

[Krop+fysik](#) Magasin fra fysioterapeuterne: motion + fysioterapi + sport + fritid + energi + velvære

Drop slankekuren - og bliv sund

Drop de strenge diæter og opfattelsen af at bestemte fødevarer er syndebukke. Det evige fokus på vægttab og regler giver dårlig livskvalitet – og sandsynligvis gør det dig ikke sundere. I USA har en ny tilgang, Health At Every Size, haft stor succes. Her fokuserer man på livsstil frem for vægttab, og accepterer at kroppe er forskellige i form og størrelse.

Overvægt er et evigt tilbagevendende tema i medierne. Og mange af os, især kvinder, er mere eller mindre konstant på slankekur. Dels fordi vi gerne vil se godt ud og leve op til tidens skønhedsideal, dels fordi vi er bange for livsstilssygdomme. Men den evige fokusering på vægttab forringer livskvaliteten for mange, og nogle ender med at få et forstyrret forhold til mad, med et liv der er styret af strenge regler og dårlig samvittighed, og en vægt der svinger som en yoyo.

Vægttab forlænger ikke livet

Den almindelige opfattelse er at overvægt øger risikoen for sygdom og for tidlig død, og at et vægttab på 5-10 % nedsætter denne risiko. En helt ny oversigtsartikel (publiceret i det videnskabelige tidsskrift Nutrition Journal, 2011) har imidlertid gennemgået de eksisterende videnskabelige undersøgelser, og gør op med disse antagelser. Ifølge undersøgelserne lever overvægtige og moderat fede nemlig mindst lige så længe som slanke. Overvægtige med visse sygdomme, herunder diabetes, lever endda længere end slanke med disse sygdomme. Vægttab i sig selv forlænger således ikke livet.

Hvad angår livsstilssygdomme har overvægtige ganske vist en betydeligt øget risiko. Men ser man nærmere på undersøgelserne, viser det sig at den forøgede risiko mindskes markant når man korrigerer for faktorer som fysisk aktivitet, kostens sammensætning, yoyo-vægt (vægt der svinger op og ned) og social/økonomisk status. Med andre ord er det snarere usund kost, manglende fysisk aktivitet og yoyo-vægt end selve overvægten der øger risikoen for livsstilssygdomme. Så når der ses sundhedsmæssige forbedringer hos folk der taber sig, er spørgsmålet om de ikke snarere skyldes ændringer i spisevaner og fysisk aktivitet end selve vægttabet.

Hellere sund livsstil end vægttab

Samtidig er vægttab forbundet med en række risici (der primært er knyttet til den meget store sandsynlighed for at mislykkes med vægttabet), eksempelvis dårligt selvværd, spiseforstyrrelser og yoyovægt. Dette har



fået nogle forskere til at anbefale at man tænker sig om før man sætter overvægtige der principielt er raske, på slankekur. For dem er det vigtigere at hindre yderligere vægtstigning og fokusere på sunde spisevaner og fysisk aktivitet end at slanke sig.

Ovenstående skal ikke forstås derhen at der ikke er betydelige grunde til at undgå overvægt: Overvægt har en række uheldige konsekvenser, herunder sociale og selvværdsmæssige, men også fysiske så som øget belastning af led og muskler og øget forekomst af den potentielt livstruende tilstand søvnapnø. Det må derfor siges at være yderst væsentligt at forebygge overvægt fra første færd. Men når først overvægten er et faktum, er tingene betydeligt mere komplicerede end som så. Den enkelte må sammen med sin læge opveje fordele og ulemper ved et evt. vægttab, men uanset hvad vil et øget fokus på sund livsstil – ligesom for alle andre – være alfa og omega.

Vægt i balance

Meget peger altså på at sundhed ikke handler om at blive slank som de modeller vi ser i modebladene, men i langt højere grad om sundhed bredt forstået som fravær af sygdom, men også som livskvalitet og trivsel. Det handler om 'Health At Every Size' (HAES) – sundhed uanset størrelse - som er en voksende tværfaglig bevægelse i USA, der stiller spørgsmålstegn ved værdien af vægttab og slankeure, og i stedet argumenterer for at fokusere på sunde spisevaner og fysisk aktivitet.

