

HJÆLP, jeg kan ikke tabe mig!



Navn: Christina Bendix
Alder: 35 år
Baggrund: Klinisk autoriseret diætist og ejer af Lyngby Kostklinik.
Tlf.: 2877 4855.
www.lyngbykostklinik.dk

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

Kære Christina,

Jeg skriver, fordi jeg simpelthen er svært frustreret over manglende vægttab. Jeg har talt med min læge om det, men det er tydeligt, at han ikke tror på mig. Han tror simpelthen, at jeg snyder i min kostomlægning. Det gør jeg bare ikke, og det gør det hele mere frustrerende.

I over to måneder har min kæreste og jeg lagt vores kost og motion om. Vi bevæger os meget mere, og vi spiser sundt. Vi indtager hverken sukker, kaffe, stivelse eller alkohol. Vores kost består af små måltider med protein, grøntsager og de gode fedtstoffer som olier og nødder. Vi spiser morgenmad som noget nyt med lidt æg og en masse gulerødder. Vi har endda fraskrevet os frugt.

Min kæreste har efterhånden tabt over 10 kilo. Jeg er klar over, at mænd taber sig hurtige end kvinder, men jeg har bare ikke tabt mig et eneste gram. Vi spiste rimelig usundt før med en del sukker, så jeg synes, at jeg burde have oplevet bare en lille reaktion fra min vægt, men intet er sket.

Det gode ved vores kost er, at vi faktisk har formået at stabilisere vores blodsukker, og vi oplever ikke længere den træthed og trang til sukker, som gerne plejede at komme et par gange om dagen før.

Men jeg er bare så ked af, at jeg ikke kan tabe mig bare en smule. Jeg ved ikke, hvad jeg ellers skal gøre ud over at sulte mig, men den slags tror jeg heller ikke på. Via vores nye kost har vi på en mere naturlig måde sat vores portioner meget ned allerede, men stadig med en mæthedsfølelse.

Jeg vejer 65 kilo og er 155 cm. høj. Min læge siger, jeg skal ned på 55 kilo, men jeg ville være glad for bare at lande på de 60. Jeg har en klassisk pæreform og måler 73 cm om maven, så det burde jo være den 'sunde' form for overvægt.

Hjælp mig! Hvad kan jeg gøre for at komme ned i vægt? Og kan der være noget galt med min krop?

Kærlig hilsen Den frustrerede

Kære Frustrerede

Det er først og fremmest super flot med alle de meget fine justeringer. Det er nogle gode skridt, du har taget i retning af et sundere liv. Du skriver ikke så meget om, hvor meget du motionerer. Motion er en meget vigtig medspiller i en sund livsstil – også når man skal tabe sig. Men det er måden, du træner på, mængden og intensiteten, der er afgørende. Når man vil tabe sig, er styrketræning super godt. Få sammensat et intensivt styrketræningsprogram af en

professionel træner, hvor du træner hårdt og effektivt tre-fire gange om ugen.

Derudover bør du træne en halv til en hel times konditionstræning dagligt. Rør kroppen, få pulsen op og sved på panden. Motionstræning er godt, hvis man ønsker at vedligeholde sin nuværende vægt – men er fokus vægttab, ja, så skal der knokles.

Det lyder meget fornuftigt med kosten. En god idé kunne være at logge dig på madlog.dk, det er et site, hvor du kan kostberegne og taste alt det ind, du spiser og dyrker af motion. Jeg vil vurdere, du bør have ca. 1500 kalorier for at kunne tabe dig, og så skal der tages højde for lidt ekstra kalorier til din træning, hvis du går i intensiv træ-

ningsbootcamp. Sats på, at ca. 30 procent af dagens energi skal komme fra protein, ca. 40-45 procent skal komme fra kulhydrat og resten fra fedt. Måske spiser du for store mængder, men det kan jo også være omvendt. Det ser jeg nogle gange hos dem, der bare VIL tabe sig. De laver den klassiske fejl – nemlig at spise for lidt. Og så reagerer kroppen ved at sænke forbrændingen, så man kan "overleve" i længere tid. Husk også at variere den mad, du spiser.

Variation er meget vigtigt, så kroppen får tilført forskellige næringstoffer, vitaminer og mineraler. Variér din kost dagligt, så kroppen bliver stimuleret så meget som muligt.

Og virker ovenstående ikke, vil jeg anbefale dig at tage kontakt til en diætist, så du kan få lagt et personligt kostprogram. Om du skulle fejle noget, er svært at svare på. Mange oplever det samme som dig, at det er sværere at tabe sig, end man lige skulle tro. Men to gode kodeord er: udholdenhed og vedholdenhed. Du skriver ikke, hvor gammel du er, om du er stresse og sover nok om natten, om du får nogle former for medicin osv. Det kan nemlig også påvirke et vægttab. Det kan være årsagen til, at en person ikke taber sig som forventet. **Pøj pøj! Christina**

Motionstræning er godt, hvis man ønsker at vedligeholde vægten – men er fokus vægttab, ja, så skal der knokles.



SKRIV TIL DIÆTISTEN
Har du et spørgsmål om kost, kure eller livsstil-sændringer, så send det til Brevkasser@qmag.dk. Diætist Christina Bendix svarer både her i Q og på www.Q.dk.