



Fra "Alt om Gymnastik.dk", maj 2006

## Bedre præstation med simple kostråd

Center for Ernæring og Terapi er et alternativt behandlingssted for blandt andet spiseforstyrrelser. Centret har oplevet flere eliteudøvere med spiseforstyrrelser

Af Mette Løgstrup, ernæringsterapeut, psykoterapeut og Karen Kaae, fysioterapeut, psykoterapeut MPF

Kroppens sundhedstilstand er tæt forbundet med den mad vi spiser. Det er der ikke noget overraskende i. Der er forsket meget i den sammenhæng, og medierne bugner af informationer om hvad vi skal spise og hvad vi ikke skal at spise.

Alligevel møder vi på Center for Ernæring og Terapi mange mennesker, der i årevis har set bort fra kroppens behov for næringsstoffer, og som ender med at pådrage sig svære, måske kroniske sygdomme af den grund. Mest overraskende er det, når det drejer sig om mennesker, som ellers er meget bevidste om deres krop, som for eksempel sportsudøvere på højt niveau. Men det sker tit at netop sportsfolk henvender sig med symptomer af den ene eller den anden slags, og mange gange kommer de flere år efter de har lagt eliteniveauet bag sig. Det kan for eksempel handle om det, man kalder kronisk træthedssyndrom = en samling af symptomer, der alle er forbundet med et utroligt lavt energiniveau. Eller en kvinde henvender sig, fordi hun har svært ved at blive gravid, altså en hormonal ubalance. Nogle henvender sig, fordi de lider af reelle spiseforstyrrelser, dvs. anoreksi eller bulimi.

På CET mener vi at årsagerne til at det går så galt er til dels et misforstået forhold til mad, som måske starter på det tidspunkt, hvor sportsudøveren ønsker at opnå toppræstationer. Mad bliver nærmest opfattet som et onde, noget det er bedst at undgå. Specielt kvinder kan komme til at opleve at særlig fedtrig mad vækker afsky. De kvindelige sportsudøvere foretrækker ofte mad, som så vidt mulig er fri for fedt, og føles let i kroppen. De vælger derfor tit pasta-retter, grønne salater, lette mælkeprodukter og hvidt brød.

### Spiseforstyrrelser

For nogen kammer fokuseringen på mad helt over, og munder ud i en spiseforstyrrelse. Det bliver umuligt at forholde sig "normalt" til mad, alting kommer til at dreje sig om at undgå at spise for meget. Nogen kompenserer ved at "overspise", dvs. de propper med mad for derefter at kaste det op (bulimi). Andre undgår helt at spise og taber sig så markant, at det bliver livstruende (anoreksi). Situationen er helt ude af den enkeltes kontrol. Bag enhver spiseforstyrrelse ligger et kompliceret følelsesmæssigt problem. Spiseforstyrrelsen er en måde at udtrykke problemet på, og en meget barsk måde. Den livsstil og det kostvalg, som nogen af de kvindelige sportsudøvere føler sig fristet af, medvirker til, at netop spiseforstyrrelsen kan blive den måde, som problemer udtrykker sig på. Det er meget ulykkeligt, fordi en spiseforstyrrelse har så store konsekvenser for helbredet.

### Fedt er ikke bare OK - det er nødvendigt!

På CET støder vi ofte på den misforståelse, at en kost sammensat af brød, pasta, grøn salat og lette mælkeprodukter er sund. Den voldsomme hetz, som medierne i årevis har kørt mod fedt, har en stor del af skylden for dette. Konsekvensen er, at fedt generelt er blevet udnævnt til den store synder, og at alle nuancer er blevet overset. Faktum er at vi alle har brug for fedt, og at det kan skade helbredet, for eksempel for immunsystemet men også hormonbalancen og dermed fertiliteten (evnen til at blive gravid), hvis vi helt undgår fedt. Der findes mange former for fedt, og mange kvaliteter. Ved man hvilket fedt der duer, er man på rette vej.

På CET arbejder vi ud fra en model, der viser hvordan fordelingen mellem proteiner, kulhydrater og fedt skal se ud i det enkelte måltid.

