

Sådan holder du dit vægttab

03. okt. 2009 07.00 Sundhed

Hvis man først er blevet svært overvægtig, er fedtvævet og fedtcellerne i kroppen i kamp med hjernen om at holde på denne vægt. Fordi kroppen nu tror, at det er det naturlige at gå rundt med de ekstra kilo. Derfor er det ret svært at holde et vægttab, forklarer ernæringseksperter Preben Vestergaard Hansen fra SUHR's, Professionshøjskolen Metropol.

- Når man begynder at tage på i vægt vokser fedtcellerne sig større. Jo større de bliver jo mere aktive bliver de. Fedtceller udskiller nemlig hormoner, som øger appetitten og nedsætter fedtforbrændingen netop for at fortsætte med at øge vægten. Når fedtcellerne har fået en vis størrelse, begynder de at formere sig og kroppen danner hermed flere fedtceller så man kan tage endnu mere på i vægt. Det at kroppen lagrer energi i form af fedt er en biologisk naturlig ting. Nogle er bare mere "følsomme" og dermed mere disponeret for at tage på i vægt, særligt hvis man har en usund livsstil, forklarer Preben Vestergaard Hansen.

Så når du har tabt dig, vil hjernen gøre alt for at få vægten op igen til det 'normale'. Derfor stimuleres appetitten så man fristes til at spise mere, og samtidig falder stofskiftet og forbrændingen af især fedt bliver lavere. Hermed vanskeliggøres det at holde vægten, forklarer ernæringseksperter.

- Kroppen reagerer ekstraordinært, når vægten går ned for at bremse denne vægtnedgang og vende tilbage til tidligere vægt, siger Preben Vestergaard Hansen.

Hvornår tror kroppen så igen, at det er det normale at være normal-vægtig?

- Har man en gang vejet rigtig meget for meget, så vil kroppen hele tiden huske at den skal veje mere. Det er en stærk biologisk drivkraft, der fortæller kroppen at den har brug for at lagre ekstra fedt. Samtidig er der et stærkt psykisk pres som tilsammen gør, at man kan sammenligne det med det pres, som en eks-alkoholiker kan opleve, forklarer Preben Vestergaard Hansen.

- Jo mere du har vejet desto kraftigere virker biologien og psykologien. Dem der bare har vejet en lille smule for meget, vil ikke have så svært ved at holde et vægttab.

Ligeledes mener Preben Vestergaard Hansen at svært overvægtige, som får hjælp af diætister, kostvejledere e. lign i mange tilfælde vil opleve, at de ikke kan holde vægttabet, når de ikke har hjælpere på til at holde dem fokuserede på vægttabsvedligeholdelse. Flere forskningsresultater viser, at ca. 90 % tager de tabte kilo på igen inden for en 5-årig periode.

Vægttab kræver vilje og livsoplægning

Når man skal tabe sig, er det smart for kroppen at strække vægttabet over noget tid. Hvis du taber dig meget hurtigt, vil det hovedsageligt være væske, glycogen og protein du har tabt, og det tager man hurtigt på igen, forklarer ernæringseksperter.

- Når vægten stiger skyldes det hovedsagligt fedtvæv. For hvert kilo man tager på udgør fedtmængden 75%. De sidste 25% skyldes en øget muskelmasse for at bære rundt på de ekstra kilo.

Det kræver et energioverskud på ca. 5000 kalorier at tage et kilo på i vægt. Det svarer til at spise tre og en halv pizza eller spise 110 æbler eller drikke 12 liter cola ud over de daglige måltider. Så når folk har taget på

i vægt er det som ofte sket over lang tid, fordi der faktisk skal være et konstant kalorieoverskud til stede, hvis man skal blive ved med at øge sin vægt.

- At holde vægten er et livslangt projekt, som kun lykkes hvis man har en stor viljestyrke og at man radikalt lægger sin usunde livsstil om slutter Preben Vestergaard Hansen.

