jeg disponeret for meget kraftige immunreaktioner, så det er måske ikke så mærkeligt, at jeg endte med kronisk inflammation og autoimmunsygdomme, som jeg skal arbejde rigtig hårdt for at holde styr på. Andre var nok ikke blevet lige så syge, som jeg gjorde.
- Genetisk er jeg disponeret for, at D-vitamin ikke virker lige så effektivt i min krop som i andres. Da jeg derfor havde lavt niveau af D-vitamin og nok havde haft det i en lang årrække, ledte eller bidrog det til dårligt reguleret inflammation.
- Genetisk har jeg en tendens til at nedbryde dopamin, noradrenalin og adrenalin langsomt. Så når jeg får masser af input og stimuli, fordi jeg laver en masse, så tager det mig længere tid at falde ned og falde til ro. Det har nok kun gjort det værre med

den utilstrækkelige søvn, når jeg havde så travlt med at læse og træne 24 timer i døgnet og ikke gav mig selv nok tid til at geare ned og falde til ro om aftenen, så jeg kunne sove tidligere.

- Jeg er glutensensitiv. Der er ikke tale om cøliaki, som er den arveligt betingede form for glutenoverfølsomhed, hvor man slet ikke tåler gluten. Men jeg begynder at udvikle antistoffer over for gluten, hvis jeg spiser glutenholdige fødevarer dagligt. Og efterhånden som mængden af antistoffer stiger, kommer der også symptomer og inflammation.
- Det viste sig, at der var en del næringsstoffer, jeg manglede, selvom jeg spiste ret godt, sundt, bredt og varieret efter danske anbefalinger og i forhold til mange andre, bl.a. D-vitamin, omega-3 fedtsyrer, C-vitamin, magnesium, zink, coQ10, magnesium, selen og mangan. Og grunden til manglerne var mange. Når man dyrker så meget sport, som jeg gjorde, så skal man jo ikke kun have mere ilt, vand og energi, men også større mængder af mikronæringsstoffer. Og på grund af alle mine fordøjelsesproblemer var mit optag af næringsstoffer fra den mad, jeg spiste, ikke optimalt. Og når der er så meget inflammation, som jeg oplevede, så bliver ens fysiologiske forbrug af bestemte næringsstoffer, såsom C-vitamin og D-vitamin, også meget højere.

Hvis vi tager det kronologisk: Min far er fra Barbados, så jeg har ret meget afrikansk blod og genetik i mig. Det er jo ganske velkendt, at folk, der ikke er af europæisk afstamning, har en højere risiko for at lide af laktoseintolerance, fordi de mister evnen til at fordøje mælkesukker, når de kommer ud over ammealderen.

Det viser sig også at gælde mig, for mælkesukker giver en enorm uro i mit fordøjelsessystem, selvom det i sig selv langt fra er nok til at give alle de symptomer og helbredsproblemer, jeg fik senere hen. Og jeg fik masser af mejeriprodukter som baby, barn og teenager. Jeg er født i 1977 og var et meget sultent barn, så sundhedsplejersken anbefalede, at jeg skulle have masser af sødmælk, når jeg slap patten. Så det fik jeg med de bedste intentioner, og jeg har faktisk haft "omskiftelig" mave med perioder med oppustethed og ubehag, så længe jeg kan huske.

I 1989 flyttede jeg til Kina sammen med min mor og hendes mand, Christian (min far nr. to, som jeg kalder ham), da han fik et job på den danske ambassade. Samme vinter skulle vi rejse til Shanghai. Jeg var allerede småsyg, da vi tog afsted, men i løbet af flyveturen blev jeg syg med feber og infektion i luftvejene, og det viste sig at være lungebetændelse. Flyet blev også omdirigeret til Hefei, hvor man først syntes, vi bare skulle overnatte i lufthavnen, der var en ret kold bygning. Men der blev fundet et hotel, som vi blev indlogeret på om natten. Et ret koldt hotel, så jeg lå med feber og alt mit vintertøj på og skiftevis frøs og svedte, mens jeg fik det værre og værre. Da vi kom til Shanghai næste dag, var min feber blevet ret høj, så jeg blev tilset af en læge, der konstaterede, jeg havde lungebetændelse, og jeg fik masser af antibiotika. Den virkede på lungebetændelsen, men har nok også været hård ved min tarmflora. For efter den behandling begyndte jeg at få nogle deciderede maveanfald, hvor jeg blev oppustet, min tarme blev opspilede, det gjorde ondt, og jeg fik diarré med masser af luft, vand og slim, vekslende med forstoppelse. Vi havde været i Thailand

samme vinter, så man fik hurtigt en mistanke om, at jeg nok havde fået en parasitinfektion, selvom man ikke fandt amøber eller Giardia i nogen af undersøgelserne. Derfor fik jeg 16 behandlinger med metronidazol i løbet af de fire år, vi boede i Beijing. Og hver gang, jeg fik metronidazol, blev mine fordøjelsesproblemer færre. Men det varede kun midlertidigt, så blussede de op igen. Så min normale tarmflora blev ret ødelagt de år.

Senere hen fandt jeg som nævnt ovenfor en del "ubudne gæster", da jeg begyndte at undersøge min tarmflora. Om de har været der hele tiden eller er kommet under eller efter antibiotikakurene, ved jeg ikke, da jeg ikke fik lavet nogen test eller undersøgelser, før jeg var i starten af 20'erne og begyndte at gøre noget selv. Det har nok kun gjort det værre, at der sikkert har været en del antibiotikarester i mælken og yoghurten, jeg spiste på det tidspunkt, da der var en noget lemfældig brug af vækstfremmere i kinesisk landbrug og nærmest ingen regler for restmængder i produkter eller kontrol fra de kinesiske fødevarermyndigheder.

Samtidig har jeg altid været ret ambitiøs bogligt og fagligt, så både mens jeg boede i Beijing og især i Hongkong fra 1993 til 1995, brugte jeg rigtig meget tid på skolen. I Hongkong tog jeg ekstra fag og tog også nogle fag på ét år, der normalt skulle tages på to år. Så der har jeg presset mig selv og fik samtidig (set i bakspejlet) slet ikke nok søvn.

Over otte timers skoledage og studier, 2-3 timers hård træning og kun fem-seks timers søvn over en årrække, det hænger ikke sammen.

Jeg trænede og dyrkede sport (som en gal). Fra jeg var 12, til jeg var 18, og blev rigtig syg, dyrkede jeg 25-30 timers sport på eliteniveau hver uge. Basketball på virkelig højt plan (spillede både med universitetshold og de amerikanske mariner fra ambassaden i Beijing og trænede med juniorlandsholdet i HongKong), løb, fodbold, volleyball, kampsport, svømning, styrketræning, juniortriathlon, tennis samt det løse hver eneste dag. Både i Beijing og Hongkong var jeg altid backup og afløser på holdene i andre sportsgrene end ovennævnte, for jeg var i så god form, at jeg altid kunne tage de andre på fysikken.

Hvis man skal træne så meget og så hårdt, så skal man også have fuldstændig styr på hvile, kost og restitution. Og det havde jeg ikke dengang. Det hele – arv, miljø, antibiotikabehandlingen, den ødelagte tarmflora overtræningen med for lidt søvn, manglen på visse næringsstoffer, overfølsomheden over for mejeriprodukter, som jeg fik masser af, overfølsomheden over for gluten, som jeg også fik masser af, og min genetik – var samlet set for meget, så min krop bukkede under.

Men ved at optrevle alle faktorerne og så tage fat i dem én for én med ændringer i kost, motion, søvn, livsstil, brugen af kosttilskud på nærmest medicinsk manér og meget målrettet brug af medicin til at kontrollere min tarmflora, er jeg blevet rask igen. Det eneste mén, jeg har i dag, er, at jeg har et fingerled på min lillefinger, der stadigvæk er lidt skævt på grund af den betændelse, der tidligere har været i forbindelse med den reaktive gigt. Og så har jeg en smule restmen fra betændelsesreaktionerne i mit nervesystem, der har efterladt lidt skade, selvom der ikke er aktiv inflammation, så længe jeg spiser og lever på den måde, der fungerer for mig. Min højre side, der var mest angrebet, er stadigvæk en smule mere sensitiv over for sanseindtryk. Og så er jeg en lillebitte smule langsommere i højre

side end i venstre side. Ikke noget, jeg mærker i hverdagen, og ikke noget, der forhindrer mig i at træne, som jeg gør nu. Men det er nok til, at jeg ikke dyrker boldsport, fordi de få millisekunders forsinkelse, der er, irriterer mig grænseløst, eftersom jeg er ret konkurrenceminded, når jeg dyrker sport og træner.

Der er lidt med mit syn, så mit perifere syn ikke fungerer helt godt, når jeg er i bevægelse. Jeg må og kan ikke køre bil, fordi jeg bliver svimmel, hvis jeg skal se ting i kanten af mit synsfelt, samtidig med at jeg er i bevægelse og drejer hovedet. Så jeg kan godt cykle, hvor jeg hele tiden kigger fremad. Men en bil, hvor man kører i én retning, drejer hovedet i en anden retning for at se og så skal bruge perifersynet, det fungerer ikke for mig. Så bliver jeg ret svimmel, og mit syn "flimrer". Min balance er heller ikke helt god, det øjeblik jeg ikke har jord under fødderne. Så basketball spiller jeg ikke længere, fordi jeg bliver svimmel, hvis jeg skal hoppe højt og flyve igen, som jeg var kendt for at gøre.

Nu er jeg blevet sund igen!

I dag er jeg atter sund, stærk og vital. Jeg har atter energi og overskud. Jeg træner hårdt de fleste af ugens dage, men det er intelligent træning og altid efter dagsformen, så det er alt fra 10 til 75 minutter, afhængigt af tid, energi og humør. Det gør jeg, fordi jeg nyder det, fordi jeg kan, og fordi det er ret vigtigt både for min fysiske sundhed og for mit mentale velvære og mit energiniveau.

Min kampvægt ligger på 103-105 kg, alt efter hvornår på døgnet jeg vejer mig, og alt efter om det er midt i en ferie med lidt mere champagne og virkelig god is eller i en af de perioder, hvor træning og mad går op i en højere enhed. (Og den kunne også godt være 5-6 kg lavere, men jeg er ikke forhippet på at have en sixpack, men på at være sund, have det godt og have et nydelsesfuldt forhold til mad).

Jeg er klar i hovedet, har en virkelig god koncentrationsevne og er generelt glad i låget. Jeg har en krop og et sind, som det hovedsageligt er en fornøjelse at være i. En krop og et sind, der virker. Faktisk er jeg ret glad for livet, som det er nu, hvor jeg atter har ressourcerne til at forfølge min mission i livet. Den er som sagt at give dig (og så mange andre mennesker som overhovedet muligt) viden, inspiration og redskaber til at opnå al den glæde, vitalitet, energi og sundhed, du (de) fortjener – i form af selvforståelse og viden om, hvordan kroppen virker, sunde opskrifter, idéer til træning og redskaber til ro og afstresning. Samtidig er min mission også at give alle fagfolk, behandlere, læger og rådgivere et indblik i, hvordan et helhedssyn fungerer, og hvorfor det er vigtigt at se hele mennesket og inddrage folks egen oplevelse af symptomer og egne ressourcer.



