

# HJÆLP! JEG KAN IKKE TAGE PÅ



**Navn:** Christina Bendix

**Alder:** 35 år

**Baggrund:** Klinisk autoriseret diætist og ejer af Lyngby Kostklinik.

**Tlf.:** 2877 4855.

[www.lyngbykostklinik.dk](http://www.lyngbykostklinik.dk)

## Hej Christina,

Jeg er en 18-årig pige, der har det problem, at jeg har svært ved at tage på. Jeg er 160 cm høj og vejer 40 kg, og jeg har haft samme vægt, siden jeg var 14 år.

Jeg er desperat for at komme op på 50 kg, men jeg kan ikke finde ud af alt det med kalorier, og hvor meget min krop skal have, og om det overhovedet er muligt for mig at tage på. Jeg er ekstremt tynd, og jeg spekulerer ofte på, om jeg har en spiseforstyrrelse, men jeg ved det ikke. Og så er jeg træt af, at folk kommenterer min kropsbygning hele tiden. Jeg har været ved min egen læge to gange, men han sagde, at jeg var mit eget "problem", da han ikke synes, jeg spiser nok. Mit problem er bare, at jeg ikke ved, hvornår det er nok.

Jeg har brug for vejledning, jeg ved bare ikke, hvor jeg skal få den henne?

Håber du kan hjælpe.

Mvh Am.



## SKRIV TIL DIÆTISTEN

Har du et spørgsmål om kost, kure eller livsstilsændringer, så send det til [Brevkasser@qmag.dk](mailto:Brevkasser@qmag.dk). Diætist Christina Bendix svarer både her i Q og på [www.Q.dk](http://www.Q.dk).

## Kære Am.

Jeg kan sørme godt forstå, du er fortvivlet og forvirret. Jeg vil først og fremmest anbefale dig at skifte læge. Din læge burde tage dig seriøst, vejlede dig og hjælpe dig med dit problem. Du er selv i tvivl om, hvorvidt du har en spiseforstyrrelse. Det er da en bekymring, man burde kunne dele med sin læge, så du evt. ville kunne blive henvist til en specialist inden for området.

Din lave vægt kan netop være et udtryk for, at du er underernæret og evt. har en spiseforstyrrelse – men det kan også skyldes en genetisk betinget spinkel kropsbygning, altså, at du er født slank/tynd med en mindre muskelmasse. Jeg mener, du bør få professionel hjælp, så du kan få det afklaret. For undervægt kan på sigt give rigtig mange komplikationer og øge risikoen for at blive syg.

Mht. kosten vil jeg give dig nogle konkrete råd – eller rettere sagt nogle gode retningslinjer, som du bør følge minimum 1-2 måneder.

Forbered dig på, at vægtøgning kan være en langsom og proces – især hvis det skal gøres, så du har dig selv med, både fysisk og psykisk. Du skal være tålmodig og følge rådene så godt, du kan – men så vil det også give bonus i sidste ende.

## HVIS DU ØNSKER AT TAGE PÅ I VÆGT:

Du bør spise mad, der er energitæt, dvs. fødevarer der giver mange kalorier pr. gram. Men du bør vælge mad, der stadig er sundt – så hav fokus på, hvad du vælger. Det er også en god idé at øge mængden af fedt, som er en rigtig god leverandør til kalorier – men vælg det sunde fedt, så det ikke skader helbredet. Kig efter mad, der har et højt indhold af enkeltumættede fedtsyrer, og undgå et højt indhold af mættede fedtsyrer.

## DET SUNDE FEDT:

- Mandler, hasselnødder, cashewnødder f.eks. som mellemmåltider, som drys på din morgenmad, i salaten osv.
- Rapsolie, olivenolie, solsikkeolie, hørfrøolie – brug mere af det i madlavningen, spæd op i yoghurten til morgen, brug det som oliedressing hen over grøntsagerne, kom det i shakes.
- Mørk chokolade – min. 70% kakaoindhold – spises som snack eller som et mellemmåltid.
- Avokado.
- Fed fisk f.eks. laks, sild, ørred, helli der, makrel – spis mere af den fed frokost og aften.

## ØG KULHYDRATINDTAGET:

- Du kan med fordel spise hvide ris og traditionel pasta, som indeholder en god portion kalorier og samtidig ikke mætter nær så godt som fuldkornspasta og brune ris pga. det lavere fiberindhold.
- Spis lyst brød som en nem lille snack, men husk stadig det grove brød, så du ikke får forstoppelse.
- Flydende kulhydrater som f.eks. juice er også godt at øge mængden af – det mætter ikke synderligt, men bidrager med mange kalorier fra frugtsukkeret.
- Øg også mængden af tørret frugt, som indeholder mange kalorier pr. gram.
- Lav evt. milkshakes/smoothies, hvor du tilsætter hørfrøolie, mælk og frugt/juice.
- Drik mælk, gerne letmælk eller sødmælk, spis yoghurt, græsk yoghurt, skyr, gerne ½ liter dagligt.

## SPIS MANGE GANGE OM DAGEN

Har du svært ved at spise store portioner, er det en fordel at spise mange gange om dagen. Gerne 5-7 gange. Sørg for at have noget i tasken, som du kan "snacke" i løbet af dagen. Nødder og tørret frugt er nemt at have med. Spis godt med kalorier om aftenen. Forbrændingen er i bund om natten, og derfor deponerer vi mere fedt om natten. Lav evt. en shake om aftenen og tilsæt 2 tsk. olie, spis lidt nødder eller tørret frugt.

**TILSKUD:** Du kan også overveje, om du i en periode bør tage en tilskuddsrik. Du kan via din læge få en grøn recept, så du kan få tilskud til fuldgyldige næringsdrikke, som kan bestilles på apoteket og bruges netop i forbindelse med vægtøgning.

Skulle ovenstående kostråd ikke hjælpe dig med at tage på, vil jeg anbefale dig, at kontakte en diætist hvor du kan få lavet en personlig kostplan.

Held og lykke.  
Christina Bendix