## **Fakta**

### **Faktorer der gør det svært at holde et vægttab**

- Fedtvævet udskiller hormoner som øger risikoen for at vægten stiger igen
- Øget appetit
- Nedsat stofskifte
- Fedtforbrændingen falder

Kilde: Preben Vestergaard Hansen, SUHR's

## **Proteiner gør dig slank**

26. aug. 2010 13.01 Sundhed

Folk på kur har længe eksperimenteret med at spise flere proteiner og færre kulhydrater for at undgå at tage på. Nu afslører ny forskning fra Københavns Universitet (KU) og det norske forskningsinstitut NIFES en overraskende grund til, at sådanne slanketure virker, skriver videnskab.dk

Proteiner aktiverer en lille mængde brune fedtceller i kroppen, som har den specielle egenskab, at de ikke lagrer energi, men brænder den af. Med andre ord: Hvis du spiser masser af proteiner, bliver kalorierne i din krop omdannet til varme i stedet for at sætte sig som fedt på sidebenene.

Forsøgene der indtil videre er udført på mus og rotter viser, at en høj mængde protein sætter gang i forbrændingen fra det brune fedt og dermed får dyrene til at tabe sig - vel at mærke selvom de ikke samlet set spiser færre kalorier eller bevæger sig mere.

Effekten er særligt stor med proteiner fra fisk i forhold til proteiner fra mælk. Forskerne har endnu ikke testet proteiner fra hvidt og rødt kød.

Ifølge Lise Madsen der er lektor på Biologisk Institut på Københavns Universitet og forsker ved NIFES, skal forsøgene selvfølgelig gentages på mennesker

- Men der er ingen grund til at tro, at brunt fedt skulle fungere på en anden måde i mennesker, forklarer hun til videnskab.dk

Brunt fedt er en ny opdagelse

Det er nyt, at forskerne overhovedet er blevet klar over, at voksne mennesker har brune fedtceller.

Det har ganske vist længe været kendt, at babyer har dem liggende mellem skulderbladene, men først sidste år opdagede forskere, at brune fedtceller også ligger spredt rundt omkring i voksnes bryst og nakke, hvor de gemmer sig mellem de velkendte hvide fedtceller.

- Vi er først ved at få øjnene op for, at ved at ændre komponenter i kosten, så aktiverer vi de brune fedtceller, så for nu kan vi først og fremmest bruge resultaterne til at forklare, hvorfor høj protein/lav kulhydrat-kure som Atkins virker konstaterer Lise Madsen.

## **Skær ikke i antallet af måltider**

04. aug. 2010 06.00 Opdat.: 04. aug. 2010 09.44

Hvis du tror at du taber dig, ved at springe et måltid over, fordi du derved spiser mindre i løbet af dagen, kan du godt forberede dig på, at det ikke hænger sådan sammen.

*Det er en myte, skabt af nogle der ikke forstår hvordan kroppen fysiologisk fungerer. Kroppen er en kompliceret organisme, og der er flere årsager til at du ikke kan springe et måltid over, og forvente et vægttab efterfølgende.*

*Lavt stofskifte sparer på dine fedtdepoter*

*Hvis du springer et måltid over, vil din krop tro, at du ikke får nok mad, og vil derfor sænke stofskiftet for at kompensere. Det vil sige at kroppen sparer på dine energidepoter, som bl.a. er dine fedtdepoter og det er netop det modsatte af hvad du ønsker.*

*Derefter kan du have tendens til, at spise for meget mad til det næste måltid fordi du er mere sulten end du plejer. Måske endda dobbelt så meget, som hvis du ikke havde sprunget det forrige måltid over. Og hvis dette er tilfældet, betyder det, at du har et højere samlet kalorieindtag, end hvis du spiste hyppigere i løbet af dagen.*

*Lavt blodsukker øger lækkersulten*

*Rent fysiologisk falder dit blodsukkerniveau også i den lange periode mellem måltiderne. Måske kan du mærke at din koncentration og din fysiske udholdenhed bliver påvirket. Det kan f.eks. mærkes ved at det er en hårdere cykeltur hjem fra arbejde, hvis du har sprunget frokosten over.*

*Rent mentalt kan du mærke at du har mindre overskud til kæreste, børn, mand, veninder og er mere træt og irriteret. Ved det lave blodsukker har din krop virkelig brug for energi, så du vil også opleve at du bliver mere lækkersulten efter søde ting. Og det kan være svært at styre.*