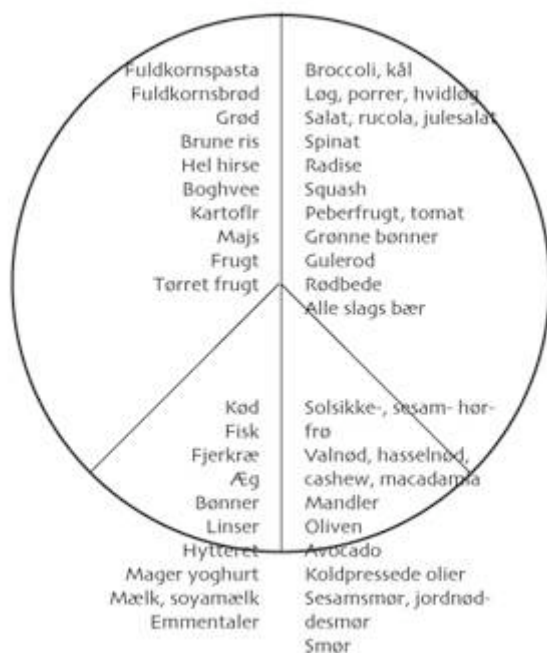
Helt generelt er anbefalingerne når det drejer sig om fedt:

- sørg for at få vegetabilsk olie hver dag, gerne 1 - 2 spiseskefulde af for eksempel tidsel eller solsikkeolie. Undgå at opvarme olien.
- olien skal være af en god økologisk kvalitet, almindelig salatolie er uden næringsværdi.
- olien skal opbevares koldt og mørkt (mørke flasker bør foretrækkes)
- olier, der tåler opvarmning, er olivenolie. Den skal være økologisk.
- spis gerne lidt smør på brødet.
- spis nødder og kerner, og for eksempel avocado, som er en god kilde til sunde fedtsyrer.
- spis lidt fisk hver dag.

### Sådan får du stabil energi

*Proteinindtaget* er et andet område, der kræver opmærksomhed. Proteiner har vældig mange funktioner i vores krop og udgør et godt og stabilt grundlag for energiproduktionen. Dvs. ikke så mange op og nedture, men en mere vedholdende energi end den, der kommer af hurtige kulhydrater som sukker og hvidt brød. De sundeste proteinkilder er vegetabilske. Bønner, linser, kikærter (homus), avocado, nødder og mandler er alle kilder til protein. Det samme gælder sojaprodukter som tofu og sojamælk. Mælkeprodukter bør undgås, de fleste mennesker har ikke godt af komælk. Lidt gedeost er okay.

Og så er der *kulhydraterne*. De fleste af os får for mange hurtige kulhydrater. Det betyder at vores blodsukker bliver ustabil, humøret og energien går op og ned, og på lang sigt kan et overindtag af hurtige kulhydrater føre til sukkersyge. Hurtige kulhydrater er sukker og hvidt mel, som for eksempel findes i hvidt brød og pasta. Sukker findes mere eller mindre "skjult" i utrolig mange produkter som for eksempel sodavand, ketchup og morgenmadsprodukter for eksempel, og det hvide hvedemel følger med snart sagt hvert eneste måltid vi køber os til. Det er ikke godt for os. Hovedparten af de kulhydrater vi indtager skal komme fra grøntsager og korn af god kvalitet og så lidt forarbejdet som muligt.



Center for Ernæring og Terapi anbefaler at din tallerken er inddelt efter ovenstående model ved hvert måltid.

Center for Ernæring og Terapi er grundlagt i et samarbejde mellem ernæringsterapeuter og psykoterapeuter. Centeret tilbyder behandling indenfor kostvejledning, både i forbindelse med alvorlige sygdomme og lettere symptomer. Centeret arbejder ud fra den grundholdning, at mad og følelsesliv hænger tæt sammen. Derfor rummer et vellykket forløb ofte både kostvejledning og psykoterapi. Se mere: [www.cet-dk.com](http://www.cet-dk.com)