

4 TRIN TIL ET VARIGT VÆGTTAB – et trin ad gangen.

TRIN 1. Væn dig af med sukker, slik, kager, chips og andet usundt. Tid ca.: 2-4 uger.

TRIN 2. Spis sunde kulhydrater. Tid: Begynd gradvist efter trin 1.

TRIN 3. Faste med 5:2 metoden. Tid: Når du har været på trin 2 i ca. 1-3 måneder.

TRIN 4. Motioner for at opbygge/vedligeholde muskulatur og kondition. Tid: Når du har opnået ideal størrelse. (Ideal størrelse: Taljemål = Højden i cm delt med 2.)

Menneskelegemets funktioner er genetisk bestemt. Menneskets genetik har stort set ikke ændret sig de sidste 50.000 år. Med andre ord; vi er skabt til at leve livet som stenaldermennesker. Vores moderne dagligdag med biler, elevatorer, fjernbetjening, husholdningsmaskiner og energitæt mad med lavt ernæringsindhold gør os syge. Vi er skabt til et liv i en barsk natur hvor vi bruger fødder til transport og hænder til arbejde.

1. Væn dig af med sukker, slik, kager, chips og andet usundt.

Hjernen elsker fedt og sukker. Derfor synes vi naturligt at chips og slik smager bedre end gulerødder og kål. Men det er energi uden ernæring som vi ikke har brug for. Regelmæssigt, dagligt indtag af fedt og sukker er vanedannende lige som alkohol og tobak. Ved brat ophør opstår abstinenser og en trang, en så kaldet ”craving” til at mæske sig i det ”gode”. Trap ned over 2-8 uger.

2. Spis sunde, langsomme kulhydrater.

Kulhydrater - kartofler, pasta og ris nedbrydes i tarmen til sukker der optages i blodet. Insulin frisættes for at optage sukkeret i cellerne. Hvis blodsukkeret stiger hurtigt f.eks. af kartoffelmos (GI 83) så stiger insulinet hurtigt, hvormed blodsukkeret også falder hurtigt. Da bliver man hurtigt bliver sulten igen. Glykæmisk Index - GI - beskriver hastigheden hvormed blodsukkeret stiger efter fødeindtag. Jo lavere tal, des bedre for kroppen idet sukkeret optages langsommere. Basmatiris (GI 43) er sundere end pasta (GI 45) der er sundere end kogte kartofler (GI 58), ligesom pærer (GI 33) er sundere end æbler (GI 40) fordi GI er lavere. Erstat dine favoritkulhydrater med nogen som er appetitelig men har lavere GI. Læs mere på: www.glycemicindex.com

3. Faste med 5:2 metoden.

BBC-journalisten og lægen Michael Mosley beøgte forskere verden over for at besvare antikens spørgsmål: Hvordan skal man spise for at få et godt helbred og leve længe? Meget tyder på at risikoen for at udvikle diabetes, cancer og Alzheimer er relateret til væksthormonet IGF-1 (Insulin Like Growth factor 1, også kaldet somatomedin C). Man har ved forsøg på gnavere og mennesker, opdaget at man kan halvere hormonet gennem at faste 4 dage i træk hver måned, alternativt spise efter 5:2 diæten. 5:2 diæten indebærer at man 5 dage i ugen spiser som man plejer og 2 dage (i træk eller spredt ud) faster. På fastedagen må man som kvinde højst indtage 400-500 kcal, som mand 500-600 kcal, enten som et måltid, f.eks. som frokost eller fordelt på to mindre måltider. Udover at IGF-1 falder, sker med tiden også et fald af blodsukker, kolesteroler, blodtryk og vægt. Et sundt vægttab skal ske langsomt med ca. ,5-1 kg/uge for at undgå craving, grovædning og så kaldt yo-yo effekt.

Bog: Michael Mosley: "5:2 Kuren - Tab dig, bliv sundere og lev længere". JP/Politikens Forlag 2013. ISBN: 9788740012217.

Dokumentar: Michael Mosley: ”Eat, fast and live longer”, BBC Two Horizon, den 6. august 2012.