HAES ønsker at opnå accept af og respekt for at kroppe er forskellige i størrelse og form. Sundhed omfatter både fysiske, sociale, psykiske og følelsesmæssige aspekter, og målene med HAES er:

- at spising skal udgøre en balance mellem ernæringsmæssige behov og nydelse, mellem sult og mæthed.
- at fysisk aktivitet skal forbindes med glæde og trivsel, snarere end med vægttab.
- at alle aspekter af helbred og trivsel for mennesker i alle størrelser skal fremmes.

Undersøgelser tyder på at denne ændrede tilgang har bemærkelsesværdig stor effekt. Hos de mennesker der har deltaget i Health At Every Size-projekter, er der set mærkbare forbedringer i såvel fysiologiske mål (blodtryk og kolesteroltal), som sundhedsadfærd (spisevaner og fysisk aktivitet) og psykosociale parametre (selvværd og kropsofattelse); også selvom vægten ikke falder. Deltagerne fastholder desuden den nye livsstil i højere grad end de der fokuserer på vægttab.



Ny strategi: Alt er tilladt - med måde

I modsætning hertil ved man at slankeure som regel mislykkes eller at man hurtigt tager det tabte på igen. Ekspertter har peget på at en til to tredjedele af vægten tages på igen inden for det første år efter en slankekur, og næsten hele vægttabet er taget på igen efter fem år – en del vejer endda mere end tidligere.

Slankekure mislykkes blandt andet fordi de indeholder for mange regler og forbud og forbindes med afsavn. Desuden er slankekure kortvarige - de virker kun så længe man er på dem. Efter slankekuren vender man tilbage til sine gamle vaner - og det man blev tyk af før kuren, bliver man også tyk af bagefter. Man ved også at stramme regler og forbud mod at spise bestemte madvarer fører til craving (en stræk trang) og øget indtagelse af netop de 'forbudte' madvarer. Det gælder i særlig grad for 'restrained eaters', dvs. dem der skiftevis overspiser og er på slankekur, og hvis vægt svinger op og ned. De har en masse regler og forbud om mad og vægt og er storforbrugere af informationer om ernæring og sundhed, men kan sjældent skelne mellem fik og fakta. Netop denne gruppe er særligt sårbare over for de mange - ofte udokumenterede - budskaber der udnævner bestemte madvarer som syndebukke.

8 Veje til nye, sunde spisevaner

1. Alt er tilladt – med måde og ikke hver dag! Ingen madvarer er forbudte. Det handler om valg og fravalg: Kodeordet er prioritering
2. Vælg sunde alternativer hvis smagen er ok
3. Vælg de ændringer som du vil kunne leve med resten af livet
4. Skab plads til det der er forbundet med livskvalitet for dig
5. Sats på kvalitet og velsmag frem for kvantitet
6. Vær kritisk: sats på saglig viden og ikke på poppede påstande som jævnligt dukker op i medierne
7. Accepter at det tager tid!
8. Nyd livet undervejs

Bryd den onde cirkel

Vejen frem er at finde en balance mellem sundhed og nydelse, hvor alt er tilladt – med måde - og hvor der er fokus på glæden ved velsmagende mad. Det skal forstås sådan at ingen madvarer er forbudte, og at maden derfor ikke deles op i sund og usund. Mængden og hyppigheden er afgørende. Udfordringen består i at vælge hvordan man helst vil bruge sine kalorier, og dermed at lære at prioritere mellem de mange fristelser i dagligdagen. Mad skal give nydelse, velbehag og energi – ikke være genstand for skyld, skam og dårlig samvittighed. Det drejer sig om at lære at nyde velsmagende mad i moderate mængder – det gælder også kage og chokolade – i stedet for at få dårlig samvittighed over at spise store mængder.

Inge Vinding er psykolog og aut. klinisk diætist og har arbejdet med mennesker med overvægtsproblematikker i en årrække. Hun er forfatter til bøgerne: ”Vægt i balance. Tag magten over dine spisevaner”, 2010, og ”Sundt, nemt og lækkert. Opskrifter og tips til mad i en travl hverdag”, 2. udg. 2009, fra forlaget Klim.

...

OBS: Artikler fra Krop & Fysiks arkiv opdateres som udgangspunkt ikke!

[web mediegruppen reklamebureau](#)

[krop+fysik](#)

CVR 29203768