

Heidi Pedersen
hped@bt.dk

Balderne skal op. Maven ind. Brysterne må frem. Kravene til den perfekte kvindekrop er nådesløse.

Er man ikke til plastikkirurgi eller timevis i motioncentret, kan man snyde sig til den perfekte krop, ved at lempe sig ned i såkaldt 'shapewear'. Godt nok strammer det lige så nådesløst, som idealerne om den perfekte krop. Til gengæld kan det 'trylle' den eftertragtede timeglasfigur frem hos de fleste.

Men lad være med alt for ofte at krybe i det snærende tøj, advarer eksperter, som BT har talt med. Det populære linge, de stramme jeans eller strømper kan nemlig skade både fordøjelse og blodcirkulation.

Klinisk diætist Mette Borre, der er specialiseret i mave-tarm-sygdomme advarer mod stramtsiddende tøj. I hvert fald er det ikke noget, man skal bruge dagligt. Kvinder, der i forvejen har problemer med hjerte, mave eller tarm bør helt holde sig fra det opstrammende tøj.

- Studier tyder på, at stramt tøj kan være skadeligt for fordøjelsen. Det kan blandt andet påvirke optagelsen af næringsstoffer og mængden af afføring. Det betyder, at tøj, der f.eks. er særligt udviklet til at 'stramme ind', måske kan være med til at udvikle irriteret tyktarm, siger Mette Borre.

Op mod 50 pct. af alle voksne danskere dør med irriteret tyktarm, der er karakteriseret ved blandt andet luft i maven, voldsom oppustethed og forstoppelse. Forskningen har vist, at forsøgspersoner, der bar stramt tøj, kom af med mindre afføring, fordi den del af nervesystemet, der styrer tarmsystemets bevægelsesmønstre, blev påvirket negativt. Det har også vist sig, at udskillelsen af fordøjelsesenzymer og dermed nedbrydning af maden blev nedsat, hos kvinder, der gik i for stramt tøj.

- Jeg vil anbefale at undgå stramt tøj – særligt tøj, der strammer hen over maven, fordi det gør det sværere naturligt at komme af med luft, dermed forværres fordøjelsen. Jeg ved, at mine patienter med tendens til luft og oppustethed undgår den slags tøj, da det giver dem endnu flere mavesmerter, siger hun.

Det seje træk

Mette Borre får opbakning fra en række amerikanske forskere, der forleden, i den amerikanske avis Huffington Post, advarede mod længerevarende brug af shapewear. Foruden fordøjelsen fremhævede lægerne blandt andet dårlig blodcirkulation, der kan føre til sprængte blodkar, åreknuder og reduceret blodtilførsel til hjernen. Også sure opstød og halsbrand kan opstå, fordi mavesækken kommer under pres.

Læge, Charlotte Bech, genkender problemet fra sin praksis i Gentofte:

- Shapewaer får – imodsætning til støttestrømper – blodet til at strømme den forkerte vej. Det presser på blodkarene, og cellerne får ikke den ilt, de skal bruge. Det betyder, at man kan få hævelser på hænder og fødder. Er man disponeret for blodpropper – eller lider af andre sygdomme, vil jeg anbefale, at man ikke bruger



- Jeg havde tre eller fire par Spanx på den aften! Jeg elskede det. Faktisk fik jeg lavet en anden kjole til Grammy-uddelingen, men jeg var ved at besvime i den. Den havde et indbygget korset, og jeg sagde: 'Den kan jeg ikke have på'. I stedet endte jeg med at have denne (Adeles skræddersyede Giorgio Armani kjole, red.) på i stedet

Adele efter Grammy-uddelingen i 2012



det, for det kan forværre tilstanden, siger hun.

Charlotte Bech råder i stedet de danske kvinder til at tage 'det lange, seje træk'.

- Mange tror måske, at de ikke behøver at dyrke motion, hvis de går med den slags tøj. Men det kan let blive en 'sovepude'. Den rigtige måde at blive strammet op på er ved at træne sine muskler, så man får naturligt gode mavemuskler og dermed en flad mave. Så behøver man ikke stramt tøj for at se slank ud, siger hun.

Det funktionelle undertøj, der former kroppen og hjælper med at skabe eller fjerne kurver, blev kendt i den brede befolkning, da filmhelten Bridget Jones hoppede i et par gigantiske (og ikke særligt sexede) shapeweartrusser tilbage i 2001. Men salget eksploderede, da den amerikanske talkshow-vært Oprah Winfrey for nogle år tilbage anbefalede det i sit show. Også herhjemme er tøjet vældigt populært. Skal man tro teamleder i Magasin i København, Sidsel Stray, er de danske kvinder ingen undtagelse.

- Vi oplever i stigende grad kvinder, der især ønsker shapewear under festkjolen. Mange bruger det også til hverdag for at holde muffintoppen inde under et par jeans. Shapewear er ikke kun populært i store størrelser. Slanke kvinder vil også gerne undgå diverse undertøjskanter og nogle kvinder kan gå et nummer ned i størrelse med undertøjet på, siger hun.

Både diætist Mette Borre, læge Charlotte Bech og de engelske forskere siger ok for, at man bruger shapewear og stramtsiddende tøj i kort tid af gangen.

- Det er forståeligt og meget menneskeligt, at man griber til en let løsning, og det er ok at gøre lejlighedsvis. Men har man problemer med mavesmerter, skal man nok holde sig fra det, siger Mette Borre.