*Spis ofte hvis du gerne vil tabe dig*

*Kroppen har brug for energi hele tiden. Så en langt bedre fremgangsmåde er, at spise mindre hyppige sunde måltider og snacks for at holde dit blodsukker stabilt over hele dagen. Det hjælper dig med at kontrollere din appetit og din lækkersult så du ikke spiser flere kalorier end ønsket. Desuden vil du holde forbrændingen oppe hele dagen, og det vil være gavnligt, især hvis du gerne vil tabe dig.*

*Så spis ofte og småt i stedet for sjældent og godt.*

## **Derfor taber du dig ikke**

**27. jul. 2010 06.00 Sundhed**

*Vægten står stille, selvom du både motionerer og spiser sundt. Det kan være frustrerende og ikke mindst demotiverende at opleve. Der er ofte en årsag til at vægten står stille. DR Sundheds ernæringssekspert Katja Maria Jackson, giver dig her nogle bud på hvorfor du ikke taber dig.*

*Træningen*

*Som du sikkert ved, er det en god idé at motionere ofte, når du gerne vil tabe dig. Det er svært at tabe sig, hvis du udelukkende motionerer og ikke samtidig ændrer din kost. En vigtig faktor, mange glemmer, når de træner, er, at en øget træningsmængde giver en øget appetit.*

*Det betyder, at de kalorier, du lige har forbrændt på løbeturen, let kan snige sig ind som ekstra kalorier under aftensmaden, fordi du er mere sulten end du plejer. Det resulterer i, at din vægt står stille. Vær derfor opmærksom på, at du ikke spiser meget mere, end du plejer på dine træningsdage.*

*Det er en god idé at supplere konditionstræningen med styrketræning. Ikke nok med at din krop bliver veltrænet at se på, det øger også din efterforbrænding i op til 48 timer efter træningen. På din løbetur forbrænder du kalorier under selve turen, hvorimod du både forbrænder kalorier under selve styrketræningen men også har en højere forbrænding lang tid efter.*

*Overspisning*

*Det virker måske indlysende, at overspisning stopper et vægttab. Men selv hvis der ikke er tale om deciderede ædeflip, så er det også overspisning, hvis du spiser en lille smule mere end dit energibehov er hver dag.*

*Bare 100 kalorier mere om dagen kan være årsagen til at dit vægttab er gået i stå. 100 kalorier er ikke mere end to skiver 30+ ost. Det kan også være at du i 4 dage har spist fornuftigt og at du den 5. dag, som er oldemors fødselsdag, beslutter dig for, at du gerne må synde med kage og chokolade. Dit energioverskud på oldemors fødselsdag kan være nok til at dække dit energiunderskud de 4 forrige dage, og dit energiregnskab går i nul, og derfor står vægten stille.*

*Hvis du virkelig vil give kosten et serviceeftersyn, kan du skrive præcist ned, hvad du spiser i en uge, uden at ændre dine spisevaner for at se, hvor de ekstra kalorier sniger sig ind. Du kan måske blive overrasket. Og husk også på, at jo flere kilo du taber dig, jo lavere bliver dit stofskifte og du skal derfor have færre kalorier for at tabe dig.*

*Søvnmangel*

*En af de faktorer, der kan mangle under et vægttab, og som du måske ikke tænker over, er tilstrækkelig søvn.*

Manglende søvn synes at være forbundet med metaboliske ændringer, som kan føre til overspisning og fedme. Flere undersøgelser viser en tydelig sammenhæng mellem dårlig søvnkvalitet og øget appetit og overvægt. Personer, der ikke får nok søvn, har tendens til at have ændringer i glukosemetabolismen, fordi kroppen ser søvnmangel som en tilstand af stress. Det resulterer i at kroppen udskiller stresshormonet kortisol som øger din appetit.

Dårlig og utilstrækkelig søvn påvirker ikke kun din vægt, men det kan også påvirke mange andre ting i dit liv. F.eks. din motivation, dit immunforsvar og dit humør. Og hvis disse tre faktorer heller ikke er til stede, når du gerne vil tabe dig, kan det være rigtig svært at bryde muren og komme i gang igen.

#### Stress

Som nævnt ovenfor er søvnmangel en stresstilstand. Stress i sig selv kan også være en årsag til, at vægttabet ikke går helt, som du ønsker. Stress og mangel på vægttab går faktisk hånd i hånd. Kroppen udskiller stresshormonet kortisol, som øger din appetit, og derfor har du sværere ved at tabe dig.

