

MÆRK DIN MAVE OG TAB DIG

Slankeure, hvor man må spise masser af mad, mens man taber sig, er ikke hensigtsmæssige. For man får ikke gjort op med ædekulturen. Derfor bliver de fleste overvægtige igen, når kuren slutter. Vil man tabe sig, skal man lære at føle sult og mæthed, siger slankeeksperter

Af Christina Alfthan

Når der skal tages store beslutninger, så hjælper det ofte at mærke efter i maven. Men mavefølelsen kan også bruges, når man skal holde sin ideelvægt. Problemet er blot, at mange mennesker har glemt, hvordan sult føles og endnu værre, hvordan mæthed føles, mener Marie Steenberger, der er selvstændig ernæringseksperter i virksomheden 'Who's eating', hvor hun har specialiseret sig i kvinders spisemønstre.

"Vi har glemt kunsten at mærke efter, hvordan det føles at være sulten, og hvordan det føles at være mæt. Vi er hele tiden omgivet af mad, og det betyder, at mange mennesker spiser uden at være sultne. Men vil man tabe sig, skal man lære sin sult at kende og lære at følge den. For så opdager man også, hvornår man er mæt," forklarer hun.

Martin Kreutzer, der er ernæringseksperter på Biovidenskabeligt Fakultet på Københavns Universitet, mener også, tiden er kommet, hvor man må gøre op med forestillingen om, at man hele tiden skal spise:

"Vi spiser for meget i dag. Det handler helt overordnet om at stoppe spiseriet. Vi har fremelsket en evne til

at overspise. Derfor tilstræber mange slankeure, at man kan fortsætte med at spise meget, bare man undgår noget bestemt. Men problemet er, at man fastholder madkulturen om at overspise, og at maven skal være fyldt helt op," forklarer han og konkluderer, at vil man tabe sig, skal man lære at spise mindre.

Glemst instinktet

Det er ikke naturligt for et menneske at være på slankeur, men omvendt er det heller ikke naturligt for mennesket at spise hele tiden. Men det gør mange i dag.

"Jeg tror, vi er oppe imod et urinstinkt, når man går på slankeur. Mennesket er lystbetonet, og er der mad inden for rækkevidde, så vil de fleste spise. I vores samfund ville en stenaldermand sikkert også blive overvægtig, fordi muligheden for at spise hele tiden er der," forklarer Martin Kreutzer, der mener, at ædekulturen er et samfundsproblem.

Ifølge Marie Steenberger, der coacher folk til at tabe sig, er vejen frem at genopdage mavens sprog:

"Overvægtige mennesker spiser med følelserne. Derfor skal man lære at adskille følelserne fra den reelle

sult. Hver gang, man føler sult, skal man finde ud af, om man virkelig er sulten, eller det er en anden følelse, der får en til at spise. Når man lærer det, spiser man kun, når man er sulten, og på den måde lærer man også at mærke, når maven er mæt," forklarer hun og fremhæver babyen som det gode eksempel.

"Når en baby er sulten, græder den og vil spise. Når den er mæt, stopper den med at spise. Man kan jo ikke tvinge mad i en baby, og den medfødte evne til at kende kroppens behov, skal man tilbage til," forklarer hun.

Selvudvikling giver ideelvægt

Vejen frem til en sundere vægt, er ifølge Marie Steenberger, at dykke ned i følelserne:

"Mange forveksler sult og mad med følelser og stemninger. Det kan være stress, træthed eller et behov for trøst eller hygge. Er der følelser på spil, skal man ikke spise. Man bør få den følelse dækket på en anden måde. Så kan man nøjes med at spise, når man er sulten, hvilket er omkring fem til seks måltider hverdag. På den måde går slankeur, selvudvikling og selvindsigt hånd i hånd," forklarer ernæringseksperter. ■

De tre mest almindelige typer slankekur

Sult dig slank:

Dette dækker over alle de slankekur, hvor man spiser meget lidt og er sulten. Det er for eksempel fastelignende kure, hvor man lever af Nupopulver eller forskellige saftkure og frugtkure med bl.a. grapefrugt. Ifølge ernæringseksperterten Martin Kreutzer er det største problem med den slags kure, at de kræver meget stor motivation at holde, og når kuren er slut, er motivationen brugt op. Fidusen er at stoppe den hårde kur, mens motivationen stadig findes og bruge energi på at få nye og slankere kostvaner

Den klassiske:

Man skal undgå fedt. Til gengæld må man få godt med protein og masser af

kulhydrater. Det er den type kur, der er sat sammen, så man må spise meget, bare man undgår nogle få fede ting. Ifølge Martin Kreutzer er problemet med kure af denne type, at man holder fast i vanen med at spise meget. Risikoen er, at man efter kuren fortsætter med det.

Pas på kulhydraterne:

Spis protein og fedt men hold igen med kulhydraterne. Her er Atkins-kuren den mest kendte, og det har også vist sig at man taber sig selv om man spiser fedt. Problemet er at de tillærte kostmønstre på længere sigt kan være sundhedsskadelige. Derfor er man før eller siden nødt til at ændre sine kostvaner.

Ernæringseksperternes bedste råd:

Marie Steenbergers slankeråd: En måde at tabe sig på er at spørge sig selv, hvad det er, man vil have ud af at tabe sig. Man skal indkredse det, man ønsker, til en følelse. Fidusen er så at være opmærksom på den følelse og sørge for at få så meget som muligt af den ind i sit liv. Så bliver det nemmere at tabe sig, fordi man finder en erstatning for den overflødige mad.

Martin Kreutzers slankeråd: Man kan begynde at spise kun en enkelt portion, når man spiser. Forsøg at sammensætte kosten, så halvdelen er grøntsager, en fjerdedel er protein, og den sidste fjerdedel kartofler, ris eller pasta. Og husk fedt fra avocado, oliven, pinjekerner eller fra fed fisk. Fedt gør det nemmere for kroppen at optage grøntsagernes sunde stoffer. De fleste vil kunne tabe sig ved at lægge kosten lidt om og spise mindre.

