

VINTERTRÆT - ELLER

Træthed er et stort problem lige nu. Den kan modvirkes med enkle livsstils-justeringer. Men overse ikke andre, mere alvorlige årsager til trætheden, advarer læger

TRÆTHED



Torben Bagge
bagge@bt.dk

Mørke, kulde, regn, snesjap. Det er højsæson for vintertræthed lige nu. Mindst 10-20 pct. af alle voksne danskere lider nu hårdt under mangel på energi, og for ca. 4-5 procent er der tale om en vinter-depression, vurderer sundhedseksperter.

- Træthed er uden tvivl vores værste fjende, når vi taler sundhed. Lige nu bliver jeg nærmest bestormet af energi-forladte patienter. Det er mest manglen på dagslys, der er årsag til problemet, siger læge Charlotte Bech, der har egen praksis og er forfatter til flere bøger.

forløbet af en sygdom, som når du i dagene efter en influenza føler dig træt og udmattet, selv om infektionen er ude af kroppen.

Ud i dagslyset

Ifølge Jerk W. Langer er den typiske vintertræthed resultatet af en række samvirkende faktorer:

- Især for lidt dagslys belaster kroppens søvn/vågen-rytme. Du er mere træt, og i værste fald ender du med at få en regulær vinterdepression. En rigtig god helbredsmæssig investering lige nu er at opholde sig mest muligt ude i dagslyset. Og det kan så passes kombineres med bevægelse og motion ca. en time om dagen. Elektrisk lys rækker ikke til at afhjælpe problemet.

Følg også solen, når du opholder dig indendørs. Spis f.eks. morgenmad ved vinduer mod øst.

” Det kan være farligt at slå alting hen som vintertræthed. Træthed er nemlig et vigtigt symptom ved mange akutte og kroniske sygdomme

Jerk W. Langer, læge



ger med gode råd om, hvordan man får mere energi.

Tv-læge Jerk W. Langer er enig i, at træthed er et stort problem - særligt lige nu:

- Trætheden har rigtig mange ansigter. Ofte skyldes den vores stadig mere hektiske levevis. De voksende krav fra omgivelserne om konstant 'at være på', stå til rådighed, kunne præstere optimalt. Stress, hårdt arbejdspress, arbejdsløshed, sorger, nedtryktthed, økonomiske problemer forværrer alt sammen trætheden. Og oveni kommer så den sæson-bestemte træthed, som typisk plager mange i disse uger.

Kan skyldes mange ting

Tv-lægen advarer om, at det kan være svært at afgøre, om en træthed er årstids-bestemt eller et symptom på en måske alvorlig og behandlingskrævende sygdom.

- Det kan være farligt at slå alting hen som vintertræthed. Træthed er nemlig et vigtigt symptom ved mange akutte og kroniske sygdomme, bl.a. blodmangel, nedtryktthed, depression, infektion, gigt, kræft, sukkersyge, lavt stofskifte, søvnmangel, kronisk træthedssyndrom og fibromyalgi. Træthed kombineret med uforklarligt vægttab og feber bør altid føre til lægebesøg. Det er vigtigt at huske på, siger tv-lægen.

Alle infektionssygdomme, fremkaldt af bakterier, virus, parasitter, svampe osv., giver øget træthed. Ofte vil det allerførste symptom på en banal forkølelse være træthed, som kan vise sig flere dage før, man får ondt i halsen og skal pudse næse, oplyser læge Charlotte Bech.

Jerk W. Langer: - Forbigående træthed vil også ofte opstå i efter-

Ophold dig i rum mod syd om eftermiddagen. Flyt arbejdspladsen hen til vinduet, lyder rådene fra lægen, der er aktuell med TV2-programmet 'En kur der dur'.

Lægen, der selv bl.a. er en erfaren maratonløber, fremhæver motion som et vigtigt 'våben' mod vintertræthed:

Mad og motion

- Mørke, regn og kulde lokker ikke ligefrem til udendørs aktiviteter, så træningen går nemt på vågeblus. Men så bliver du paradoksalt mere træt og trist. Motion har en klart stimulerende virkning på humør og energi, siger han.

Også en rigtig kost medvirker til at modvirke trætheden:

- Vær ekstra omhyggelig med de sunde kostvaner nu, hvor udvalget af friske grøntsager, frugter og bær er mere begrænset, og det kræver lidt ekstra at hente samme mængde vitaminer, mineraler og sunde plantestoffer som om sommeren.

Giv ikke efter for sukkertrangen. Ellers ender du i en ond cirkel, så du bliver mere træt fulgt af endnu mere lyst til søde sager. Og hermed en uundgåelig vægtstigning, advarer lægen, der også betoner vigtigheden af at få nok D-vitamin:

- De fleste af os mangler D-vitamin pga. mørket og vintertøjet. Spis derfor rigeligt med fisk, som er et rigtig godt våben mod både træthed, tristhed og depression. Eller tag fiskeoliekapsler. Fiskeolierne har stor betydning for hjernens funktion. Tag en multivitamin-tablet og supplér gerne med 15-20 mikrogram D-vitamin.

Foto: Iris/scanpix

Sådan bli

SOL OG FRISK LUFT: HER I JANUAR, HVOR DAGENE ER ULTRAKORTE, GÆLDER DET OM AT FA SÅ MEGET SOLLYS OG DAGSLYS SOM MULIGT. BENYTT ENHVER CHANCE TIL AT KOMME UDENFOR. GÅ EVT. EN TUR I FROKOSTPAUSEN. TAG CYKLEN, NÅR DET ER MULIGT. HOLD EVT. EN UGES SOLFERIE SYDPA. NÅR DU BEVÆGER DIG UDENFOR, FÅR HJERNEN OGSÅ ILT - OG DET FÅR DIT HUMØR OG DIT OVERSKUD TIL AT STIGE. SIDDER DU INDE HELE DAGEN, BLIVER HJERNEN HURTIGT TRÆT OG SLØV.

SLÆK PÅ DINE KRAV: STRESS OG FØLELSEN AF AT VÆRE PRESSET OG IKKE SLÅ TIL TRÆTTER TYPISK. PRØV AT STILLE LIDT FÆRRE KRAV TIL DIG SELV. FØRSØG AT UDSDYDE STORE PROJEKTER OG OPGAVER DERHJEMME OG PÅ JOBBET, TIL DET BLIVER FORÅR. GØR NOGET VED DE TING, DER STRESSER DIG.