HVORFOR HAR JEG SKREVET DENNE BOG?

Denne bog er til dig, der gerne vil yde og toppræstere på det personlige plan, f.eks. på arbejdet, i skolen, på gymnasiet, universitetet eller andre uddannelsesinstitutioner i forbindelse med indlæring, lektier og opgaver, i forbindelse med indlæring i alle mulige andre sammenhænge, i forbindelse med at undervise, i forbindelse med at performe og i forbindelse med at yde og give noget til andre og verden.

Altså være den bedste udgave af dig selv. Ikke bare, fordi man altid skal maksimere alt og udnytte alt potentiale i alle områder af livet – fordi man altid skal have den største bid af kagen eller bage den allerstørste kage – men fordi du gerne vil kunne bidrage til at gøre verden et bedre sted og virkelig være noget for andre mennesker. Fordi du gerne vil sætte dit aftryk på verden ved at gøre en forskel og betyde noget for andre. Og for at kunne bidrage med alt det, som du jo faktisk kan og skal bidrage med, så bliver du nødt til at være den bedste udgave af dig selv ... eller i hvert fald en rigtig god udgave af dig selv.

Hvordan skal hele dig ellers komme i spil? Og du bliver nødt til at have energi, overskud, kapacitet og ressourcer til nogle gange at gå veje og gøre ting, der er hårde og krævende. Til nogle gange at give og yde rigtig meget. Du skal være en udgave af dig selv, hvor du har fuld adgang til dine evner, din kapacitet til at udvikle dig, din kapacitet til at være noget for andre, og hvor du har redskaberne og ressourcerne til at genoplade, så du kan genopfylde depoterne og være noget for dig selv samt for verden og andre igen, igen og atter igen. Hvis du ikke er i personlig topform og i hopla, hvordan skal du så kunne få alle dine kvaliteter, evner og alt det, du har at bidrage med, i spil?

Hvordan skal du ellers have ressourcerne og overskuddet til at udvikle dig, når der er behov for det, eller til at genoplade, når du har givet en hel masse, så du kan være parat til at komme på banen igen, igen og atter igen? Jeg har skrevet denne bog, for at du kan få viden, indsigt, forståelse og redskaber, så du kan skabe rammerne og fundamentet for at kunne opnå personlig toppræstation. For at du kan "holde" til at toppræstere. For at du kan få redskaberne til at hvile og restituere dig.

HVAD FÅR DU UD AF BOGEN?

Her i bogen får du mine bedste tips og tricks til, hvordan du holder dig i personlig topform og dermed sørger for, at du kan toppræstere i forretningslivet, på skolebænken, på scenen, bag kameraet, bag tastene osv. Du får viden om og indsigt i, hvad det er, der er med til at skabe energi, til at give dig de ressourcer, det overskud og den forandringskapacitet, du har behov for. Du får viden om og indsigt i, hvad der kan dræne dig for energi og reducere dine ressourcer, så dit potentiale ikke kan komme i spil, eller du ikke kan toppræstere særlig lang tid ad gangen. Og du får

INTRODUKTION

viden om og indsigt i, hvordan du genoplader og restituerer. For toppræstation er krævende, og derfor skal der også hvile og restitution til. Faktisk er hvile og restitution absolutte nødvendigheder, for at du kan udøve personlig toppræstation. Uden hvile og restitution kan du hverken opbygge ressourcerne til at toppræstere eller genoplade igen bagefter.

Vi skal dykke ned i samspillet mellem fysisk sundhed og personlig toppræstation, se nærmere på, hvad energi er for en størrelse både i fysisk og mental forstand, vi skal undersøge, hvordan fysisk aktivitet og bevægelse er den del af fundamentet for personlig toppræstation, vi skal se nærmere på stress på godt og ondt i forhold til personlig toppræstation, vi skal dykke ned i nootropika (næringsstoffer, urter, substanser og andet, der påvirker vores nervesystem, sind, humør, indlæring og performance), vi skal udforske søvnens indvirkning på og vigtighed for personlig toppræstation, og du får også de programmer, tilgange, "hacks" og protokoller, jeg selv bruger for at kunne toppræstere i mit privatliv og arbejdsliv, samt når jeg skal lære nyt og udvide min horisont.

DETTE ER IKKE BOGEN OM ATLETISK TOPPRÆSTATION

Dette er ikke bogen for atleter på eliteplan, om hvordan du kommer eller holder dig i fysisk topform, så du altid vinder eller er blandt top-3 til konkurrencer og stævner. Det at være den allerbedste atlet er selvfølgelig en variant af personlig toppræstation, men udelukkende i sportsligt øjemed.

Det kræver noget andet at være den allerbedste rent fysisk og atletisk, end det kræver for at toppræstere personligt, uanset om det er i forretningslivet, som kunster, som formidler, som inspirator, som musiker, som elev eller som studerende. Hvis du vil maksimere dit fysiske potentiale, så skal du bogstaveligt talt "æde dig selv" i træningsperioden og i konkurrencer i en sådan grad, at der ikke er nok overskud derudover til at være den bedste leder, performer, skaber, elev, studerende, inspirator, guide eller lignende.

DETTE ER IKKE EN COACHING- OG MOTIVATIONSBOG

Det er heller ikke en bog, hvor du bliver coachet igennem den mentale og psykiske del af at toppræstere personligt eller at finde inspirationen til det. Det er bogen, hvor du lærer, hvordan du får lagt fundamentet til og lavet rammerne for, at dit sind og din krop kan komme til at toppræstere, så du kan udfolde dig selv og bidrage til verden. Hvis du skal lære at meditere, ville det jo være ret umuligt, hvis du sad på en tæt trafikeret motorvej.

Og uanset hvor dygtig man er til at meditere, så ville det være svært, hvis ikke umuligt, hvis man sad midt ude på en motorvej. Det, du lærer i bogen er hvordan du danner rammerne, der svarer til at lave den smukkeste meditationshave, hvor der er de allerbedste betingelser for at kunne lære at meditere, for at meditere med maksimalt udbytte, når først du har lært at meditere. Og du skal nok blive inspireret og motiveret undervejs, selvom dette ikke er en coaching- eller motivationsbog.

SÅDAN BRUGER DU BOGEN

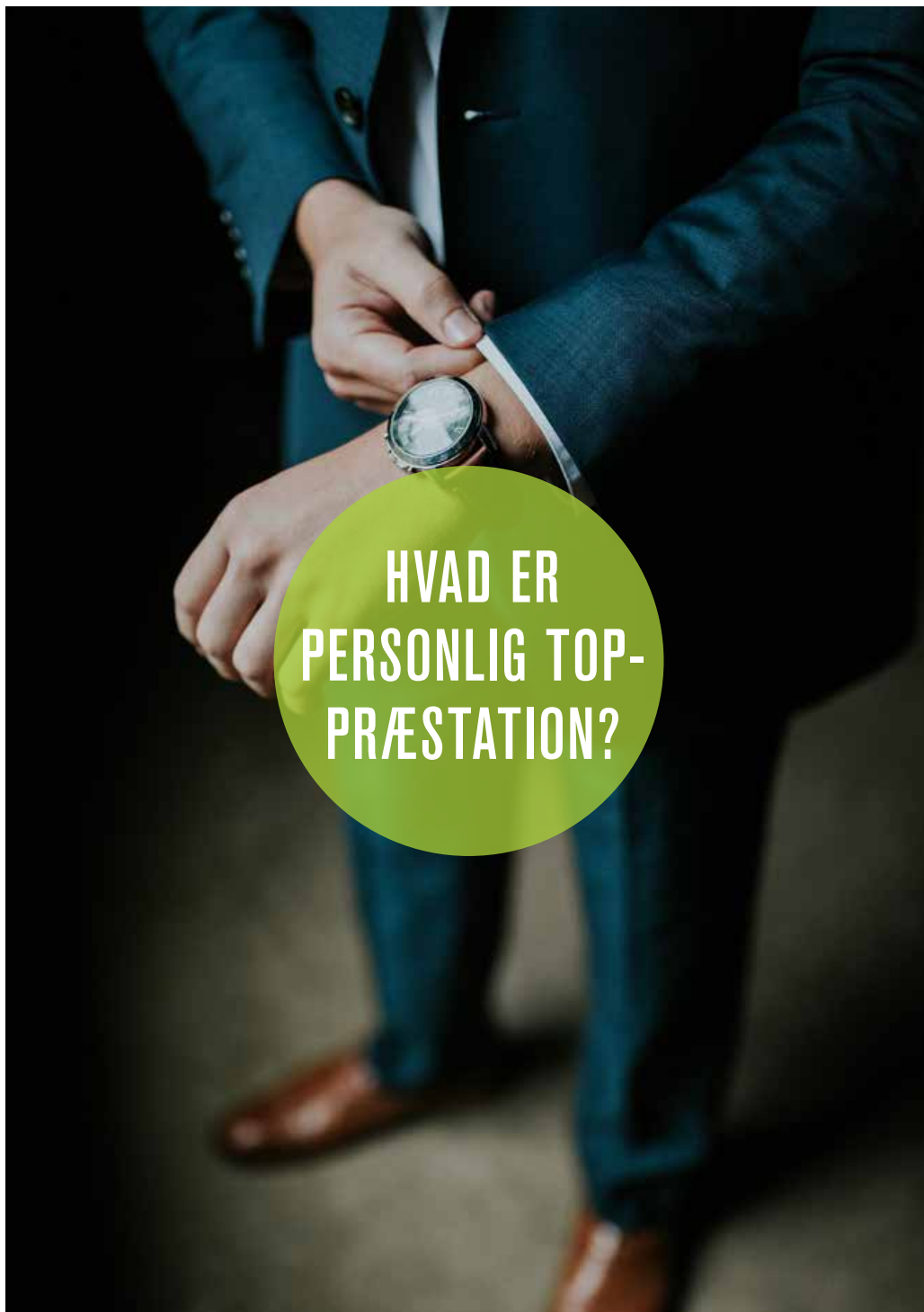
Det allerbedste er, hvis du læser bogen fra start til slut og trin for trin bliver klogere på, hvad der er vigtigt og relevant for dig her i bogen, hvad der påvirker din personlige præstation på godt og ondt, og hvordan du får omsat den viden til noget, du gør i dit liv.

At du først forholder dig til, hvad personlig toppræstation er for dig, hvad det indebærer, hvad det kræver, og hvad det omfatter, samt hvad der er (eller skal til at være) din motivation for at toppræstere. At du derefter bliver klogere på, hvordan sundhed og toppræstation hænger uløseligt sammen. At det ene hænger sammen med det andet, og at toppræstation ikke må ske på en sådan måde, at det underminerer sundheden. For så får du helbredsproblemer, og når der er helbredsproblemer, så bliver toppræstation forringet ganske markant ... eller i værste fald bliver det helt umuligt at toppræstere. Derefter lærer du, hvad der påvirker din præstation på godt og ondt, så du kan omsætte denne viden til praksis i dit eget liv og i din egen hverdag, hvor du til allersidst laver din helt egen toppræstationsplan. En plan, hvor du bestemmer dig for, hvordan du vil spise, sove, afstresse, motionere osv. for at opnå maksimal sundhed og toppræstere, samt hvile og restituere. Du kan også bruge bogen som et opslagsværk og blive klogere på forskellige aspekter af sundhed og toppræstation og den hvile samt restitution, der følger med, hvis du skal toppræstere på en sund og bæredygtig måde.

