

10 myter om sundhed

Forbrænder du mest fedt, hvis du træner før din morgenmad? Og hvor mange måltider skal du spise om dagen? Få be- eller afkræftet 10 myter

TEKST PIA BRÜGGER

Få 10 tips til et sundere liv. Som at det er godt at spise frugt som mellemmåltid som topmodellen Lily Cole. Men at det ikke er så godt at nøjes med frugt til morgenmad



1 Kulhydrater fæder mere end proteiner

NEJ: Kulhydrat og protein indeholder begge fire kalorier per gram. Men kulhydrater mætter ikke lige så meget som proteiner. En del kvinder kommer derfor til at spise for mange kulhydrater. Tricket er at vælge de gode kulhydrater – og så i virkeligheden ikke at vælge så meget mere til eller fra. Den sundeste kost er nemlig en varieret kost af både kulhydrat, protein og fedt. "Kulhydrater er kroppens primære brændstof. Jo mere du bevæger dig, jo flere kulhydrater forbrænder du. Hvis du ikke forbrænder kulhydraterne, bliver de omdannet til fedt og lagret i dine depoter. De gode kulhydrater, som du får fra groft brød, kartofler og pasta, giver en god mæthedseffekt ligesom proteiner og er gode for maven. Men du skal passe på de tomme kulhydrater, som findes i slik, chokolade og sodavand. Spiser du for mange af dem, tager du hurtigt på i vægt," siger klinisk diætist Christina Bendix fra Lyngby Kostklinik i Lyngby.

2 Du skal spise senest en halv time efter træning

NEJ: Træner du et par gange om ugen på motionsniveau, er det ikke nødvendigt for dig at fylde depoterne op lige efter træning. "Jeg vil aldrig anbefale en almindelig kvinde at spise senest en halv time efter træning. Det er der ingen grund til, og det vil ikke gøre nogen forskel. Myten stammer fra eliteidrætten, hvor idrætsudøverne træner flere gange om dagen på et meget højt niveau. For dem er det vigtigt at få sukkerdepoterne fyldt hurtigt op efter træning. Kulhydrater virker nemlig muskelopbyggende og hjælper eliteidrætsudøverne til at præstere maksimalt. Den halve time efter træning kaldes inden for eliteidrætten "det åbne vindue," siger personlig træner og livsstilskonsulent Lotte Arndal, ejer af Arndal Spa & Fitness i København.

3 Mælkeprodukter er usunde

NEJ: Der er ikke noget videnskabeligt bevis for, at mælkeprodukter skulle være usunde for mennesker. De fleste af os vil have gavn af at gøre mælk og magre mejeriprodukter til en naturlig del af en dagskost. Kun en mindre del af befolkningen tåler ikke mælkenes kulhydrater, laktose. "Magre mælkeprodukter indeholder proteiner, vitaminer og mineraler. For eksempel indeholder mælk kalcium, som er med til at forebygge knogleskørhed, som kvinder har en langt større risiko for at blive ramt af end mænd. De fede mælkeprodukter skal du dog holde dig fra. De indeholder animalsk fedt, som aflejres på indersiden af blodårer og kan være årsag til blodpropper. Desuden fæder de fede mælkeprodukter selvsagt mere end de magre. Gå efter maks. 1,5 procent fedt," siger klinisk diætist Christina Bendix.

4 Du forbrænder mest fedt om morgenen, inden du spiser.

JA: Man kan godt finde undersøgelser, der viser, at fedtforbrændingen er højere end normalt ved træning på tom mave om morgenen. Men samtidig er det så lille en forskel, at du umiddelbart ikke kommer til at se den.

"Måske kan du forbrænde et til tre gram fedt ekstra, hvis du leber en tur på 20 minutter på tom mave. Men hvis du nu ikke bryder dig om at træne om morgenen, og du ikke føler, at din krop fungerer ordentligt på det tidspunkt, så vil du jo ikke kunne give den lige så meget gas – og dermed vil du forbrænde mindre. Så jeg vil sige, at du fedtforbrænder bedst på det tidspunkt på dagen, hvor du har mest motivation, inspiration og energi til at træne," siger træningseksperter Birgitte Nymann. Personlig træner og livsstilsrådgiver Lotte Arndal er enig. Hun fråråder dig også at træne på tom mave:

"Du vil hurtigere føle dig træt og udmattet, når du leber en tur uden at have fyldt dine depoter op. Det er kun noget, du skal gøre, hvis du føler dig veltilpas under træningen. Og så er det altså super vigtigt, at du spiser et solidt morgenmåltid, når du er færdig med at dyrke motion. Generelt kan man sige, at man skal spise energi for at kunne bruge energi," siger hun.

5 Spis kun frugt om morgenen

NEJ: Det er nok den største skrøne overhovedet. Faktum er, at det gælder om at spise et stort og solidt morgenmåltid, som er et miks af kulhydrat, protein og fedt.

