

JEG ER ALT FOR TYND!

Hej Christina

Jeg synes snart, at man hører og læser om slankeklure alle vegne, og nu vil jeg rigtig gerne høre, hvad vi andre skal gøre for at kunne tage på! På papiret ser mit BMI helt perfekt ud, men spejlet viser noget helt andet. Jeg er 173 cm høj og vejer 60 kg. Og jeg spiser en del og varieret og drikker ca. ½ liter piskefløde i kaffen og kakaoen dagligt. Jeg spiser både morgenmad, formiddagsmad, frokost og aftensmad, godt med smør og kage til kaffen. Og indimellem et let måltid, inden jeg går i seng. Jeg tager også vitaminer hver morgen. Hvad vil du mene, jeg kan gøre mere?

Mange hilsener

Heidi

Kære Heidi

Jeg giver dig ret – der er rigtig meget fokus på vægttab. Men mange, som dig, ønsker faktisk det modsatte, nemlig at tage på. Derfor har jeg sammensat nogle konkrete råd, du måske kan prøve at følge. Virker det ikke, vil det være godt at få lavet en kostplan, der passer præcis til dig og dine behov. Men prøv følgende:

SKRU OP FOR FEDTET:

Fedt er en rigtig god leverandør til kalorier, men vælg det sunde fedt, så det ikke skader dit helbred. Kig efter mad der har et højt indhold af enkeltumættede fedtsyrer og undgå et højt indhold af mættede fedtsyrer.

OG KULHYDRATINDTAGET:

Du kan med fordel spise flere hvide ris og traditionel pasta – de indeholder en god portion kalorier, men de mætter ikke så godt som f.eks. fuldkornspasta og brune ris pga. det lave fiberindhold.

Flydende kulhydrater som juice er også godt at øge mængden af – det mætter ikke synderligt, men bidrager med mange kalorier fra frugtsukkeret.

Øg også mængden tørret frugt, som indeholder mange kalorier pr. gram. Lav evt. milkshakes/smoothies, hvor du tilsætter hørfrøolie, mælk og frugt/juice.

SPIS MANGE GANGE OM DAGEN:

Har du svært ved at spise store portioner, er det en fordel at spise mange gange om dagen. Gerne 5-7 gange. Sørg for at have noget i tasken, som du kan "snacke" i løbet af dagen. Nødder og tørret frugt er nemt at have med. Spis godt med kalorier om aftenen, forbrændingen er i bund om natten, og derfor deponerer vi mere fedt om natten.

Lav evt. en shake om aftenen og tilsæt 2 tsk. olie, spis lidt nødder eller tørrede frugter.

Med venlig hilsen Christina

Kilder til sundt fedt

- Mandler, hasselnødder, cashewnødder, f.eks. som mellemmåltider, hen over din morgenmad, i salaten osv.
- Rapsolie, Olivenolie, solsikkeolie – brug mere af det i madlavningen, spæd op i yoghurt til morgen, brug det som oliedressing hen over grøntsagerne, kom det i shakes.
- Mørk chokolade – min. 70 pct. kakaoindhold.
- Avokado.
- Fed fisk f.eks. laks, sild, ørred, helleflynder, makrel – spis mere af den fede fisk, f.eks. til frokost og aften.



AV, MIT KNÆ!

Kære Charlotte

Jeg er en kvinde på 29 år, og jeg har engang imellem lidt problemer med mit højre knæ. Især når jeg har cyklet lidt langt, eller når jeg har løbet en tur. Det bliver ret ømt og siger en lille knæk-lyd, når jeg bøjer benet, og en enkelt gang havde jeg problemer med at bøje knæet dagen efter, jeg havde løbet en tur. Jeg op-søgte min læge, men han mente ikke, at det var noget alvorligt. Han sagde bare, at jeg skulle stoppe, når det gjorde ondt. Jeg har talt med flere venner om det, og flere andre oplever noget lignende en gang i mellem. Jeg ved godt, at jeg er relativt ung, men kan det være noget begyndende gigt? Hvis ikke, hvad tænker du så, det kan skyldes?

Det kommer lidt i perioder, og nogle gange har det gjort, at jeg ikke har haft lyst til at løbe og cykle, fordi jeg er bange for, at knæet bliver ømt.

Jeg håber, du kan hjælpe.

Mvh Nadja

Kære Nadja

Det er ikke normalt – heller ikke selv om det måske er almindeligt. For at finde ud af det præcist, kan din læge henvise dig til at få undersøgt knæet via en orthopædkirurg, f.eks. ved røntgen, MR-scanning eller laparaskopi. Der kan være flere årsager: Det mest sandsynlige er, at dine ben ikke er lige lange, eller at der er en skævhed i din nakke / skulder / hofte / lænd, eller at dit knæ tidligere har været udsat for en ulykke. Det kan også være, at du simpelthen bare overbelaster knæet ved løb (det der hedder Runner's knee), at dine led generelt mangler ledvæske, eller at du har skævheder i fødderne. Når du er så ung, er det usandsynligt, at du har begyndende gigt, men det kan selvfølgelig ikke udelukkes. Det er vigtigt at få dit knæ undersøgt og behandlet, da det ellers kan risikere at blive forværret og på længere sigt evt. føre til gigt.

MVH Charlotte Bech