GÅ LANGT UDEN AT BLIVE DUMFANATISK

Selvom jeg beder dig om at gå efter personlig toppræstation, hvilket indebærer at være ambitiøs, selvom jeg beder dig om at forholde dig til mange ting, med hensyn til hvordan du spiser, lever, træner, sover, afstresser, restituerer og det miljø, du er og lever i, for så at optimere og lave ændringer – altså at gå all in og gå langt – skal du ikke ende med at gøre noget dumfanatisk eller forvente det umulige.

Hvad mener jeg med det? Det er f.eks. for meget at forvente, at kostændringer samt brug af nootropika (substanser og næringsstoffer, der påvirker din præstationsevne, og som du kan læse mere om i kapitlet "Nootropika og andre 'hjerneboostere'" på side 275) giver dig superkræfter, så du pludselig kan arbejde nonstop i flere døgn. Men det kan meget vel være, at du kan få markant mere energi og performe bedre, hvis du ændrer kosten til det bedre og begynder at bruge bestemte næringsstoffer og urter strategisk. Når jeg siger, at du ikke skal gøre noget dumfanatisk, så mener jeg, at du ikke skal lave et program, som er så ekstremt og krævende, at det ikke giver mening, og som du kun har meget ringe sandsynlighed for at gennemføre. Eller hvor det, sammen med den toppræstation, du yder, fylder hele dit liv, så der ikke er plads til andet.



HVAD ER PERSONLIG TOP- PRÆSTATION?

Hvad er personlig toppræstation?

HVAD VIL DET SIGE AT TOPPRÆSTERE OG YDE EN PERSONLIG TOPPRÆSTATION?

Det at toppræstere personligt, det er, når du kan være den allerbedste udgave af dig selv, samt udnytte og udfolde dit fulde potentiale. Når du har ressourcerne og energien, så du kan bidrage til at gøre verden til et bedre sted og virkelig være noget for andre mennesker.

Når du er i stand til at sætte dit aftryk på verden ved at gøre det, du allerede er eller bliver dygtig til. Noget, der har værdi og betyder noget for andre og samtidig betyder noget for dig selv. Og for at kunne bidrage med alt det, som du jo faktisk kan og skal bidrage med, så bliver du nødt til at være den bedste udgave af dig selv ... eller i hvert fald en rigtig god udgave af dig selv. Hvordan skal hele dig ellers komme i spil? Du bliver nødt til at have energi, overskud, kapacitet og ressourcer til at være på, kunne bevæge dig fremad og nogle gange at gå veje og gøre ting, der er hårde og krævende. Til nogle gange at give og yde rigtig meget.

Du skal være en udgave af dig selv, hvor du har fuld adgang til dine evner, din kapacitet til at udvikle dig, din kapacitet til at være noget for andre, og hvor du har redskaberne og ressourcerne til at genoplade, så du kan genopfylde depoterne og være noget for dig selv samt for verden og andre igen, igen og atter igen.

Det kræver sundhed. At du er sund i krop og sind, så du har det godt, så du har masser af energi, at du har det overskud og de ressourcer, der kommer som resultatet af sundhed, og at din hjerne er i topform, hvilket også hænger sammen med sundhed. Det kræver, at den måde, du lever på, er sund (men ikke at du er "perfekt"). Det kræver også, at det, du gør for at kunne toppræstere, og at måden, du toppræsterer på, er sunde.

Det dur ikke, hvis du negligerer søvn eller fysisk aktivitet, selvom du måske skaber noget fantastisk. Eller får spist enormt usundt i en periode, hvor du godt nok samtidig får skabt noget smukt og vigtigt. For så underminerer du din sundhed, og med tiden vil det så underminere din egen præstationsevne ... eller resultere i sygdom, hvor du helt sikkert ikke kan toppræstere. I værste fald med for tidlig død til følge.

HVORFOR SKAL DU TOPPRÆSTERE?

Hvorfor overhovedet toppræstere? Er det bare for at være den bedste af alle og for at få den allerstørste bid af kagen til dig selv? Det kan godt være, at det virker motiverende for dig. Men forhåbentlig er det kun noget af din motivation, for ellers bliver det måske en tand for overfladisk. Jeg synes, du skal udøve personlig toppræstation for at få det allerbedste og få allermest ud af dig selv og dit liv for din egen og for andres skyld. For ved at være den bedste udgave af dig selv, så kan du også være rigtig meget for andre. Du kan gøre en forskel og opleve en enorm tilfredsstillelse.

BÆREDYGTIG TOPPRÆSTATION

Personlig toppræstation skal være bæredygtig. Ellers går det jo ikke på den lange bane. Med bæredygtig mener jeg, at de ting, du gør for at kunne toppræstere, og den måde, du toppræsterer på, skal være noget, du kan holde (til at gøre). Det dur ikke, hvis din toppræstation er noget, du kun kan overkomme eller holde til i en periode for derefter at falde helt af på den eller være totalt udbændt. Og det dur ikke, hvis det, du skal gøre for at toppræstere eller skabe rammerne for at toppræstere, kræver og fylder så meget, at det går ud over andre aspekter af dit liv, så der ikke også er plads til at leve og nyde livet. Det drejer sig om at finde det leje, hvor den indsats, du gør for at kunne brillere, den er "lade-sig-gørlig" og overkommelig, den passer ind i dit liv, og samtidig sætter den dig i stand til virkelig at toppræstere. Nå ja, og den er også med til at skabe fundamentet for både fysisk og mental sundhed.

DU SKAL DA VÆRE AMBITIØS!

Det, at du skal finde det rette leje, og at du ikke skal toppræstere på bekostning af din sundhed, betyder ikke, at du skal skrue ned eller være uambitiøs. Slet ikke. Tværtimod skal du være enormt ambitiøs. Men ambition tæller vel også, at du briller hele livet frem for i en kort periode. Er det ikke bedre at træne 20-25 minutter hver dag, at du får det gjort dag efter dag, uge efter uge, måned efter måned og år efter år, frem for at du gennemtvinger 75 minutters træning dagligt, men kun holder til det i en uge eller to for derefter at stoppe, fordi du har fået en overbelastningsskade, er for træt eller ikke kan finde tiden til det og nu er blevet demotiveret? Set over et år er der jo en kæmpe forskel. 75 minutter dagligt i to uger, det giver 1.050 minutter eller 17,5 timer, hvorimod 25 minutter dagligt i 52 uger, det giver 9.100 minutter eller 151,65 timer samlet set. Der er vist ingen tvivl om, hvad der virker bedst over et år, selvom 20-25 minutter dagligt kan se ud til at være noget "småtter" sammenlignet med 75 minutter dagligt. Og hvem ved, måske vil du så træne 75 minutter nogle dage og "blot" 25 minutter de fleste dage, så du set over et år ender med endnu flere timer end de 151,65.

PERSONLIG TOPPRÆSTATION ER IKKE DET TEORETISK PERFEKTE

Personlig toppræstation er ikke nødvendigvis det, der isoleret set er det teoretisk perfekte. For det teoretisk perfekte – det, der ser allerbedst ud på papiret, i diagrammet eller i regnearket, det, der lyder allerbedst som et slogan – det kan være næsten umuligt at holde fast i hele livet. Det er uopnåeligt på den lange bane, eller også koster det så meget at gennemføre, at det går ud over andre aspekter af livet, såsom tiden og samværet med andre. Eller også koster det så meget, at du brænder ud undervejs. Så det drejer sig ikke om at være perfekt ... medmindre vi ændrer definitionen på perfekt.

Hvis vi tager udgangspunkt i ordsproget "Perfect never gets done, but what you (can) do again, again and yet again ... now that is perfect!", så kan vi godt tale om, at du skal gøre det perfekte og være perfekt hele tiden. Det drejer sig kort og godt om, at vi skal have lavet en plan for din levevis, din adfærd og de rammer omkring dig, som er mulige og "lade-sig-gørlige", og som er fundamentet for, at du kan toppræstere personligt resten af livet og samtidig være sund og have det fantastisk.

RESTITUTION ER LIGE SÅ VIGTIGT SOM PRÆSTATION

Uden hvile dur helten og heltinden ikke. Så hvis du skal toppræstere, er det en forudsætning, at du også sørger for hvile, ro, restitution, genopladning og "foropladning" (altså at du har ladet batterierne op og forberedt dig, når du skal yde noget ekstraordinært). Ellers risikerer du at performe dårligere både fysisk, kognitivt, mentalt og psykisk ... eller at brænde ud. En basal del af din restitution og hvile er søvn, for det er der, din krop og dit sind virkelig får mulighed for at hvile, lade op, restituere, for at respondere på alle de inputs og stimuli, du har fået i løbet af dagen, og for at bearbejde dem og lave dem om til viden, minder og udvikling.

Så det allerførste, du bør prioritere vedrørende restitution og hvile, det er din nattesøvn. Og der skal altså de 7-8 timer til, som du nok har hørt om en gang eller syvogtyve. Mindre kan ikke gøre det, hvis du skal nå gennem nok søvncyklusser og tilbringe nok tid i de dybere søvnstadier, hvor din krop og dit sind nulstiller og rebooter samt gør klar til morgendagens toppræstation. Derudover kan det også komme på tale med nogle powernaps i løbet af dagen for hurtigt at reboote eller for at kompensere for manglende søvn natten i forvejen.

Du kan læse meget mere om søvn og toppræstation i kapitlet "K.R.A.M.S.S. er fundamentet for sundhed (og derfor også toppræstation)" på side 57, i kapitlet "Søvnoptimering" på side 151, i kapitlet "Biohacking" på side 291 og i kapitlet "Nootropika og andre 'hjerneboostere'" på side 275. Derudover bør du også have en daglig praksis med noget "bevidst ro", såsom meditation, mindfulness, åndedrætsøvelser, tid i naturen eller lignende.

Hver eneste dag bør du bruge lidt tid, hvor du helt bevidst og med fuldt overlæg er rolig, gearer ned og samtidig er bevidst. Du slapper selvfølgelig også af, når du sover, men det er ikke det samme.

Heldigvis skal der ikke flere timer til dagligt. Faktisk kan blot 12 minutter hver dag være nok, til at du kan mærke en forskel.

Du kan læse meget mere om meditation, mindfulness og andre former for proaktiv afstresning i afsnittet "Stress" på side 156-169, i afsnittet "Hjernen og CNS" på side 250-259, i afsnittet "Stresshormoner" på side 270-271 og i kapitlet "Biohacking og selvoptimering" på side 290-303. Og det kan også være en god idé med endnu kortere pauser i løbet af dagen, mellem de tidspunkter, hvor du skal performe og yde, f.eks. korte 1-minuts pauser til at fokusere på din vejtrækning, eller hvor du fokuserer på at slappe af fra fødderne og helt op til issen eller i modsat retning.