"Det er en rigtig dårlig idé kun at spise frugt til morgenmad. Når du vågner om morgenen, har du et lavt blodsukker, fordi du ikke har spist i mange timer. Drikker du så eksempelvis en frugtsmoothie til morgenmad, får du alt for meget frugtsukker. Dit blodsukker vil stige til et meget højt niveau – men derefter falde drastisk. Efter bare en times tid vil du føle dig sulten igen. Det er derfor vigtigt, at du får en morgenmad, som er rig på kostfibre, og som også indeholder protein. Det kan for eksempel være et stykke rugbrød med ost og et stykke frugt eller et glas juice," siger klinisk diætist Christina Bendix.

Samtidig kan der også være noget psykologisk i, at du får fyldt maven fra morgenstunden. Ellers kan du komme til at gå og snakke – fordi du jo synes, at du ikke rigtig har fået så meget at spise.



Nej, kaffe får ikke kiloene til at rasle af. Men tager du den to-go som Nicole Richia, så begynder det at ligne noget

6 Kaffe øger din forbrænding

JA: Kaffe kan øge din forbrænding en smule, men ikke i sådan et omfang, at det kan aflæses på din badevægt. Og drikker du kaffe dagligt, forsvinder virkningen. Så kaffe kan ikke bruges som slankemiddel. Du skal samtidig være opmærksom på, at kaffens koffein kan være skadeligt for kroppen i store mængder. Du bør derfor højst drikke cirka tre kopper kaffe om dagen. Ellers bliver din krop stresset af for meget adrenalin.

"Koffein modvirker træthed, men drikker du for meget, kan du opleve, at du får hovedpine, søvnbesvær, og at du begynder at ryste. Spar derfor lidt på kaffen," siger klinisk diætist Christina Bendix.

7 Spis mindst seks måltider om dagen

JA: Som hovedregel bør du spise tre hovedmåltider og tre mellemmåltider i løbet af en dag.

"Ved at fordele dine måltider over hele dagen får du et stabilt blodsukker, og du vil opleve, at du har energi hele dagen. Spis et stykke frugt, en håndfuld nødder eller et lille bæger med Cultura med müsli i timerne mellem frokosten og aftensmatten. Ved at spise mindre mellemmåltider undgår du, at du får lyst til søde sager. Det afholder dig også fra at overspise til hovedmåltiderne," siger klinisk diætist Christina Bendix.

8 Vægttræning på maskiner giver store lær

JA: Træning på maskiner kan give pumpe muskler, hvis ikke træningen tilrettelægges ordentligt.

"Træner du musklerne, vokser de. En klassisk myte er, at man kan slanke sig særlige steder på kroppen. Mange kvinder vil gerne have slankere lår. De tror, at de kan fjerne fedtet på lårene ved bare at træne lår på fitnessmaskiner. Men fedtet på lårene smelter ikke væk på grund af øvelserne. Du skal derimod gøre noget ved kosten. Typisk vil det hjælpe voldsomt, hvis du undgår sukker. Derudover skal du træne kroppen som et hele. Så bliver den mest harmonisk. Lange gåture og pilates giver et hurtigt resultat," siger træningseksperter Birgitte Nymann.

9 Nødder og kerner fæder

JA: Nødder og blandt andet græskar- og solsikkekerner indeholder en del fedt, og derfor skal du ikke overdrive indtaget, hvis du vil tabe dig. Alligevel er det vigtigt, at nødder og kerner er en del af din daglige kost. Fedtet fra begge dele er nemlig af den gode slags.

"Nødder, kerner og frø er små spængbomber af vitaminer, mineraler og umættede fedtsyrer, som typisk findes i planteriget og fisk. De er gode for hjernen, kredsløbet, huden og humøret," siger klinisk diætist Christina Bendix.



10 Når du stopper med at træne, bliver dine muskler til fedt

NEJ: Det er heldigvis en myte, at muskler omdannes til fedt. Fedt og muskler opbygges og nedbrydes uafhængigt af hinanden. "Når du træner muskler, er det ikke dine fedtdepoter, der omdannes til muskler. Det er selve musklen, der bliver tykkere. Når du smider fedt, er det fedtdepoterne, der nedbrydes. Men der kan også ske det, at du taber muskelmasse," siger træningseksperter Birgitte Nymann.

Det kan dog opleves, som om du bliver blødere og får mere fedt på kroppen, når du stopper med at træne. Musklerne vil nemlig ikke længere være lige så faste, når du ikke træner dem regelmæssigt. Samtidig vil du tage på, hvis du nedsætter dit energiforbrug og spiser lige så meget, som dengang du trænede. Derfor kan det virke, som om muskler omdannes til fedt. ☒