

SPØRG DIÆTISTEN

“JEG HAR INGEN ENERGI TIL AT TABE MIG”

Her får du svar på alle dine spørgsmål om mad og sund livsstil! Q har allieret sig med Christina Bendix, som er autoriseret klinisk diætist og har arbejdet med kostvejledning i mere end 10 år.



Navn: Christina Bendix
Alder: 35 år
Baggrund: Klinisk autoriseret diætist og medejer af Lyngby Kostklinik, www.lyngbykostklinik.dk



KÆRE CHRISTINA

Jeg skriver til dig, da jeg er utrolig glad for magasinet Q. Og fordi jeg har læst, at du har hjulpet andre med at gå ned i vægt. Jeg har selv dette problem, at jeg vejer for meget! Jeg er helt oppe på 90 kilo! Jeg er utrolig deprimeret over, at min vægt er steget så meget. Jeg vil gerne ned og veje 75 kilo. Jeg arbejder som SOSU-hjælper på fuldtid, men jeg har opgivet at gå til fitness, da jeg er for træt til dette og har for travl en hverdag. Problemet er, at jeg nok rører mig for lidt og spiser for fedt! Men jeg har været i et forhold, hvor min vægt var problemet, og min kæreste slog op på grund af dette! Nu har jeg truffet en anden og vil gerne giftes, derfor er jeg enormt interesseret i at tabe mig for alvor. Spørgsmålet er, om du kan hjælpe mig med at komme igang??

HEJSA

Først stort tillykke med at du har fundet kærligheden – hvor er det dejligt for dig!

Jeg kan næsten mærke på dit brev, at du VIRKELIG og ÆGTE ønsker at tabe dig – at det er noget, du har besluttet dig for og vil prioritere at opnå. En af de ting, der er rigtig godt, når man ønsker at tabe sig, er, at man forstår, hvad der ligger bag ønsket om at slanke sig – at man gør sig helt klart, hvad det er, man ønsker at opnå og hvorfor. Ligeledes er det vigtigt, at du allerede nu accepterer, at det ikke bliver en "dans på roser" hele vejen igennem. Der vil komme udfordringer undervejs – men husk dig selv på i de svære stunder, hvorfor det er, du vil tabe dig, hvilken gevinst du får ud af vægttabet, og hvordan du vil få det, når du når dit mål.

Jeg råder mange af mine klienter til at skrive deres ønske ned, målet og hvorfor de ønsker forandringen. Så er det nemmere at fastholde fokus i svære stunder.

Jeg kan forstå, du er meget træt, mangler energi og overskud, så jeg vil anbefale dig, at du starter i det små.

1. Hold fokus på den sunde mad, der kan hjælpe dig med at få mere energi og overskud – derved bliver det måske også lidt nemmere at komme ned og træne.
2. Det næste er, og det er et vigtigt trick, at du spiser mad, der ligger så tæt op ad det, som du plejer. Derfor vil jeg råde dig til, at du skifter de mest usunde fødevarer ud med sunde alternativer.
3. Spis hyppigt – gerne 6 måltider fordelt på dagen. Det er med til at holde dit blodsukker stabilt, og derved kan du nemmere undgå fristelser, eller at du kommer til at spise for meget. Du bør hver dag spise et mættende og fiberholdigt morgenmåltid (rugbrød, havregryn, knækbrød), frokost og aften skal hovedvægten lægges på grøntsager og magert kød/fisk/fjerkræ. Supplér yderligere med 2-3 mellemmåltider.
4. Beløn dig selv én gang om ugen med en lille favoritting f.eks. én lille flødebolle, én is, 50 g god chokolade. Men hold det til max. én gang om ugen i starten til du får godt gang i vægttabet.
5. Når du er kommet godt i gang med kostomlægningen, og du føler, at du har overskud og energi, så kom i gang med motionen. Det vil gøre dit vægttab lettere og gøre dig GLAD.

Skriv til diætisten

Har du et spørgsmål om kost, kure eller livsstilsændringer, så send det til Brevkasser@Qmag.dk.
Diætist Christina Bendix svarer både her i Q og på www.Q.dk.

PRAKTISKE RÅD:

Brug indkøbsguide til at handle ind efter – så kan du nemmere navigere i supermarkedet. Indret din frokost- og aften-tallerken efter et Y – altså i tre dele:

1/4 tallerken magert kød/fisk/fjerkræ, 1/4 tallerken fuldkornspasta/brune ris/kartofler eller fuldkornsbød, 1/2 tallerken grøntsager med min. 2-6 g kostfibre.

INDKØBSGUIDE:

| Fødevarer | Kostfibre pr. 100 g | Fedt pr. 100 g | Tilsat sukker pr. 100 g |
|--|---------------------|-------------------|-------------------------|
| Hvedebrød | mindst 5 g | højest 5 g | |
| Rugbrød | mindst 8 g | højest 5 g | |
| Morgenmadsprodukt | mindst 8 g | højest 5 g | højest 10 g |
| Mælk/mælkeprodukt | | højest 1,5 g | 0g |
| Ost | | højest 11 g/20+ | |
| Kød og kødpålæg | | højest 5 g | |
| Fisk (uden panering) | | ingen øvre grænse | |
| Færdigretter | | højest 5 g | |
| Dressing, saucer og pålægssalater | | højest 5 g | højest 10 g |