Du tænker muligvis, at så lidt tid ikke har nogen relevans, for det er jo "bare et minut". Men det gør en forskel for, hvordan du har det i løbet af dagen, og det gør en forskel over tid. Tænk på, hvad det bliver til i løbet af et år, hvis du tager otte 1-minuts pauser mandag til fredag. Det er otte minutter hver dag og fem gange i løbet af en uge. Det bliver allerede til 40 minutters ro og gen- eller "foropladning" på en uge, hvilket er to tredjedel time. Gang så det med 52 uger. Det giver 2.080 minutter eller 34,66 timers ro på et år. Stort set en hel 37-timers arbejdsuge af ro spredt jævnt ud over året og dit liv. Det er faktisk en hel del, selvom nogle minutter hist og pist hver dag ikke ser ud af ret meget ved første øjekast.

“
Uden opladning og hvile dur
helten, heltinden og hjernen ikke.
Hvile og ro er lige så vigtigt som
at brænde igennem.”

Umahro





SUNDHED OG TOP- PRÆSTATION

Sundhed og toppræstation går hånd i hånd. For sundhed, både fysisk og psykisk, er det, der skaber fundamentet for personlig toppræstation og for at kunne yde sit bedste i skolen, på arbejdet og på det personlige plan.

Sundhed er den tilstand, hvor din krop og dit sind ikke er en hæmsko for, at du kan leve og nyde livet. Den tilstand, hvor din krop, din hjerne og dit nervesystem danner grundlaget for et langt og nydelsesfuldt liv. Sundhed er den tilstand, hvor du (stort set) kan gøre det, du gerne vil, uden at din krop, din fysik, din fysiske tilstand eller dit sind står i vejen. Selvfølgelig inden for rimelighedens grænser – for uanset hvor sund, du er, så kommer du nok aldrig til at kunne flyve ved egen hjælp, leve uendeligt eller slet ikke blive påvirket af tid og aldring. Og omvendt så kan det at toppræstere på en måde, hvor du virkelig får realiseret dig selv og dit potentiale, også være sundt for dig, da glæde og tilfredshed med livet ikke blot giver mental sundhed, men også påvirker din fysiske tilstand positivt. For glæde, tilfredshed og skønne oplevelser, sætter positive spor i din biologi, såsom et bedre reguleret blodtryk, et bedre reguleret blodsukker og bedre kolesteroltal. Og den måde at leve på, der er nødvendig for bæredygtig personlig toppræstation, den er jo også sund, ud over at den muliggør og understøtter personlig toppræstation. Endnu en grund til, at sundhed og personlig toppræstation går hånd i hånd, er, at alle de problemer, velfærdssygdomme, skavanker og aldringsproblemer, der kan opstå, hvis man er for usund, de jo også går ud over evnen til at præstere. Blodpropper, hjerterytmeforstyrrelser, åreforkalkning og lignende velfærdssygdomme, de gør det markant sværere at toppræstere på alle punkter i livet. "Usundhed" og personlig toppræstation hænger sjældent sammen på den lange bane, selvom nogle kan være ret usunde og toppræstere i perioder, og selvom nogle kan gøre ting for at kunne toppræstere eller kan toppræstere på en måde, der er sundhedsundergravende for dem selv, såsom at (mis)bruge alkohol for at geare ned, overforbruge stimulanser for at finde energien, ignorere bevægelse og motion for at have ekstra tid, skippe søvnen for at have ekstra tid eller spise fra blodsukker-og-hungers-krise til næste blodsukker-og-hungers-krise. Men oftest er der en pris at betale i form af helbredet, der kommer til at skramte, hvis man toppræsterer på den måde.

SYGE TOPLEDERE OG TOPPERFORMERE KOSTER KASSEN!

Hvis direktøren eller en anden højt placeret person i direktionen eller bestyrelsen i en stor virksomhed eller organisation bliver alvorligt syg, så han eller hun enten må gå på pension længe før tid eller er helt eller delvist ude af spillet i en periode, så koster det ret meget i både aktieværdi, omsætning og på bundlinjen. Hvis en vigtig kerneperson i et firma, en gruppe eller en organisation bliver alvorligt syg, så koster det, og performance for gruppen som helhed går fløjten, da hele gruppen bliver sat på standby eller i hvert fald kører for halv damp. Bare se, hvad der sker, hvis forsangeren i et populært band bliver syg i en kortere periode, en længere periode eller permanent. Succesen er sjældent den samme bagefter, kvaliteten af musikken er sjældent den samme, selvom der er undtagelser i ny og næ. Hvis en selvstændig – om det er en forretningsdrivende, foredragsholder, musiker, sanger, kunstner, fotograf eller noget helt syvende – bliver syg eller "bare" er ude af spillet eller kører på halv kraft i en periode, så koster det enormt meget og kan i værste fald føre til total økonomisk og karrieremæssig deroute.

HVAD ER SUNDHED?

Lad os starte med at se nærmere på, hvad sundhed egentlig er for en størrelse. For hvis du bare jager sundhed for at kunne toppræstere eller taler om sundhed og toppræstation uden at forstå, hvad sundhed egentlig er, så er forudsætningerne for at være sund (og til at toppræstere) ret dårlige. Hvis du ikke er afklaret omkring, hvad sundhed er, hvordan skal du så kunne opnå eller bibeholde den sundhed, der er nødvendig for personlig toppræstation? Kort og godt: Hvis du ikke har en klar idé om, hvad sundhed er for dig, så dur det ikke. Sundhed må ikke blive et mål i sig selv. For hvad er glæden ved at være sund, hvis der ikke plads til nydelse, spontanitet og eventyr i livet? Hvis det, det kræver at være sund, fylder alt og fortrænger resten af livet? Sundhed er meget mere og andet end fraværet af en klinisk diagnose eller død. Misforstå mig ikke. Det er selvfølgelig enormt vigtigt, at der ikke er decideret sygdom (og at du ikke er død eller døende), men du kan godt sætte barren en hel del højere. Sundhed afhænger af det, du gør, Tilstanden du er i når du gør det, og hvad alt dette så betyder for din:

- Krop, fysik og biologi
- Sind og følelser
- Sjæl ... hvis du også er spirituel.

Og sundhed, eller mangel derpå, er forbundet med din livslængde, forekomsten af sygdomme og skavanker (få eller mange, sent eller tidligt i livet), din livskvalitet og dit funktionsniveau både fysisk og mentalt.

DIN DAGLIGE ADFÆRD, LADEN OG GØREN HAR STOR INDFLYDELSE PÅ DIN SUNDHED

Din adfærd hver eneste dag – alle de mange tusinder af små og store ting, du gør både bevidst og ubevidst dag efter dag, uge efter uge, måned efter måned, år efter år – er med til enten at bidrage til din sundhed eller underminere den. Det, du spiser og drikker, er med til at bringe dig tættere på eller længere væk fra en tilstand af sundhed. Hver bid, mundfuld og slurk har en indflydelse. Ikke øjeblikkeligt, men når de lægges sammen over en dag, en uge, en måned, et år, et årti eller et helt liv, så bliver det immervæk til noget.

Derfor er det en virkelig god idé, at du bliver klar over, hvad du gør på daglig basis med hensyn til.:

- Kost-, spise- og drikkevaner
- Rygning og tobaksforbrug
- Alkoholforbrug
- Motion, bevægelse og fysisk aktivitet
- Søvn
- Stressbelastning og afstresning
- Hvor mange kalorier der "ryger ind på kontoen", og hvor mange der "bliver trukket på kontoen".

En god måde at huske disse faktorer på er via forkortelsen **K.R.A.M.S.S.**

- **"K"** for kost og ernæring
- **"R"** for rygning og tobaksforbrug
- **"A"** for alkoholforbrug
- **"M"** for motion, bevægelse og fysisk aktivitet
- **"S"** for søvn
- **"S"** for stress og afstresning

Og så er der de der kalorier og vægten. De skal passe sammen. Det har tilsammen betydning for, om sundhedskontoen er i overskud eller underskud. Er din sundhedskonto i underskud, øger det risikoen for sygdom, hårdhændet og ubarmhjertig aldring før tid og manglende energi, vitalitet og velvære.

HAR DU STYR PÅ K.R.A.M.S.S.?

Vi skal se nærmere på K.R.A.M.S.S.-faktorerne i detaljer i det næste kapitel, men tror du, at du helt overordnet har godt styr på K.R.A.M.S.S., hvad angår dig selv?

Synes du, at du helt overordnet spiser sundt og har styr på kostenæring?

Er der en, to eller maksimalt tre ændringer, du kunne indføre med hensyn til din kost (og hvad du drikker) fra i morgen, som ville gøre din kost endnu sundere ... og som er til at overskue og gennemføre?

Ryger du eller bruger du tobak på anden måde (herunder vaping)?

Hvis svaret er ja, hvad skulle der så til, for at du kunne stoppe ... eller for at overveje at stoppe?

Drikker du for meget (også bare en lille smule)?

Hvis svaret er ja, hvad skal der så til, for at du ikke drikker (lidt) for meget eller begynder at overveje at drikke mindre?

Bevæger du dig hver dag (går, cykler, lufter hund eller lignende), og er det mindst 30 minutter?

Hvis nej, hvad skal der så til, for at du får mindst 30 minutters grundbevægelse dagligt?

Træner du mindst to gange om ugen, hvor intensiteten er højere end ved grundbevægelse?

Hvis ikke, hvad skal der så til, for at det sker, eller for at du begynder at overveje det?

Får du 7-8 timers søvn de fleste nætter, og kommer du også ned i de dybe søvnstadier?

Hvis ikke, hvad skal der så til, for at du får nok søvn?

Er du stresset eller stressbelastet i en sådan grad eller på en måde, hvor det går ud over dit sind, humør, din performance og/eller sundhed?

Hvis ja, hvad er så det første, du kan gøre, eller der skal ske, for at stress ikke bliver en belastning og hæmsko for dig?

Vi dykker yderligere ned i alle K.R.A.M.S.S.-faktorerne i næste kapitel, "K.R.A.M.S.S. er fundamentet for sundhed (og derfor også top præstation)", på side 57.

SUNDHED KAN SES HELT NEDE PÅ DET CELLULÆRE OG MOLEKYLÆRE PLAN

Dit sundhedsniveau er bestemt af din krops evne til at vedligeholde balance, struktur, funktion og orden. Man kan på sin vis sige, at sundhed er en tilstand, hvor der er molekylerorden og struktur frem for kaos. Når der er styr på det hele, medvirker det til:

- At dine celler er velfungerende og kører som en velsmurt motor, der ikke forurener for meget, kører langt på literen og leverer den energi og de hestekræfter, der skal til, for at det hele kører. Så når der kommer energi ind i form af kalorier, så bliver det omdannet til energi, du kan bruge til at grine, tænke, løbe, fjerne affaldsstoffer fra blodet mv.
- At når der kommer kalk ind, så ender kalken i dine knogler frem for i dine blodkar eller hjerteklapper.
- At når du spiser sukkerholdigt mad, så bliver sukkeret forbrændt til energi og ikke lagret som fedt eller ender med at gøre skade pga. for høje blod-sukkerniveauer.