Helt at undgå stress er en videnskab i sig selv. Men sørg for at tage et par minutter for dig selv hver dag, hvor du slapper helt af, sørg for at få massage så ofte du kan - og skær evt. ned på din arbejdstid, hvis det er muligt.

## Deprimerede bliver mere overvægtige

22. jun. 2010 06.00 Sundhed

Som om den psykiske belastning ikke var mere end nok, følger også fysiske gener og øget sygelighed hyppigt i kølvandet af en depression.

En betydelig vægtstigning kan være medårsag til en række sygdomme, og ifølge en ny undersøgelse tager folk mere på, jo mere deprimerede de føler sig.

#### Deprimerede voksede om taljen

Baggrunden for undersøgelsen, som er gennemført af forskere fra Alabamas Universitet i Birmingham, er en større folkeundersøgelse, hvis formål det er at kortlægge risikofaktorer for hjerte-karsygdomme.

Over 5000 mænd og kvinder har deltaget siden de var mellem 18 og 30 år, og som led i undersøgelsen har de blandt andet fået målt deres BMI og deres taljeomfang. Med fem års mellemrum, efter 5, 10, 15 og 20 år svarede de på en række spørgsmål, som kan afsløre tegn på depression og give et mål for graden af den.

Forskerne sammenholdt udviklingen i deltageres BMI og taljemål med deres svar om depressionstegn. Samlet set fandt de, at alle deltagere tog på i vægt over de 15 år, de blev fulgt. Men dem, der efter fem år havde rapporteret om den største grad af depression, var også de, der tog mest på.

De mest deprimeredes taljemål var ved den første udspørgen 1,6 cm større i gennemsnit end hos de mindst deprimerede, efter femten år var forskellen vokset til 2,6 cm i gennemsnit.

#### Ikke omvendt

Derimod fandt forskerne ingen tegn på, at dem, der i begyndelsen lå højest i BMI og taljeomfang, med tiden blev mere deprimerede end de tyndere af deltagerne.

Som årsag til de deprimeredes større vægtøgning peger forskerne på stresshormoner, som har vist sig at være forhøjede under depression. Hormonerne påvirker stofskiftet og kan ad den vej medvirke til at øge vægten.

Samtidig har netop et større taljemål vist sig at være forbundet med en øget risiko for hjerte-karsygdomme. Derfor understreger forskerne, at psykiske sygdomme bør tages alvorligt, også fordi de med tiden kan føre til flere fysiske sygdomme.

## Undgå at tage på i overgangsalderen

30. maj 2010 06.00 Sundhed

Mange kvinder oplever vægtøgning i overgangsalderen, der som regel strækker sig fra 45 til 55-års alderen. Børnene er blevet store og er måske flyttet hjemmefra. Din karriere fylder mere, og dine professionelle mål bliver opnået. Tempoet i dit liv er måske blevet lidt langsommere, og det kan være rart.

Men faktisk er det slet ikke nu, at dit aktivitetsniveau samtidig må blive lavere. Nu skal du faktisk passe på med at spise for mange usunde fødevarer, fordi du nu har større risiko for at øge din vægt. Overvægt og fedme hos kvinder i overgangsalderen kan desværre føre til kroniske helbredsproblemer som hjerte-kar-sygdomme, diabetes og demens senere i livet.

*Bevar effekten af dit basalstofskifte*

At vedligeholde sin vægt er hårdt arbejde og kræver en oprigtig indsats og masser af vilje. I overgangsalderen er du nødt til at være mere aktiv til daglig og træne mere, uanset om du er normalvægtig eller gerne vil tabe dig.

Årsagen er, at jo ældre vi bliver, desto lavere bliver vores basalstofskifte. Jo mere muskelmasse du har, desto højere basalstofskifte vil du også have - og på dén måde forbrænder du mere energi. Så du skal i gang med at træne.

Træning er vigtigt for dig nu, fordi du bevarer din muskelmasse, får højere basalstofskifte og dermed ikke har lige så stor risiko for at tage på.

*Dette kan du gøre*

Fysisk aktivitet er altid godt for helbredet. Anbefalingen på 30 minutters moderat motion om dagen er klart nok til at reducere din risiko for at udvikle mange kroniske sygdomme, men det er måske ikke nok til at få vægten under kontrol.

