

Person 1 - der gerne vil holde vægten

12. sep. 2006 13.41 artikler

Opskriften på at holde en sund vægt er frem for alt fornuftige kostvaner. Der foreligger rigelig videnskabelig dokumentation for, at man snildt holder vægten, hvis man reducerer kostens fedtindhold til under 30 pct. af den daglige energi.

En simpel måde at skære ned på fedtet er ved at vælge magert kød, og opsøge den lokale ostephandler og finde en mager ost (maks. 20+), der både smager og er fedtbegrænset. Drikkes der samtidig fedtfattig mælk, spares på fløde, smør og fed creme fraiche, og forbeholdes kager og wienerbrød til søndagskaffen, er de fedtfattige vaner hurtigt på plads.

Afhængigt af dine eksisterende kostvaner vil overholdelse af de nævnte kostforslag få dig til at holde vægten eller eventuelt smide et par kg. Rapporter, der sammenfatter forskningen på området, konkluderer at omlægning af en sædvanlig kost til en fedtfattig kost giver et gennemsnitligt vægttab på 3,2 kilo.

Kilde Martin Kreutzer, I form

Person 2 - vil gerne tabe et par kilo.

12. sep. 2006 13.47 artikler

Små vægttab realiseres bedst ved en kombination af sunde kostvaner og masser af motion. Det gælder først og fremmest om at spise fedtfattigt, og gennemføre følgende kostændringer:

Spis proteinrigt. Protein mætter bedre end noget andet næringsstof, og derfor bliver du tidligere mæt, hvis maden er proteinrig. Især animalsk protein, fra kød, fjerkræ og fisk mætter fremragende.

Spis groft. Masser af grove grønsager, fuldkornsprodukter og brød lægger en fyldig bund, der begrænser det samlede energiindtag i løbet af dagen.

Spar på de kalorierige drikkevarer. Undersøgelser viser, at sukker i flydende form mætter dårligt. Derfor kommer du let til at indtage alt for mange kalorier, hvis du drikker større mængder sukkersødet sodavand, saftevand og juice.

Tænk på at en halv liter cola indeholder fire spiseskefulde sukker og har et kalorieindhold, der modsvarer energien i to appelsiner, to æbler + en håndfuld vindruer.

Alkohol kan ligeledes fede ganske meget. Det er en god ide at begrænse det daglige indtag til maksimalt en til to genstande.

Udover at spise optimalt er det vigtigt at du får skruet op for kalorieforbruget. Fundamentet for ethvert vægttab er at skabe et energiunderskud. Men en fysisk inaktiv hverdag gør det svært at opnå

store daglige energiunderskud. Derfor er træning, og især kredsløbstræning, en effektiv måde at fremme effekten på.

For at få maksimalt udbytte af træningen er det vigtigt, at du udnytter motionstiden effektivt og stiler efter at forbrænde så mange kalorier som muligt.

Netop det store kalorieforbrug er træningens helt store styrke, når det gælder om at tabe sig. Undersøgelser viser, at man ved at spise fedtfattigt og proteinrigt, kombineret med tre til fire timers ugentlig træning kan forvente at tabe sig 2-5 kilo i løbet af et par måneder.

Har du hidtil været meget inaktiv og spist meget usundt, kan du tilmed forvente et større vægttab. De bedste træningsformer, når det gælder om at brænde en masse kalorier af, er konditionskrævende discipliner, som løb, cykling, roning og cardiotræning, der får pulsen i vejret og sveden til at springe ud af alle porer. Træn ved så høj intensitet, som du orker. Men husk: det skal også være sjovt.

Styrketræning er ikke lige så effektivt som kredsløbstræning, når det gælder om at tabe sig. Forskningen viser, at mens regelmæssig konditionstræning (uden kostomlægning) bevirker et vægttab på 2- 3 kilo på et halvt år, har styrketræning kun ubetydelig effekt på vægttabet. Til gengæld øges muskelmassen med 1-2 kilo ved regelmæssig styrketræning. Tallene indikerer, at der trods alt forsvinder lidt fedt ved styrketræning, men at fedttabet sløres af den øgede muskelmasse.

Ved at overholde de nævnte kostråd og træne ihærdigt vil du med garanti smide to til fem kilo fedt.