Hvis kroppen ikke formår at vedligeholde balance, struktur, funktion og orden – hvis der er kaos og entropi – så kan det gå galt. Det vil opleves og mærkes som dårlig funktion, symptomer og gener. Og til sidst sygdom. Det betyder:

- At kalk ikke ender i knoglerne, men i blodkarrene og hjerteklapperne.
- At kulhydrater og blodsukker ikke bliver forbrændt, men ender som overskydende fedt på uhensigtsmæssige steder eller ender med at gøre skade på dine blodkar, der bogstavelig talt bliver karamelliserede.
- At kolesterolpartikler ikke transporterer kolesterol derhen, hvor det skal bruges, men ender med at blive åreforkalkningsfremmende i stedet.
- At ilt ikke bliver brugt til at sætte dig i stand til at forbrænde energien fra maden, men en der med at antænde en masse små bål i dine celler og dit væv, så de bliver brankede og beskadigede.
- At dopaminen, der dannes i din hjerne og andre steder i dit nervesystem, ikke "får lov" til at sende det signal, som den skal, men derimod ilter (branker) og ender med at gøre skade på nerver i stedet for at stimulere dem på rette måde.

Så sundhed er den tilstand, hvor din krop kan holde styr på alle molekylerne, processerne og mekanismerne, så det hele kører velsmurt og effektivt.

Sundhed er "orden, struktur og harmoni"

Tænk på sundhed som en tilstand, hvor molekylerne, som dine celler er bygget af, og cellerne, der udgør din krop, spiller og fungerer sammen i harmoni, på samme måde som alle musikerne i et symfoniorkester skaber noget stort og skønt sammen, når de har smukke kompositioner at spille, de hver især er dygtige og passionerede og har en fantastisk dirigent, der løfter det hele til noget,

der er større end enkelt delen. Løfter det til storslået magi. Sundhed er på sin vis det samme på molekylært og cellulært niveau og har derfor indflydelse på, hvordan den krop og det sind, der består af disse molekyler og celler, fungerer og performer. Og det siger jo nærmest sig selv, at det hænger ret meget sammen med personlig toppræstation. Altså at din krop, din hjerne og dit sind, der "bor" deri, kører velsmurt og effektivt helt ned på cellulært niveau, og at der er orden og struktur på molekylært niveau, det gør, at det er nemmere at toppræstere. For personlig toppræstation kræver et højt og stabilt energiniveau, det kræver et nervesystem og et sind, der er toptunede, skarpe, fleksible og forandringsparate, det kræver en krop og et nervesystem med stor spændvidde og overskudskapacitet. Det kræver en krop, der kan tilpasse sig udfordringer og fungere på et meget højt niveau i perioder. En krop med god og effektiv restitutionskapacitet, så du kan restituere og genoplade, når du har toppræsteret. Det er meget mere sandsynligt, at det kan lade sig gøre på både kort og lang sigt, hvis der er "orden, struktur og harmoni". Det er sund kost, livsstil, levevis og adfærd, der sætter kroppen (bedre) i stand til at komme i og forblive i denne tilstand. Heldigvis er der ikke kun én specifik måde at spise og leve på for at hjælpe dette på vej, så du skal ikke på en specifik og meget skrap kur eller diæt. Der er flere sunde måder at spise på, der understøtter personlig toppræstation og din sundhed. Og heldigvis skal du ikke leve ekstremt asketisk, før det er godt nok eller tilstrækkeligt. Men der er nogle større og overordnede ting, der er vigtige for dig at forholde dig til og gøre noget ved.

"Usundhed" kan også ses helt nede på det molekylære og cellulære plan

Det, der er usundt, når det handler om kost, livsstil og adfærd, er alt det, som forstyrrer kroppens evne til at holde den cellulære og molekylære arkitektur og orden. Og som med tiden fører til sygdom, symptomer og skavanker. Det vil også vise sig, ved at dit mentale og fysiske potentiale højst sandsynligt bliver hæmmet og mindsket i forhold til det vildeste, der er muligt. Det betyder dog (og heldigvis) ikke, at du aldrig må spise en kage, drikke et glas vin eller en øl, aldrig må indtage sukker eller en rød bøf med bearnaisesovs og pomfritter til og en god bombastisk dessert bagefter.

FØR LIDT ILT OG FOR MEGET KULSYRE RAMMER DIN HJERNEFUNKTION

Din hjerne og dit nervesystem er helt afhængige af optimale mængder ilt for at fungere og toppræstere. Og af at kulsyre (CO₂) bliver ledt væk og udåndet. Iltryk i hjernen (mængden af ilt) skal ikke falde ret mange procent under det optimale, før det går ud over funktionsniveauet. Heldigvis er det kun en kortvarig effekt på grund af et for lavt iltryk, så du får hurtigt din fulde funktion igen, når iltryk er blevet normaliseret (medmindre det er decideret iltmangel, der fører til en hjerneskade). Og mængden af CO₂ – der er et af restprodukterne fra energiproduktion – skal ikke stige med mange procent, før det har så stor indvirkning på hjernefunktionen,

at både motorisk og kognitiv funktion forringes. Din sundhedstilstand har ret stor indflydelse på både iltryk og CO₂-niveauer via dit hjerte og kredsløb. Hvis dit hjerte, dit kredsløb og dine lunger fungerer effektivt, så er du bedre til at fragte ilt til hjernen og holde iltrykket optimalt, så din hjerne kan producere nok energi til at toppræstere. (Du er selvfølgelig også bedre til at fragte ilt til alle de andre organer og systemer i kroppen). Og når dit hjerte og kredsløb fungerer effektivt, er du også meget bedre til at bortskaffe CO₂, da det bliver pumpet ud i blodbanen, videre til lungerne og udåndet via din vejrtrækning.

BALANCE ER KODEORDET!

Det mest hensigtsmæssige er, hvis din mad og livsstil hovedsageligt er sammensat på en måde, der er med til at give dig en mere harmonisk og kontrolleret cellulær og molekylær arkitektur. Noget, der sætter din krop bedre i stand til at styre alle de processer, som skaber velvære og sørger for, at tingene ender, hvor de skal, f.eks. at LDL-kolesterolpartiklerne er med til at transportere kolesterol ud til dine væv, så der kan laves D-vitamin, kønshormoner, stresshormoner og DHEA (læs mere om hormoner, sundhed og personlig toppræstation i afsnittet om hormoner i kapitlet "Biologien bag sundhed og personlig toppræstation" på side 189) – frem for at de ender med at indgå som led i åreforkalkningsprocessen. Det er dog ikke lig med, at en enkelt "usund" ting vælter hele læsset. Så frygt aldrig et glas vin (eller to), en chokoladebar, en sodavand, en dag uden træning eller en enkelt nat med for lidt søvn. Ingen af disse ting vælter læsset, så du nu bliver usund, ødelægger alt din "opsparede" sundhed eller underminerer personlig toppræstation.

Når din 2-årige bavian overtager showet ... og du derfor nogle gange vælger det usunde eller det, der underminerer personlig toppræstation

De fleste af os ved, hvad der er sundt at spise og drikke, og hvad en sund livsstil indebærer. Vi ved også, hvad det er vigtigt at få gjort og prioriteret i forhold til personlig toppræstation, såsom at få nok søvn, hvile, forberede sig osv. Så egentlig mangler der ikke viden om, hvad der helt overordnet er sundt eller usundt. Der mangler ikke viden om, hvad der er godt at gøre, eller hvad man skal holde igen med. Vi mangler heller ikke viden om, hvad der underbygger eller underminerer personlig toppræstation. Men alligevel sker det ikke altid, at man får valgt og levet sundt, selvom man godt ved, hvad der skal til, og hvad man "bør" gøre.

Det kan godt være, at intentionen er masser af broccoli, palmekål, brune ris, vildtfanget laks, blødkogte økologiske æg og daglig motion, at gå i seng kl. 22.00 og få den perfekte nattesøvn og at meditere både morgen og aften, men pludselig ender man med at sidde i halvkoma foran fjernsynet med tre tomme sodavandsflasker, emballagen fra en liter is og en tom sæk, der indeholdt et par kilo bland-selv-slik for 45 minutter siden, foran sig. Og klokken er 01.37, hvilket jo er "alt for sent".

Med andre ord: Du (eller andre) oplever broccoli-mod-snøffel-dilemmaet. Du tænker broccoli og ved, at du "bør" spise broccoli, men det ender med, at det vælter ind i gabet med Snøfler. Din mund er blevet til "dødens gab" frem for "porten til sundhedshimlen", selvom du egentlig godt ved, hvad der er sundt og godt. Hvordan og hvorfor sker det mon? Det har blandt andet noget at gøre med, at der er en slags kamp mellem den kloge og logisk tænkende del af dig og den gamle primitive del.

Der er "kloge Åge" og "brainy Frida", altså frontallapperne, der er den nye og logisk tænkende del af hjernen. Den del af hjernen, der gør, at vi i hvert fald noget af tiden ikke opfører os på samme niveau som en bavian, et dyr i brunst, en komodovaran eller en sulten og tvær klapperslange. Det er den del af hjernen og vores intellekt, der tænker langsigtet, logisk og kan udskyde dine behov. Står man f.eks. med muligheden for at få en 17-pack doughnuts, syv kager, en 6-pack 1,5-liters sodavand plus det løse, så er det "kloge Åge" og "brainy Frida", der kigger ned på vommen og siger: "Der er vist flæsk nok til at holde dig kørende i 90 dage på vand og æbler, så du vælger lige et æble og en kildevand, og så er det ellers ud herfra, inden du falder for fristelsen." Det er den del af hjernen og vores intellekt, der kan forholde sig til, at hvis den nuværende adfærd fortsætter, og den nuværende fysiske tilstand ikke forbedres, så kommer der nok noget sygdom og forfald inden for de næste år eller årtier. Og som derefter siger mere motion, mere broccoli, mindre kage og ikke så meget alkohol.

"Kloge Åge" og "brainy Frida" tænker og agerer langsigtet og "voksent". Det er den del af hjernen, sindet og intellektet, der siger, at du (selvfølgelig) skal afsætte tid til at udvikle dig og lære hver eneste dag. Og tid nok til at hvile ud, genoplade og restituere. Det er jo skønt, at vi har den del af hjernen og intellektet. Og hvis den bestemte alt, så ville vi nemt kunne navigere, når vi grundlæggende godt ved, hvad det er, der er godt og fornuftigt at gøre, både hvad angår sundhed og personlig toppræstation. Men det sker ikke altid. For selvom vi rationelt er klar over, at broccoli er sundere end Snøfler, så afspejles denne viden ikke i alle vores valg. Og hvorfor sker det? Det forholder sig (desværre) sådan, at det kun er bestemte dele af vores adfærd og valg, der kommer fra og er styret af "kloge Åge" og "brainy Frida", hvorimod de resterende dele af vores adfærd af valg er styret og bestemt af nogle ældre og meget mere primitive dele af hjernen – reptilhjernen. Det er den gamle del af hjernen, der er på samme niveau som en 2-årig bavian. Og en 2-årig bavian ser noget anderledes på verden. Den kommer fra et miljø med konstant energimangel, så den tænker, at hvis det er sødt, fedt og/eller salt, så er det bare med at få spist igennem. For så får man noget kalorietæt mad, der giver overlevelse.