Hvis du ønsker, at motion skal være med til at kontrollere din vægt, skal du faktisk dyrke en hel del. Du skal op på 60-80 minutter om dagen. Men hvis du i forvejen er overvægtig, er det svært at tabe sig ved kun at dyrke motion alene. Det skal kombineres med nogle sunder kostvalg samtidig.

Hvis du er forælder i overgangsalderen, så betyder det også, at du ikke længere skal løbe rundt og ordne vasketøj, gå op ad trappen fem millioner gange med tunge indkøbsposer eller gøre rent tre gange om dagen mere.

Dette pludselige fald i dit aktivitetsniveau kan faktisk føre til vægtforøgelse. En god idé kunne være at købe en skridttæller og gå med den en hel dag.

Hvis du ikke tager 10.000 skridt om dagen, eller i det mindste er tæt på, får du faktisk ikke nok motion. Ved at bære denne skridttæller, vil du kunne se, hvor tæt du er på målet, og måske bevare dit høje aktivitetsniveau, som da du havde mindre børn.

*Det er en udfordring*

Vægtøgning i overgangsalderen behøver ikke at blive et stort problem,, og du behøver ikke at sidde og vente og bare håbe på det bedste for dig.

Se denne vægtøgning som en udfordring frem for et problem og vær parat til at tage kampen op mod kiloene. Så vil du kunne blive slank, veltrænet og sund under hele din overgangsalder, efter perioden og langt ind i dine gyldne år.

## **Overspisning ligner narkomani**

06. apr. 2010 09.27 Sundhed

Alt for meget og alt for fed og usund mad. Ikke overraskende blev rotterne i forsøget hurtigt stærkt overvægtige. Men værre var, at de ikke kunne undvære den usunde mad igen.

Forsøgsdyrenes trang til fed mad blev i løbet af kort tid så overvældende, at selv fysisk ubehag, som strømstød ikke kunne stoppe den.

*Tilfredsstillende fed mad*

I forsøget fik en flok normalvægtige rotter fri adgang til højkaloriemad som pølser, bacon, kager og lignende. Forskerne kunne ved hjælp af elektroder i dyrenes hjerner registrere, at den fede mad udløste en tilfredsstillende belønningssystemet i dyrenes hjerner.

Det fik dyrene til igen og igen at vælge den fede mad - og alt for meget af den. Forskerne beretter, at dyrene målbevidst gik efter de mest søde og fede fødevarer.

Lige som ved stofafhængighed, skulle der mere og mere til, for at udløse samme reaktion fra belønningssystemet, og dyrene blev hurtigt svært overvægtige. Når forskerne atter satte rotterne på normal, sund kost, kaldet 'salatbaren', nægtede de ganske enkelt at spise. Det tog dem uger igen at vænne sig til almindelig mad.

*De fede overvandt ubehaget*

I et andet eksperiment skulle rotterne trykke på en knap for at få den fede mad. Det lærte de hurtigt, men efter en tid satte forskerne strøm til knappen, så hvert tryk udløste et ubehageligt elektrisk stød.

*Det fik de normalvægtige rotter til at holde poterne fra knappen - men de af rotterne, der var blevet vænnet til den fede mad, var så ivrige efter at få deres junk-food, at de accepterede at få stød, for at få den.*

*Mekanismen er, ifølge forskerne fra Scripps Research Institute i Florida, 'dødelig simpel', og svarer præcis til det, der sker ved stofafhængighed: Belønningssystemet i hjernen giver en følelse af velvære som reaktion på stoffer, som for eksempel kokain eller heroin, det samme sker ved indtagelse af junk-food.*

*Mere vil have mere*

*Med tiden svækkes effekten, og hjernen kræver mere og mere stof - eller mad - for at give den samme tilfredsstillende. Resultatet er et større og større forbrug, og en ubændig trang til stoffet, eller maden, når den ikke er tilgængelig.*

*Fundene bekræfter, ifølge forskerne, det, som mange har haft på fornemmelsen, at overspisning kan fungere på samme måde som narkoafhængighed. De håber, at deres fund med tiden kan være med til at finde nye behandlingsmetoder for overspisning.*