Lad være med at hænge dig i kiloene

Det er ikke sikkert, at du umiddelbart ser gevinsten på vægten, for mange mennesker har en tendens til at blive lidt tungere, når de begynder at motionere. Årsagen er dels at musklerne vokser, men frem for alt, at der bindes væske i kroppen. I stedet for at fokusere alt for meget på vægten er det en god ide at mærke efter på tøjet. Begynder det at sidde lidt løsere, eller kan du passe noget af det tøj, som du næsten havde kasseret, fordi det strammede lidt for meget?

Et målebånd kan også være et rigtig godt redskab til at følge kroppens forandringer. Eller kig i spejlet. Begynder musklerne at tone tydeligere frem og svinder fedtpuderne ind? En typisk slankekur uden motion resulterer i, at 20-35 pct. af vægttabet skyldes tabt muskelmasse, en effekt der er uønsket, fordi den resulterer i et lavere stofskifte og en mindsket styrke. Regelmæssig motion hjælper dig med at bevare muskelmassen, så vægttabet næsten udelukkende består af tabt fedt.

Kilde: Martin Kreutzer, i I Form.

Person 3 - vil gerne tabe fem til ti kilo.

12. sep. 2006 13.52 artikler

Hvis målet er at tabe mere end et par kilo eller fem, er det sjældent nok at lægge kosten i fornuftige rammer og træne sig til et øget energiforbrug. Typisk er der behov for en eller anden form for

kontrol med det daglige energiindtag.

Den klassiske, effektive metode er at beregne dit omtrentlige kaloriebehov og trække 600 kcal fra værdien. Ved at registrere alt hvad du spiser og begrænse kalorieindtaget til den beregnede værdi, sikres et dagligt energiunderskud, som typisk får dig til at tabe 0,5 - 1 kg om ugen.

Orker du ikke at sammensætte din egen kost og slå al maden op i kalorietabeller, kan du eventuelt få en diætist til at hjælpe dig med at sammensætte en kostplan. Alternativt kan du investere i en kogebog med fedtfattige, kaloriebegrænsede opskrifter.

Beregn dit daglige energibehov

Ved hjælp af en lommeregner kan du rimelig nemt beregne dit daglige energibehov. Nedenstående formler estimerer under hensyntagen til din alder, dit køn og din vægt samt dit fysiske aktivitetsniveau, hvor mange kalorier du har brug for i løbet af dagen. Ved at trække 600 kcal fra resultatet når du frem til, hvor mange kcal du maksimalt bør spise for at tabe dig 0,5 - 1 kg om ugen.

Kvinder:

$$18-30 \text{ år} = (0,0621 \times \text{kropsvægten i kg} + 2,0357) \times 240$$

$$31-60 \text{ år} = (0,0342 \times \text{kropsvægten i kg} + 3,5377) \times 240$$

$$\text{over } 60 \text{ år} = (0,0377 \times \text{kropsvægten i kg} + 2,7545) \times 240$$

Mænd:

$$18-30 \text{ år} = (0,063 \times \text{kropsvægten i kg} + 2,8957) \times 240$$

$$31-60 \text{ år} = (0,0484 \times \text{kropsvægten i kg} + 3,6534) \times 240$$

$$\text{over } 60 \text{ år} = (0,0491 \times \text{kropsvægten i kg} + 2,4587) \times 240$$

Definition af aktivitetsniveauet:

Arbejde:

1. Meget lidt aktiv (f.eks. rullestolsbunden eller sengeliggende) = 1,2
2. Lettere aktiv (stillesiddende arbejde med kun lidt bevægelse) = 1,4
3. Ret aktiv (lettere industrielt arbejde) = 1,6
4. Aktiv (fysisk krævende arbejde) = 1,8
5. Meget aktiv (tungt fysisk arbejde) = 2,0

Fritid:

1. Meget lidt fysisk aktiv (ingen motion, ingen unødvendige gåture) = 0,0
2. Lettere aktiv (lettere motion højst to gange om ugen, hverdagsaktiviteter) = 0,1
3. Rimelig aktiv (fysisk anstrengende motion mindst to gange om ugen, hverdagsaktiviteter) = 0,2
4. Meget aktiv (fysisk anstrengende motion mindst fire gange om ugen, konkurrenceidræt) = 0,4

Læg tallene for arbejde og fritid sammen og gang værdien med resultatet fra formlen. Herved når du frem til det daglige kaloriebehov. Træk 600 kcal fra resultatet for at finde dit slankebehov.