For bavianer er der ikke noget, der hedder konservering. Derfor skal intet gemmes, og der skal spises igennem, til den sidste bid er væk. Denne del af vores personlighed bliver heller ikke bekymret, hvis man tager på. Hvis man kan spise sig så tyk, at det ikke er til at se fødderne og tæerne, så tænker denne del af hjernen: "Fantastisk. Nu er du polstret til vinter og kulde, og så er der et godt energilager, der gør dig modstandsdygtig, hvis der kommer hungersnød. Skulle der til gengæld være nogen, der tillader sig at fjerne så meget som 2 mg fra højre flæskeflanke, så er det en katastrofe, for så er der jo et mindre lager til hårde tider og smalhals." Så den primitive del af hjernen bliver bekymret ved vægttab og fedttab – og tager ikke højde for din fedtprocent. Din

2-årige bavian bestemmer nok to tredjedele af tiden, hvorimod "kloge Åge" og "brainy Frida" kun bestemmer (eller har medindflydelse) omkring en tredjedel af tiden. Så hvis man skulle gøre det op i tid og timer, så vil det sige, at "kloge Åge" og "brainy Frida" har tøjlerne omkring otte timer i døgnet, hvorimod din 2-årige bavian har 16 timer, hvor den styrer og bestemmer. Hvis så blot man kun var vågen de otte timer, hvor det er "kloge Åge" og "brainy Frida", der har kommandoen, og sov de resterende 16 timer, ville det være dejligt. Men sådan er det ikke ... og livet ville nok også blive kedeligt, hvis vi kun levede logisk og rationelt.

Din 2-årige bavian tænker kun fem minutter ud i fremtiden

Din 2-årige bavian har en tidshorisont på fem minutter. Så hvis du har fået at vide, at dit blodtryk er højt nok til at drive et damplokomotiv, så tænker denne del af hjernen: "Jeg kan ikke komme på noget, jeg har gjort inden for de seneste fem minutter, der er årsag til den nuværende situation, så der er ingen grund til at ændre adfærd og livsstil. Det er jo slet ikke mit bord." Og får man at vide: "Dit blodsukker er så forhøjet, at at en kildevand ligner en sodavand til sammenligning," så vil denne del af hjernen tænke: "Meeen en enkelt kage kan jo ikke føre til type II-diabetes eller en forværring af type II-diabetes i løbet af de næste fem minutter, så jeg napper en til." Logik preller simpelthen af på din 2-årige bavian. Det er også det, der sker, når du står i dilemmaet mellem forberedelse eller at gøre noget, f.eks. læse det kapitel eller at se endnu et afsnit af en serie på Netflix eller lignende. Logikken ved godt, at det ville være en smadder god idé, hvis du brugte den næste time på at forberede dig, gå i gang med at gøre noget, der bringer dig mod dit mål ... eller brugte tiden på at hvile og lade op. For den ser det lange tidsperspektiv. Men din 2-årige bavian, den tænker ikke på langtidskonsekvenserne, men på øjeblikkelig belønning, og desuden skal livet jo leves, ikke. Og er du ikke også lidt træt? ("Altså er det ikke på tide, at "kloge Åge" og "brainy Frida" får lov til at hvile og ikke skal bære den byrde, det er at have ansvaret for alt?", spørger din 2-årige bavian). Alt det der vigtige noget, det kan jo bare vente til i morgen, ikke?

Forbud, udskamning og skyld virker sjældent godt

Forbud, udskamning og påpegelse af, at der er noget, der er helt forkert, det virker ikke. For hvordan reagerer 2-årige eller 4-årige, hvis de får at vide, at det må de ikke, det er forbudt, eller det skal de lade være med? Eller hvis de får at vide, at det skal de i hvert fald gøre, og at det slet ikke er til diskussion? De bliver jo helt kontrære og modsatte og vil kun have lige præcis det, de ikke må. Det skal man i hvert fald ikke bestemme, og nu er det forbudte jo meget, meget spændende. Og det man "skal", det er nok det værst tænkelige på denne jord. Så hvis man starter med forbud, påbud, udskamning og siger, at det er for dårligt, forkert mv., så vil denne her del af din hjerne og personlighed højst sandsynligt stritte imod – ja, faktisk prøve at sabotere projektet. Derfor er sproget ret vigtigt. Det kan godt være, at du (eller andre) gør noget, der logisk set er helt hen i vejret vis-a-vis sundheden eller i forhold til at toppræstere. Men hvis det første, du eller andre siger, er: "Ej, det er jo dumt og forkert," så går det nok ikke, som du forventer. "Kloge Åge" og "brainy Frida" forstår det

godt. De er fuldstændig med og parate til ændringer og til at forsage alt det usunde og ”forkerte”. Men din 2-årige bavian, den bliver bare modsat og tvær. Og det gælder ikke kun, når du siger det til andre, eller andre siger det til dig. Det gælder også, hvis det er det sprog, du bruger om og til dig selv på de indre linjer. Så tal pænt og overbærende, og se på dig selv med kærlighed og lidt mildhed ... også selvom du gør noget, der er helt ”forkert” eller helt hen i vejret. Fokuser i meget højere grad på, hvad det er, du skal gøre, og som er godt for dig. Og hvorfor det er godt for dig.

Din 2-årige bavian sover aldrig

Reptilhjernen – og dermed din 2-årige bavian – kører 24 timer i døgnet. Så når ”kloge Åge” og ”brainy Frida” er trætte og udmattede efter en dags arbejde, skole eller lignende, så har de ingen mulighed for at få medindflydelse, da de skal genoplade og restituere. Nu er det den 2-årige bavian, der regerer og bestemmer, hvad der skal spises, og hvordan der skal leves. Hvis ”kloge Åge” og ”brainy Frida” er optaget af noget andet, f.eks. at være i gang med at lære, performe eller forstå et eller andet, kan den 2-årige bavian også overtage kontrollen med, hvad du spiser og drikker. Det er derfor, at kombinationen af intenst mentalt arbejde og omgivelser med alt for meget usundt kan være en grim ting. Mens dit intellekt pukler og knokler derudaf, så fylder din 2-årige bavian dig med koppper af sukker med lidt kaffe i for at gøre det flydende, basser, kanelnegle, chokoladebarer og ”andet godt”.

STYR DIT NÆRMILJØ, NÅR DU HAR TRAVLT MED AT TOPPRÆSTERE

I og med at du risikerer, at det er din 2-årige bavian, der styrer madshowet, når ”kloge Åge” og ”brainy Frida” er i fuld gang med at toppræstere, så er det en god idé, at du er på forkant med, hvad der er at spise og drikke, når du skal toppræstere. Sørg for, at der er sund og energigivende mad, næring og drikke rundt om dig, når du skal arbejde igennem på øverste etage. Så du får den næring, du skal bruge, og undgår at underminere både sundhed og toppræstation. Så det, der står inden for rækkevidde, om det er på kontoret, i mødelokalet, til konferencen, det der er pakket ned i håndbagagen eller attachémappen, det er det, du spiser og drikker, når der er fart på, og du spiser uden at være opmærksom og til stede. Eller når du hurtigt skal have noget til at stille sulten og genoplade batterierne. Hvis det er noget ordentligt, får du både i pose og sæk. Hvis det er noget skrammel, så er det mere overlevelse der muligvis er på bekostning af din præstationsevne og/eller sundhed på den lange bane.

“TOPPRÆSTATIONSMADPAKKEN”

Jeg laver en del toppræstationsprogrammer for firmaer, organisationer og teams, der virkelig skal performe. Vi ender stort set altid med, at vi laver en toppræstationsmadpakke, der tages i brug (og ”placeres på forhånd”), når der skal toppræsteres. Den inkluderer oftest:

- Proteinshakes uden tilsat sukker, der er hurtige at drikke som et mellemmåltid eller fundamentet for et hovedmåltid sammen med lidt frugt. Det mætter, kan gavne kognitiv funktion, indeholder ikke unødvendige kalorier eller unødvendigt tilsat sukker, og det er hurtigt og nemt.
- Greens-pulvere (frysetørret og pulveriserede grøntsager, bær og frugt, såsom byggræs, blåbærpulver, hvedegræspulver, frysetørret broccoli, spirulinapulver og lignende). Det kan snildt kommes i en proteinshake som ekstra grønt, det indeholder fibre og fyto kemikalier, det mætter, og det indeholder ikke unødvendige kalorier eller unødvendigt tilsat sukker
- Matchapulver (læs mere om det i afsnittet om matcha i kapitlet ”Nootropika og andre ’hjerneboostere’” på side 275) som et alternativ til energidrikke med koffein. Mange oplever, at matcha giver et mildere og længerevarende energiboost end koffeinholdige energidrikke, og at det er mildere ved maven end kaffe og cola, når man drikker en del af det. Matchapulver kan puttes i en proteinshake eller laves som en varm kop te.
- Biltong eller jerky (altså tørret kød eller fisk) som en hurtig proteinsnack, der mætter, giver en fornemmelse af energi, muligvis understøtter kognitiv funktion og ikke giver et energicrash senere hen.
- Ristede bælgrugter, såsom kikærter eller sojanødder, som en god snack, der mætter, giver protein, fibre og virkelig langsomme kulhydrater, der ikke fører til et energicrash senere hen.
- Frysetørrede bær (jordbær, blåbær, hindbær osv.) som en sød snack, der ikke fører til et energicrash senere hen.
- Meget mørk chokolade med mindst 80 % kakaoindhold som en snack eller en treat, der giver sødme, men stabil energi, og virker mildt stimulerende (kakao indeholder phenylethylamin og andre milde stimulanser, der minder om ”koffein light”).
- Instant misosuppe som et hurtigt mellemmåltid, der mætter, giver lidt ro, fordi du får noget varmt at spise/drikke, ikke indeholder unødvendige kalorier og ikke giver energisving og efterfølgende energicrash.

Det er det, der står i mødelokalet, på kontoret, til konferencen, er pakket ned i tasken eller attachémappen osv. Og så oplever folk, at de både performer bedre, og at de samtidig sagtens kan fortsætte med at være sunde, selvom der er tryk på. Tidligere holdt de sig kørende på energidrikke, cola og andre slags koffeinholdige sodavand, kaffe blandet med sukker 50:50, slik, pølsehorn, chokoladebarer og lignende, hvilket hverken gjorde noget godt for deres præstationsevne eller sundhed.

HVILE OG RESTITUTION GAVNER “KLOGE ÅGE” OG “BRAINY FRIDA”

Behovet for restitution hos “kloge Åge” og “brainy Frida”, det er endnu en god grund til at huske, at pauser, hvile og restitution også er en del af det at kunne toppræstere, for hjernelapperne er ret vigtige, når der skal toppræsteres. Det samme problem opstår:

- Hvis din 2-årige bavian tager for sig af alle godterne
- Hvis “kloge Åge” og “brainy Frida” er optaget af noget andet.