*Undersøgelsen er offentliggjort i Nature Neuroscience.*

## **Slankekur mindsker åreforkalkning**

11. mar. 2010 05.55 Sundhed

*Der er mange gode grunde til at slanke sig, hvis man er gået hen og blevet for tung. Her er så en til: selv tegn på begyndende åreforkalkning kan mindskes, hvis man lægger kosten om og taber sig.*

*Det begynder med at pulsårens vægge fortykkes. Efterhånden aflejres kolesterol, fedt og kalk i karvæggene i striber, de såkaldte plaques. Det gør de ellers glatte, bløde og elastiske blodkar stive, ujævne og forsnavrede. Det kaldes åreforkalkning, og med den følger risikoen for blodpropper i især hjertet og hjernen.*

*De flestes blodkar bliver stivere med alderen, men blandt andet overvægt, rygning, mangel på motion, eller bare det at være mand, fremskynder processen. Men nu har forskerne fra blandt andet Ben-Gurion Universitetet i Beer-Sheva vist, at det også kan gå den modsatte vej.*

*Tre forskellige diæter*

*Forsøgspersonerne var overvejende mænd, alle betydeligt overvægtige og med en gennemsnitsalder på 51 år. En stor del af dem var allerede i behandling for forhøjet blodtryk eller kolesterol.*

*De blev inddelt i tre grupper, som fik tre forskellige diæter: en fedtfattig, som anbefales af amerikanske hjertelæger, en kulhydratfattig, svarende til Atkins-kosten, og en middelhavsdiæt, som er særlig rig på frugt og grønt. Selv om sammensætningen af diæterne var forskellig, var kalorieindtaget det samme for alle.*

*For at øge deltageres chancer for at overholde deres diæt, blev såvel deres ægtefæller som kantinepersonalet på deres fælles arbejdsplads, en forskningsstation i Negev-ørkenen, inddraget i projektet. Langt de fleste af deltagerne formåede da også at fastholde kostomlægningen over de to år, de blev fulgt.*

*Jo større vægttab jo bedre*

*Ved hjælp af en særlig 3-D ultralydsundersøgelse blev tykkelsen af karvæggen i deltageres halspulsårer målt både i starten og i slutningen af undersøgelsen.*

*Efter de to år på sund kost var fortykkelsen hos en del af deltagerne gået markant tilbage. Det gjaldt især for de, der havde tabt sig mest, uanset hvilken af diæterne de havde fulgt. De samme af deltagerne havde også flest andre helbredsmæssige fordele som lavere blodtryk og lavere kolesterol i blodet.*

*Resultaterne peger på muligheden for at forebygge åreforkalkning med en sund kost som led i en sund livsstil, mener forskerne. De tyder også på, at det er det vedvarende, moderate vægttab ved en kostomlægning, der er gavnlige for helbredet, og ikke den enkelte diæts sammensætning.*

*Forskerne mener, at fundene er lovende, og formentlig vil gælde for andre befolkningsgrupper. De peger dog på, at der kun var få kvinder med i undersøgelsen, så mulige forskelle mellem kønnene bør undersøges nærmere.*

## **Tarmbakterier kan påvirke vægten**

08. mar. 2010 08.57 Sundhed

*Vi har dem alle i os: millioner af bakterier, der lever i vores tarme - og det skal vi være glade for. De hjælper os med at nedbryde og optage næringsstoffer, og de er med til at holde sygdomsfremkaldende bakterier på afstand.*

*Når balancen mellem de gode og de skadelige bakterier forrykkes, er vi sjældent i tvivl - diarré er et typisk resultat. Men der er forskel på vores tarmbakterier, for eksempel mellem tynde og tykke menneskers, har tidligere forskning vist. Så, måske er nogle af os bare mere heldige end andre*

*De amerikanske forskere fra Emory Universitetet i Atlanta arbejder med en særlig slags mus, hvis immunsystem har svært ved at kende og ødelægge skadelige bakterier, især i tarmen. Derfor har de hyppigere betændelser og huser flere af de skadelige bakterier i deres tarme.*

*Forskerne lagde mærke til, at musene var 20 procent tungere end deres raske artsfæller. Nærmere undersøgelse viste, at musene også havde forhøjet blodtryk og højere værdier af blandt andet kolesterol og sukker i blodet. Deres celler var mindre følsomme for insulin og de udviklede meget oftere sukkersyge, på samme måde som overvægtige mennesker.*