Eksempel: En kvinde på 33 år, der vejer 67 kg, arbejder på kontor og dyrker motion 2-3 gange om ugen har et slankebehov på 1638 kcal/dag, fordi:

$$(0,0342 \times 67 \text{ kg} + 3,5377) \times 240 = 1399 \text{ kcal}$$

$$1399 \text{ kcal} \times 1,6 (1,4 + 0,2) = 2238 \text{ kcal}$$

2238 kcal - 600 kcal (slankebehov) = 1638 kcal

Virker det kompliceret. Så gå ind på bladet I forms hjemmeside, <http://www.iform.dk/Crosslink.jsp?d=100&a=4260&submit.x=15&submit.y=9> hvor du kan få beregnet dit kaloriebehov fuldstændig automatisk.

Synes du at 0,5 - 1 kg om ugen er for lidt, kan du ved hjælp af daglig træning øge dit energiunderskud, så du taber dig hurtigere. For hvert minut du træner, skaber du en større ubalance og fremmer herved vægttabet. Særligt effektive træningsformer er cykling, løb, roing, svømning og andre former for konditionstræning, der involverer de store muskelgrupper, og får pulsen i vejret.

Kilde: Martin Kreutzer i I Form

Person 4 - vil tabe 15 kilo eller mere

12. sep. 2006 13.56 artikler

Vægttab på 15 kg og derover kræver en ganske stor indsats. Det vil sjældent være nok at lægge kosten om og træne mere, for efter de første 2-5 kg vil vægttabet som regel stagnere.

Kalorietælling med et dagligt energiunderskud på 600 kcal som beskrevet ved person 3 er en mulighed, men der er et par problemer ved denne strategi, der gør, at det ikke er den mest velegnede:

1. Projektet kan virke uoverskueligt. Med et ugentligt vægttab på 0,5 - 1 kg vil du teoretisk set være mellem tre og seks måneder om at tabe 15 kg. Er du tålmodigt anlagt kan denne tidsramme virke acceptabel. De fleste vil dog have svært ved at holde gejsten oppe i så lang tid.

2. Mange vil ramme et plateau efter at have tabt de første 8-10 kg. Kan du nikke genkendende til følgende oplevelse, hører du til dem, der bakser med vægtstagnation: "Du påbegynder en slankekure, og kiloene rasler af dig. En skønne dag holder du dog op med at tabe dig, til trods for, at du følger kuren til punkt og prikke. Vægtnålen stagnerer - du hænger fast."

Årsagen til, at du rammer et plateau, er, at slankekuren sænker dit stofskifte. Det skyldes dels, at du taber dig, og den lettere krop har en mindre forbrænding, og dels, at kroppen værner om sine ressourcer ved at skrue ned for stofskiftet.

Grovere redskaber

Løsningen på de to problemer er at tage grovere redskaber i brug. Det daglige kalorieindtag skal så langt ned, at der smides 1 - 1,5 kg om ugen. Er du viljestærk og klar til kamp vil 1200 kcal dagligt være et meget effektivt leje at lægge sig fast på. De fleste vil på dette kalorietrin have et dagligt underskud på mindst 1000 kcal, og det er virkelig noget, der rykker på vægten. Kosten på så lavt et kalorietrin bør være af høj kvalitet: Magert kød, frugt, grønsager og fuldkornsprodukter bør tegne sig for mindst 90 % af de daglige kalorier. Det er vigtigt at du får masser af protein under kuren. Fedtfattigt kød, magre mejeriprodukter, fisk og fjerkræ er fortrinlige proteinkilder.

Gå ikke for langt ned

Lad være med at gå længere ned end de 1200 kcal om dagen. Kostberegninger viser, at det er stort set umuligt at dække kroppens behov for næringsstoffer, hvis man indtager under 1200 kcal pr. dag. Den eneste sikre måde at komme endnu længere ned i kalorier på er ved at tage en pulverkur.

Pulverkure er meget udsældte, men i virkeligheden er moderne slankepulver et ekstremt effektivt redskab til at tabe sig med. Har du mod på en pulverkur så tag skridtet fuldt ud og køb den type, der er godkendt til at erstatte hele dagskosten. Ved at erstatte alle dagens måltider får du det største vægttab og færrest sultgener. Samtidig er det for de fleste lettere at følge en pulverkur, hvis den køres 100 pct. end, hvis den tillader dig at spise lidt ved siden af.