Så kan de jo ikke være med til at styre, hvad der bliver indtaget. Det er derfor, at man kan indtage 14.000 kalorier på ca. tre minutter i biografen: “Kloge Åge” og “brainy Frida” er trætte efter en lang dag, og den sidste kognitive kapacitet, de besidder, bliver brugt på filmen. Og det er også derfor, at det er ret vigtigt, at du er meget opmærksom på, hvilken slags mad og drikke der er i dit nærmiljø, når “kloge Åge” og “brainy Frida” er travlt beskæftiget med at tænke, arbejde, lære og toppræstere, eller når de er gået i dvale og hi.

Check ind med din 2-årige bavian, når Snøflerne og Netflix vinder

Så når forholdet mellem broccoli og Snøfler ikke matcher det, du gerne vil, og hvad du rent logisk har tænkt dig frem til eller bestemt dig for, så er det tit, fordi din 2-årige bavian er på spil og ikke er blevet overbevist om, hvorfor den skal lade Snøflerne ligge og øge mængden af broccoli – eller hvorfor det er en god idé at løbe hen og købe broccolien, så der også kommer noget fysisk aktivitet med. Den har ikke forstået, hvorfor det ikke er en god idé at se tre afsnit af din yndlingsserie på Netflix, der begynder kl. 22.30 og slutter kl. 00.36, hvorefter du først skal til at børste tænder og gå i seng ... på en dag, hvor du gerne skulle op kl. 06.45 næste morgen.

BRUG BILLEDER TIL AT SE OG FORSTÅ DINE SPISEVANER

Tag billeder af alt, du spiser og drikker tre døgn i træk, og få en ahaoplevelse. Hvad spiser og drikker du i virkeligheden? For at ændre kost- og spisevaner bliver du jo nødt til at starte med at forholde dig til, hvordan du egentlig spiser. Hvad spiser du? Hvor meget? Hvornår? Hvorfor? Er du bevidst om, hvad du egentlig spiser? Er du klar over, hvornår du spiser, fordi du “selv har bestemt det”, og hvornår du spiser eller drikker noget, fordi det “bare sker”?

Sandheden er, at mange ikke ved, hvad de spiser. Det lyder måske lidt groft. Det er slet ikke ment sådan, men sådan er det nu engang. Der er selvfølgelig masser af undtagelser, f.eks. alle de, der bruger software til at logge deres madindtag, såsom i Madlog. Men hvis du ikke gør det eller har gjort det, er der ofte en forbavsende forskel på, hvad du tror, du spiser og drikker, og hvad du egentlig spiser og drikker. Hjernen spiller dig simpelthen nogle puds. (Og det gælder selvfølgelig også de fleste andre). Derfor vil jeg gerne bede dig lave en øvelse over de næste tre dage. Det er en øvelse,

jeg bruger sammen med mange af mine klienter. Tag billeder af alt, du spiser og drikker, med din smartphone, mobil eller et digitalkamera, tre dage i træk. Hver eneste aften kigger du alle billederne igennem og forholder dig til, hvordan du egentlig har spist, og hvad du har drukket. Måske stopper du endda op, midt i at du skal til at spise eller drikke noget, fordi du kommer til at tænke på, om det nu også er nødvendigt, og om du virkelig har behov for og lyst til det. Harmonerer det med, hvad du tror/troede du spiste? Er det mad, der vil hjælpe dig med at opnå det, du ønsker, såsom mere sundhed, væggtab, større muskelmasse, bedre fordøjelse, mere energi til træning osv.? Giv dig selv en karakter på en skala fra 1 til 10.

Det virker forbavsende effektivt. Over halvdelen af mine klienter har lavet større ændringer i deres madvaner, allerede inden vi har haft første session. Simpelthen fordi de ser tingene, som de virkelig er. Og du kan gøre det samme. Så i gang med at tage billeder de næste par dage. Hvis du har lyst, så del dine oplevelser og indsigter med andre. Men det er ikke nogen nødvendighed eller noget krav. Det vigtigste er, at du bliver fuldstændig “informeret” om, hvordan du reelt set spiser og drikker, forholder dig til det og ender med at spise en kost og drikke på en måde, der giver dig det, du ønsker. Både af sundhed, energi, glæde og vitalitet og af velmagt og livsnydelse. Og det er også meget nemmere for dig at lave ændringer, når du ved, hvad udgangspunktet er.

HVAD ER SUNDHED FOR DIG?

Så hvad er sundhed for dig? Ordene “det er sundt” er jo ikke så specifikke. Faktisk er de ret vage, og det er meget nemmere at gøre noget, hvis dine mål og ønsker er specifikke. Derfor skal du have lidt mere kød på, hvad sundhed er for en størrelse for dig. Du skal definere sundhed med dine egne ord og bestemme dig for, hvad dine sundhedsmål skal være. Finde ud af, hvorfor det er en god idé for dig at være og “opføre dig sundt”.

Hvad er sundhed for dig med dine egne ord?

Hvorfor er det en god idé for dig at være sund eller at blive sund igen?

Hvad får du ud af at være sund eller at blive sund? Altså ud over sundheden, hvad giver det dig så, eller hvad vil det give dig?

Hvordan kan du se, at sundhed og personlig toppræstation hænger sammen for dig?

Kan du allerede nu se, at der er noget "usundhed", du skal gøre noget ved, fordi det står i vejen for din personlige toppræstation på den korte eller den lange bane?

HVORDAN SCREENER DU FOR, OM DU ER SUND ELLER EJ?

Din krops nuværende og tidligere tilstand har stor betydning for din sundhed – om du er sund eller usund. Om du er på vej mod (mere) sundhed eller mod at blive (mere) usund. Måske endda på vej mod velfærdssygdomme. Hvis din krop er i en god tilstand, fordi du har sparet godt op på sundhedskontoen gennem kost, motion og livsstil, så skal du "blot" sørge for at holde kursen og måske lave nogle småjusteringer. Hvis din krop derimod er i en dårlig tilstand, så er der behov for, at der skal ske noget markant, hvis du skal tilbage til sundheden. Hvad mener jeg så med din krops tilstand? Det er den samlede tilstand, din krop er i rent biologisk og fysiologisk. Altså hvor god eller dårlig stand den er i. Hvor gammel eller ung den er. Hvor meget eller hvor lidt overskud, kapacitet og fleksibilitet, der er i din krop.

K.R.A.M.S.S.-FAKTORERNE

Din adfærd vis-a-vis K.R.A.M.S.S.-faktorerne har som sagt en enorm indflydelse på din sundhed og på, om du bygger et fundament for langtidsholdbar og bæredygtig toppræstation eller river fundamentet væk under benene på dig selv. Du har allerede forholdt dig til K.R.A.M.S.S.-faktorerne helt overordnet og fået en fornemmelse af, om det generelt går godt, eller om der er et enormt uudnyttet potentiale. Ud over din adfærd er der også nogle andre måder, du kan screene dig selv på, for at se, om du er i en sund tilstand eller ej.

VÆGT OG KROPSSAMMENSÆTNING

Vægten kommer vi ikke uden om, hvis vi skal evaluere din krops tilstand vis-a-vis sundhed. Eller rettere sagt mængden af kropsfedt, og hvor det sidder henne. Det er nemlig ikke vægten i sig selv, der er vigtig. Men det er vigtigt at vide, om du bærer rundt på så meget kropsfedt, at det er skadeligt for dig sundhedsmæssigt (i en sådan grad at det kan påvirke din præstationsevne). Eller om der sidder fedt placeret på en sådan måde, at det er skadeligt.

Det er ikke, fordi vi på nogen måde skal ud i, at alle skal have en sixpack eller være myndeslanke for at være sunde. Men det er sådan, at det skader din sundhed, hvis der sidder for meget kropsfedt – især lige omkring eller helt inden i de indre organer, såsom leveren og bugspytkirtlen, eller der er for meget fedt lige på og omkring maven – altså midtersektionen. Fedtvæv er nemlig ikke bare en parkeringsplads for overskydende kalorier. Når der er fyldt for meget op i fedtvævet, så begynder fedtvævet at kommunikere med resten af kroppen. Det sender signaler – og de er ikke positive, når

først der kommer for meget fedt. Hvis alle dine adipocytter (det er det navn, fedtcellerne har rent videnskabeligt) er proppet med fedt i en sådan grad, at de selv kæmper for at overleve, fordi de er fyldt med fedt helt til bristepunktet, så sender de en masse fare- og alarmsignaltstoffer, kaldet adipokiner, ud i kroppen. De begynder at forstyrre og omkode hele din biologi og biokemi til noget, der bedst kan beskrives som en undtagelsestilstand. Og det kan være med til at øge risikoen for velfærdssygdomme og gøre, at alting bogstaveligt talt går i forfald alt for hurtigt og alt for omfattende.

Hvis det overskydende fedt sidder inden i organerne, omkring dem eller lige midt på kroppen så du har æbleform, så bliver skadevirkningerne endnu større, da der udskilles endnu større mængder af adipokiner, end hvis det overskydende fedt sidder andetsteds på kroppen, f.eks. er på arme, ben, baller og lår. Og du skal nok få alle detaljerne og lære, hvordan du måler og evaluere, om den er helt gal med mængden af kropsfedt eller bugfedt i afsnittet "Vægt og kropssammensætning" på side 170. Men en hurtig lille rettesnor: Hvis mænd har en livvidde på 102 cm eller mere, er den helt gal. Og er livvidden 92 cm eller mere, så er der uden tvivl for meget fedt på og i midtersektionen. Og så må livvidden i øvrigt maksimalt være 50 % af højden.

For kvinder gælder det, at en livvidde på 88 cm eller mere uden tvivl antyder et behov for at tabe noget af kropsfedtet, hvis det ikke skal bidrage til en dysfunktionel krop og biologi. Ideelt set skal kvinder have en livvidde på 80 cm eller mindre, da en større livvidde er forbundet med mere usundhed, mere velfærdssygdom, flere komplikationer og et kortere liv.

Fedtvæv og adipokiner

Fedtvæv er som sagt ikke bare fedtdepoter, der har det med at placere sig upassende steder på kroppen. Det er aktivt væv, der udskiller signalstoffer, kaldet adipokiner, som kan have både positiv og negativ indvirkning på din krop. Hvilke adipokiner der udskilles, og i hvilke mængder de udskilles, påvirkes af, hvor meget fedtvæv der er på kroppen, og hvor fedtvævet er placeret. Det er derfor, at mavefedt og det fedt, der sidder inde omkring organerne (ja, faktisk inden i organerne, når det går helt galt), betragtes som mere farligt end fedt på lår og hofter. Fedtvævet på de "farlige steder" er nemlig mere aktivt og udskiller flere af de adipokiner, der har negative effekter på kroppen, end det fedt, der sidder andre steder.

Et af adipokinerne er leptin, et slags mæthedshormon, der gerne skal aktivere mæthedscentrene i hjernen, så vi holder op med at spise. Leptin har normalt indvirkning på energiomsætningen og balancen via mekanismer ud over appetitregulering. Jo mere energi, der er lagret i fedtvævet, desto mere leptin udskilles der. Normalt giver det et negativt feedbackloop, så man automatisk spiser mindre og forbrænder mere, når energidepoterne er i overskud, og så spiser mere og forbrænder mindre, når depoterne er tomte.