*Det kaldes metabolisk syndrom og medfører en væsentlig forhøjet risiko for sygdomme i blandt andet hjertet og blodkar.*

*Større lyst til mad*

*Så længe føden var begrænset, forblev musene normalvægtige, men de var stadig mindre følsomme for insulin. Fik musene ubegrænset foder, spiste de omtrent ti procent mere end deres normale artsfæller.*

*Fik de en fed kost, blev de meget hurtigere overvægtige end de normale mus, og de udviklede sukkersyge og fedtlever.*

*Ved at overføre tarmbakterier fra en af de ramte mus til en rask, kunne forskerne "smitte" den raske mus med både den øgede appetit, overvægten og den nedsatte insulinfølsomhed.*

*Arver bakterier*

*Man mener, at mennesker får deres tarmbakterier fra nære familiemedlemmer efter fødslen. Forskerne peger på, at overførsel af "forkerte" bakterier på den måde kan tænkes at være med til at videregive en tendens til overvægt hos børn af overvægtige forældre.*

*Sammensætningen af bakterier i tarmen er ganske stabil livet igennem, men kan dog påvirkes af blandt andet kosten og antibiotika. Fra tidligere forskning ved man, at bakterierne har indflydelse på, hvor godt vi optager energi fra maden. Forskerne understreger, at deres resultater tyder på, at tarmbakterierne påvirker appetitten og stofskiftet, og på den måde kan medvirke til overspisning.*

*Det er endnu ikke lykkedes at udpege præcist, hvilke bakterier, der er årsagen, men forskerne har planer om at arbejde videre på området.*

*Deres undersøgelse er offentliggjort i Science.*

## **Pulsur er vejen til bedre træning**

04. mar. 2010 06.00 Sundhed

*Ønsker du et vægttab, bedre træningsresultater eller måske motivation til overhovedet at træne, så er et pulsur et rigtig godt skridt på vejen.*

*Derfor skal du bruge et pulsur*

*Et pulsur, er designet til at kunne bæres under anstrengende motion, og har til formål at måle og registrere din puls, samtidig med at du får øjeblikkelig feedback omkring dit arbejdsniveau.*

*1) Nøjagtighed og brugervenlighed*

*Et pulsur er den eneste effektive måde at registrere din puls på i løbet af en hel træning. Pulsuret giver dig ikke kun en registrering af din puls under træningen, men det er også mere præcist end manuelle metoder.*

*At stoppe op under en løbetur for at måle pulsen forstyrrer både din træning og din puls, og selv hvis du trykker på halspulsåren, som måske er den mest almindelige måde at måle sin puls på, sænker det pulsfrekvensen.*

## 2) Du presser dig selv mere

Nogle gange er din tid og din hastighed ikke det bedste mål for, hvor hårdt du arbejder. Forskelligt underlag, bakker, vind, dit energiniveau og en lang række andre faktorer, kan vildlede dig til at tro, at du har klaret dig godt eller dårligt, når det modsatte kan være sandt.

Pulsen derimod tager højde for alle faktorerne og reagerer på disse. Er man f.eks. træet i kroppen og løber på en kuperet skovrute i modvind, vil pulsen uden tvivl vise en markant højere værdi, end hvis man var frisk og løb med samme hastighed på en helt flad rute under optimale forhold. Her er pulsuret et godt redskab, der kan hjælpe dig til at styre din træningsintensitet under hensyntagen til både dig og forholdene du løber under.

## 3) Motivationen øges

Et andet vigtigt aspekt ved pulsmåling er den psykologiske effekt. Det kan være meget motiverende for dig at få feedback på arbejdsintensiteten under træning. Denne tilbagemelding kan f.eks. gøre dig opmærksom på, om du forbedrer dig, og om du er på vej i den rigtige retning i forhold til dit mål.

## Sådan skal du træne

For at du kan bruge et pulsur i din træning, bliver du nødt til at vide hvilken intensitet du bør arbejde med på det givne træningspas. Afhængigt af om du skal løbe en lang rolig tur, intervaller eller restitutionsløb skal du arbejde i en bestemt pulszone.

En pulszone er et interval imellem to pulsværdier. F.eks. løber man typisk lange rolige ture med omkring 50-80 procent af ens maksimale puls, mens en meget intens spurt ligger på 90 procent eller derover af ens maksimale puls.