De fleste pulverkure er sat til at forsyne kroppen med 300 - 500 kcal pr. dag. De seneste års forskning viser dog, at du opnår de bedste resultater, hvis du skruer energiindtaget op på 700 - 800 kcal pr. dag. Det ekstra pulver bidrager med værdifulde proteiner, og derfor mister du mindre muskelmasse på det højere kalorietrin. At du samtidig bliver mere mæt, taler ligeledes for det lidt større pulverindtag.

Forsigtig motion

Pulverkuren er ikke kun effektiv til at starte slankeuren med - den egner sig også fremragende til at bryde et plateau. Er vægten f.eks. stagneret efter 10 kg's vægttab ved 1200 kcal, kan du ved at gå på pulverkur bryde muren og tabe de sidste fem kg.

Under pulverkuren er der ingen grund til at træne, i hvert fald ikke for vægttabets skyld.

Energiunderskuddet er så stort, at du vil opleve et flot vægttab, uanset om du træner eller ej. Intens træning kan ligefrem skade kuren, for kroppen er ikke særlig modstandsdygtig, når kalorieindtaget er i bund. Vent med at skrue op for træningen til efter pulverkuren og nøjes med at dyrke lav-intens motion, som rask gang, rolig cykling og svømning, mens du er på pulver.

Slankeuren må aldrig stå alene

Der findes et utal af slankestrategier. Nogen er bedre end andre, men fælles for dem alle er, at de er spild af tid og penge, hvis de ikke følges op af en sund livsstil, der harmonerer med den lavere vægt. Når pulverkure beskyldes for at være værdiløse fordi "man tager det hele på igen, når kuren er overstået", så skyldes det ikke, at der er noget galt med kuren, men at man vender tilbage til sine gamle, fedende vaner.

En slankekur bør altid følges op af sund, fedtfattig kost og masser af træning. De præcise retningslinjer finder du beskrevet under person 2.

Find og forstå dit BMI

Det såkaldte body mass index (Kropsmasse indeks), BMI, er et mål for, om du vejer for meget, for lidt eller er normalvægtig. Dit personlige BMI beregnes ved at dele din kropsvægt (i kg) med den kvadrerede højde (i meter). Lyder det kompliceret? Så se her hvor let det egentlig er:

En kvinde, der er 1,65 meter høj og vejer 72 kg har et BMI på 26,5 fordi $72/(1,65)^2 = 26,45$.

Ud fra et rent teoretisk synspunkt skal et voksent menneskes BMI ligge mellem 18,5 og 25 for at være sundhedsmæssigt forsvarligt. Ligger det BMI over 25, vil du blive betragtet som overvægtig, og kommer tallet over 30 er der tale om fedme.

Ligger dit BMI for højt vil et vægttab nedsætte risikoen for hjertekarsygdomme, diabetes og andre af fedmens følgesygdomme - i hvert fald statistisk set. Ligger dit BMI inden for 18,5 og 25, er der til gengæld ingen sundhedsmæssig begrundelse for at tabe dig.

BMI med begrænsninger

BMI egner sig primært til at bestemme niveauet i en større gruppe mennesker. Inden for gruppen kan der være stor variation, så selvom dit BMI ligger indenfor normalområdet, kan det godt være, at du selv synes, at du trænger til at smide et par kg eller tre for at slippe af med et par generende fedtpuder.

Har du en mindre muskelmasse, end man typisk ser hos en gennemsnitsdansker, kan du ved et normalt BMI have ganske meget fedt på kroppen. Omvendt oplever gravide og muskuløse mennesker, at deres BMI placerer dem i overvægtsgruppen, uden at de har behov for at tabe sig.

Fedtfordelingen kan også have betydning for om du er tilfreds med din facon. Har du f.eks. hvepsetalje, tynde arme, men kraftige lår, kan vægten sagtens være lav, uden at du af den grund behøver være 100 % tilfreds med lårenes størrelse. Og så skal man jo ikke glemme at BMI intervallerne spænder over et ganske stort område. En person, der er 1,65 m høj, vejer ved et BMI på 18,5 (nedre grænse af sundhedsintervallet) 50,4 kg. Ligger BMI på 24,9 (øvre grænse af sundhedsintervallet) vejer samme person 67,8 kg. Det er en difference på lige godt 17 kg.

Kilde: Martin Kreutzer i I Form