Men selvom overvægtige udskiller store mængder leptin, så virker det ikke altid efter hensigten og mindsker appetitten – og så spiser man videre, selvom fedtvævet for længst har sendt besked om, at depoterne er overfyldte. Leptin har også gavnlige virkning på andre mekanismer i kroppen. Det er med til at mindske åreforkalkning, sænke blodtrykket, normalisere immunfunktionen og endda øge reparation af slitage og skader i kroppens væv – hvis kroppen vel at mærke responderer normalt på

leptin. Fedtvævet udskiller også stoffet adiponectin. Det udskilles, når fedtcellerne tømmes for fedt og energi. Adiponectin:

- Mindsker frigivelse af glukose fra leveren og glukoneogenese, så blod-sukkeret bliver lavere
- Øger glukoseoptaget i muskler og andre aktive væv, så blodsukkeret kontrolleres og bruges til energi
- Øger fedtforbrændingen
- Beskytter karvæggene
- Øger insulinfølsomheden
- Øger mæthedsfølelsen.

Problemet er, at når man er nået dertil, hvor der er kommet uhensigtsmæssig overvægt og usunde mængder fedt på kroppen, så er alle adipocytterne propfyldte, og så falder mængden af adiponectin. Fedtvævet udskiller desværre også nogle adipokiner, der kan have skadelige virkninger, hvis mængderne er for høje, og de udskilles kontinuerligt. Det kommer nemt til at ske, hvis kropsfedtprocenten er så høj, at det er decideret skadeligt. Især hvis der er meget bugfedt eller endda fedt inden i organerne.

Nogle af de andre og mere kedelige adipokiner er bl.a. tumornekrosefaktor-alfa (TNFa), der er et inflammationsfremmende immunsignalstof. Når der er alt for meget fedtvæv, der producerer TNFa og andre proinflammatoriske signalstoffer hele tiden, bidrager det til kronisk systemisk ukontrolleret inflammation med alle de problemer, det afstedkommer. Og husk, at kronisk systemisk inflammation også vil påvirke præstationsevnen, da inflammation kan forstyrre hjernekemien, øge stressresponsen og mindske energiproduktionen, baseret på de kalorier du indtager. Fedtvævet producerer også et stof, der hedder resistin (ja, navnet siger det hele: Din krop bliver bare modsat eller vrangvillig), og det får bl.a. blodtrykket til at stige og forårsager insulinresistens. Fedtvæv kan også producere stoffet angiotensin, der er med til at øge blodtrykket, øge pulsen, øge belastningen af hjertet, gøre blodpladerne mere klæbrige, så risikoen for blodpropper stiger og sætte fart på de processer, der kan resultere i åreforkalkning.

Muskel- og knoglemasse

Muskel- og knoglemassen er også vigtig at forholde sig til. Knoglemassen, fordi dine knogler skal holde hele livet – også når du bliver gammel og vis. Hvis knoglerne er svage og skøre, så de brækker for et godt ord, er der tale om knogleskørhed, og det er et problem. Muskelmassen er ikke vigtig på grund af udseende, eller fordi du skal være den allerstærkeste, men fordi du skal være stærk nok til, at du kan bevæge dig nogenlunde ubesværet hele livet.

En god muskelmasse giver en højere hvilende forbrænding, der omsætter flere kalorier og giver en bedre evne til at holde blodsukkeret i balance, da muskler jo er en slags blodsukkerstøvsugere. Så hvis der er mere muskelmasse, så er der også et større aftag af kalorier i det hele taget og af blodsukker. Hver gang dine muskler trækker sig sammen og arbejder, dannes der samtidig myokiner. Myokiner er muskelsignalstoffer, der øger forbrændingen og energiproduktionen, blodgennem-

strømningen, oxygeneringen og mindsker fedtlagring og fedtproduktion, påvirker inflammation, har en gavnlig effekt på hjernen – de er med andre ord dine musklers Wonder Woman- og Superman-hormoner, og jo hyppigere og/eller mere du bevæger dig, desto flere får du af dem.

Desuden øger de omsætningen af blodsukker, er betændelseshæmmende og stimulerer vækst og regeneration. Så brug din krop, sørg for at svede, og frigiv masser af myokiner, der kan sendes rundt i blodbanen og toptune din krop.

Noget af det mest fantastiske, der findes i din krop, er myokiner. Tænk på dem som dine egne Superman- og Wonder Woman-hormoner. De bliver produceret, hver gang du bruger dine muskler. Så jo mere du bevæger dig, desto flere myokiner producerer du, og desto bedre fungerer hele din organisme.

Myokinernes umiddelbare rolle er at få den eller de dele af kroppen, der arbejder, til at fungere meget bedre. Prøv lige at se på tingene fra f.eks. dine bens perspektiv: Der ligger de sammen med dig og soler sig, og så bestemmer den gale person sig for, at nu skal I ud og løbe. Benene skal altså gå fra skønhedsslummer i solen til at performe maksimalt. Her har de brug for en hjælpende hånd eller noget øjeblikkelig "doping", og det er lige præcis her, myokinerne kommer i spil.

Det, de gør for dine ben, er at øge blodgennemstrømning, iltoptag, styrke, udholdenhed og forbrænding, de udsætter træthed og – for at det ikke skal være løgn – så får de efterfølgende også dine muskler til at blive stærkere, ligesom de tager noget af den smerte, der kommer, når man nu vil i gang med et så sindssygt projekt som at løbe.

Og det mest fantastiske er, at myokinerne efter løbeturen – eller al mulig anden træning – bliver pumpet ud i blodbanen og ud til alle afkroge af din krop, hvor de gør det samme som i benene. Så det er også dem, der får din hjerne til at vokse, gør dine knogler stærkere, får brusk i dine knæ til at holde længere, gør, at dine blodkar ikke gider lege med åreforkalkning, får dine øjne til at blive ved med at kunne se, fastholder noget af mavefedtet i en 10-års tornerosesøvn, får kræftceller, der måtte ligge og gemme sig, til at tænke sig om en ekstra gang, får cellerne i under huden til at dele sig hurtigere, så huden holder sig ung længere. Så hvis du sørger for at bade din krop i myokiner de fleste af ugens dage, kan det jo kun gå godt.

Så ja, sved er faktisk ungdommens kilde, men du kan ikke drikke af den ved at gå over og slikke sveden af andre – du er nødt til at lave den selv!

Blodtrykket

Dit blodtryk siger også en hel masse om, hvilken tilstand dit sind, dit nervesystem og din krop er i. Hvis det er for højt, så er der alt for høj belastning på dit hjerte og dit kredsløb, så slitage sker alt for

hurtigt, og der er større risiko for at få åreforkalkning, hjerteproblemer, blodpropper og hjerneblødninger, end hvad godt er. Der er en række faktorer, som øger risikoen for forhøjet blodtryk:

- Usund kost og livsstil
- For meget alkohol
- For meget koffein
- Søvnmangel
- Stressoverbelastning
- Overvægt, hvis fedtet sidder uheldigt og skadeligt placeret
- Dårlig fysisk form
- Mangel på magnesium, D-vitamin, C-vitamin, kalium, nogle B-vitaminer og omega-3 fedtsyrer
- Type II-diabetes eller forstadierne dertil
- Overvægt, især hvis fedtet sidder uheldigt og skadeligt.

Så hvis blodtrykket er for forhøjet, er det en god indikation på, at der er noget uudnyttet potentiale for sundhed i kosten, motion og bevægelse, afstresning, søvn eller livsstil. I enkelte tilfælde er forhøjet blodtryk genetisk, så det kan være forhøjet, selvom du har en sund livsstil. En rettesnor er, at et sundt blodtryk ligger på 120/70 eller lavere, når du er i hvile og ikke er stresset. Det skal i alt fald ikke være højere end 135/80. Ligger det på 140/85 eller højere, så er det problematisk og skal behandles. Og da man sjældent mærker forhøjet blodtryk, er det godt at få målt med jævne mellemrum. Du lærer mere om blodtryk og måling af dit blodtryk i afsnittet "Blodtrykket" på side 179.

NOGLE SIMPLE BLODPRØVER

Blodsukkeret

Hvor godt eller dårligt dit blodsukker er reguleret, siger også noget om, hvordan din krop har det, og hvor godt eller dårligt den fungerer. Hvor sund eller usund den er. En velfungerende krop kan snildt omsætte kulhydrater og holde blodsukkeret under kontrol, så blodsukkeret bliver ledt ind i cellerne og brugt som en energikilde til hjerne, muskler og organer, frem for at det bliver forhøjet i blodbanen og kan være med til at forårsage skade og dysfunktion.

Forkert og usund kost, usund livsstil og for meget kropsfedt kan føre til, at kontrollen af blodsukkeret bliver meget ringe. Stress og søvnmangel kan også føre til forhøjet blodsukker og insulinresistens. Og forhøjet blodsukker betyder ikke kun, at der er noget energi, der ikke når ud til vævene og organerne – det bliver også skadeligt i sig selv. Der sker nærmest en slags karamellisering af kroppens væv, hvilket selvfølgelig fører til skader og forfald og øger risikoen for sygdom og komplikationer.

En hurtig rettesnor er, at dit fastende blodsukker skal være på 5,6 eller mindre, og at dit langtidsblodsukker (kaldet hæmoglobin A1c og tit forkortes HbA1c) helst skal være 40 eller lavere. Hvis dit langtidsblodsukker er over 44, så er der et problem, og hvis det er over 48, er der sandsynligvis

tale om sukkersyge. Du lærer meget mere om blodsukkeret i afsnittet om blodsukker og sundhed på side 242.

Lipider (kolesterol og triglycerider)

Lipiderne (kolesterol og triglycerider) siger også noget om, hvorvidt der er flest vægtlodder i sundhedsvægtskålen eller usundhedsvægtskålen. Hvis der er højt total- og LDL-kolesterol, forhøjede triglycerider og samtidig lavt HDL-kolesterol, så er det et tegn på, at der er behov for markante ændringer i kost og livsstil. For når blodprøverne ser sådan ud, er der noget, der ikke er, som det skal være i dit kredsløb og din energiomsætning. Det øger risikoen for hjerte-kar- og kredsløbssygdomme. Dog er det ikke så enkelt, at kolesterol bare er årsagen til hjerte-kar- og kredsløbssygdomme. Derfor skal man også passe på med at råbe vagt i gevær og øjeblikkeligt medicinere, bare fordi nogle kolesteroltal er lidt "off". Det kan blot være tegn på, at du skal spise sundere, bevæge dig mere, få styr på din søvn og stress mindre. Læs meget mere om lipider og kolesterol, og hvordan du finder ud af, om du skal tage action, samt hvad der giver mest mening for dig at gøre, i afsnittet om lipider og kolesterol på side 54 og 183. Du kan læse endnu mere om de faktorer, der påvirker din sundhed, såsom kost, livsstil, forbrug af stimulanser, bevægelse, søvn og stress, i kapitlet "K.R.A.M.S.S. er fundamentet for sundhed (og derfor også toppræstation)" på side 57.

“Kolesteroltal og triglycerider siger ikke bare noget om energibalance, og hvad du spiser, men også, om du er for stresset. Nogle gange er stress årsag til forhøjede og skæve tal.”

Umahro