## Find din maksimale puls

For at du kan vide hvilken pulszone du skal ligge i, skal du finde din maks. puls. Den er et udtryk for det maksimale antal gange hjertet kan slå i minuttet. Den er meget individuel og afhængig af alder og biologiske faktorer. Den eneste sikre måde at bestemme maks. pulsen på er ved at teste kroppen ved maksimal belastning, og så aflæse pulsen. Men du kan også estimere den til at være 220 minus din alder, hvilket er mere upræcist.

## Pulszoner til at vurdere din intensitet

Pulszoner er svære at standardisere, og kan derfor med fordel tilpasses den enkelte løber - se faktaboks.

## Pulszoner

Pulszone 1: Lav-intensitets-træning - 50-80 pct. af maks. puls

Pulszone 2: Moderat-intensitets-træning - 80-90 pct. af maks. puls

Pulszone 3: Høj-intensitets-træning - 90-100 pct. af maks. puls

Pulszone 1: Løb i denne zone føles meget let, og vil typisk være opvarmning, let jogging, lunte, restitutionsture og lange rolige ture. Det giver ikke den store træningseffekt, og du bruger ikke særlig meget energi.

Pulszone 2: Denne træning vil primært være længere ture, hvor der vil kunne snakkes let. Denne form for træning har en god konditionsforbedrende effekt.

Pulszone 3: Træning i denne zone styrker både hjerte og lunger, hvilket er med til at forbedre udholdenheden. Derudover forbedres den aerobe kapacitet (konditionen), dvs. at man får en bedre iltransport til musklerne og bedre bortsjaffelse af affaldsstoffer. For mange løbere vil mælkesyregrænsen ligge i denne zone.

Det eneste du skal gøre nu, er at anskaffe dig et pulsur, finde din maks. puls og bestemme dig for, ved hvilken intensitet du gerne vil træne. Nu kan du nemlig holde præcist øje med, om du forbedrer din kondition.



## ***Farlige bivirkninger ved slankemiddel***

25. jan. 2010 06.00 Sundhed Opdat.: 25. jan. 2010 11.00

*Læger opfordres til ikke længere at udskrive slankepillen Reductil, efter at en storstilet undersøgelse har vist en øget risiko for hjerte-karsygdomme.*

*Mistanken om at Reductil kunne øge antallet af blodpropper, slagtilfælde eller endda hjertedød opstod allerede for år tilbage. Derfor blev en stor, international undersøgelse sat i værk i 2002, det såkaldte SCOUT-studie, som omtrent 10 000 patienter fra 55 år og opefter siden har deltaget i.*

*Denne undersøgelse har nu bekræftet mistanken om en let øget risiko for blodpropper og slagtilfælde, men fastslår samtidig, at der ikke er nogen øget dødelighed blandt patienter, der er i behandling med stoffet.*

*Sukkersyge og hjerte-kar-sygdom giver øget risiko*

*Risikoen ser ud til at være størst for patienter, som har både type 2 diabetes og hjerte-karsygdom, samt for den yngre gruppe af forsøgspersoner, som var mellem 55 og 65 år. For patienter med type 2 diabetes, men ingen hjerte-karsygdom, fandtes ikke nogen forhøjet risiko.*

*Reductil øger mæthedfølelsen ved at påvirke hjernen. Midlet anbefales i forvejen kun til svært overvægtige patienter og til patienter med andre lidelser, så som type 2 diabetes og arvelige sygdomme i fedtstofskiftet, som gør overvægt særlig risikabel.*

*Dertil kommer, at Reductils slankende virkning ikke er voldsomt imponerende - i gennemsnit taber patienterne sig cirka 11 kilo i løbet af et halvt år, men nogle har slet ikke nogen gavn af det.*

*Det faktum er medvirkende til, at EU's Komité for Lægemidler til Humant Brug (CHMP) nu anbefaler at trække Reductil fra markedet, også selvom SCOUT-studiet endnu ikke er afsluttet.*

*Det danske Institut for Rationel Farmakoterapi anbefaler også, at danske læger ikke længere udskriver Reductil, og at man afvikler igangværende behandlinger. Instituttet understreger dog, at det anser risikoen for at være begrænset for patienter, der behandles efter de bestående anbefalinger.*

**Kilde:** <http://www.dr.dk/sundhed>