

Start dit nytårsforsæt i december og kom sund gennem julen

Det lyder næsten som en selvmodsigelse, men det kan faktisk lade sig gøre at komme sund gennem julen, men det kræver fokus og lidt viljestyrke.

Det er efterhånden gået op for mig i mit godt 44-årige liv, at de ting eller projekter, vi gerne vil lykkes med, skal have fokus. Det gælder også vores sundhed. Der skal arbejdes med kosten, med motionen, med søvnen og med den mentale tilstand for at opnå en god tilstand af fysisk og mental velvære.



Især i december er der typisk mange arrangementer vi skal deltage i; julefrokoster, firmafester, advents med gløgg og æbleskiver og regnskaber der skal afsluttes, alt sammen aktiviteter der kan medvirke til stress og som kan udfordre vores gode intentioner om at leve sundt. Alle de mange hyggestunder kan koste dyrt på vægten, for nu skal vi jo hygge os og så gider vi da ikke at være sundhedsapostle, der tæller kalorier, tænker på mættet fedt og den slags. Det kan vente til det nye år. Der er det alligevel et godt tidspunkt at starte på en frisk, ikke?

Men, hvis du nu alligevel har et ønske om at leve sundere i det nye år, hvorfor så ikke starte allerede i december?

Det kan godt være at december koster et par kilo, men generelt er det jo ikke i december vi opbygger vores overforbrug af kalorier, det gør vi resten af året.

Hvis dit forsæt er at blive lidt sundere i januar, er det en idé allerede i december at give sundheden fokus. Hvad med i stedet at gøre målet til ”de gode vaner”, hvor vi fx lever sundt 80 procent af tiden og giver plads til udskejelser 20 procent af tiden. Det betyder, at hvis man 80 procent af tiden lever så sundt som muligt, er der plads til at de resterende 20 procent kan rumme søde sager, fed julemad, æbleskiver og rødvin eller hvad der nu er den individuelle prioritering. På den måde er der ingen forbud og afholdelse, men man opbygger en god grundstamme, som det er forholdsvis nemt at finde tilbage til.

Her kommer mine bedste råd til at komme lidt sundere igennem julen:

1. Start dit nytårsforsæt den 1. december i stedet for 1. januar og bliv lidt sundere med 80/20

Skab en 80 procent grundstamme af sunde vaner, der blandt andet betyder, at du spiser sundt og varieret. Du sparer på fedtet og sukkeret. Spiser mange grove grøntsager, magert kød og drikker 1½ - 2 liter vand om dagen, afhængigt af dit energiniveau. Passer din nattesøvn, de fleste voksne har brug for 7-8 timers nattesøvn. Når du er frisk og udhvilet, er det også lettere at være lidt sundere, da du formentlig har mere energi og mere viljestyrke til at vælge de sunde retter. Undgå alkohol alle hverdage. Køb først ind til konfekt og lignende lige inden du skal bruge det, så de ikke ligger og frister. De ting du forsøger at undgå at spise, skal du ikke have i dit hjem.

2. Spis til du ikke længere er sulten – ikke til du er mæt. Når du har afsluttet dit måltid, så vent 5 minutter inden du pr. automatik griber ud efter en ny portion. Det betyder også at fade og gryder

gerne må blive stående på køkkenbordet og ikke på spisebordet. På den måde kan du lige nå at overveje, om det nu også er nødvendigt med en portion mere, inden du rejser dig for at hente mere.

3. Øg dit aktivitetsniveau

Hav fokus på at være fysisk aktiv hver dag. Det at være fysisk aktiv er ikke det samme som motion og træning, selvom alle aktiviteter bidrager til sundheden.

Ved daglig aktivitet forstås: du bruger kroppen alsidigt, bærer indkøbsposer, gør rent etc.

Ved motion forstås: cykelture, gang med hunden etc. og leg med børnene.

Ved træning forstås: du skal være forpustet eller kun kunne tale i korte sætninger, du presser dig selv så meget, at du skal bade bagefter.

Anbefalinger til et sundt aktivitetsniveau:

Daglig aktivitet: hver dag

Motion: 30. minutter hver dag

Træning: 2-3 gange om ugen.

Forslag til træning: Prøv at fordele minutterne mellem fx. 1 gang svømning på 30 minutter hvor du svømmer med høj intensitet, dvs. at du presser dig selv og så 1 eller 2 løbeture på 30. min hver gang, hvor du afslutter hver træning med fx 2 x 15 armbøjninger og 2 x 15 mavebøjninger. Løbeturen kan evt. erstattes af 30. min på indendørs kondicykel, hvis man synes det er for koldt udenfor.

Jul uden dårlig samvittighed

Tænk i højere grad på din adfærd end din vægt. Din vægt er kun en måleenhed. Tænk over dit 80/20 regnskab nu, hvordan kan du tilrettelægge dit regnskab? Spis med måde; mærk efter inden du kaster dig over en ny portion og nyd maden. Er du samtidig bevidst om at øge dit aktivitetsniveau, har du de bedste forudsætninger for at komme lidt sundere igennem december og kan starte dit nye år med god samvittighed. Du har jo allerede det, der skal til for at holde din sunde linje.

Facts om julemaden

Hvor meget er det egentlig, vi taler om?

Her kommer nogle hårde facts om julemaden.

Cirka energiindtag ved en typisk dansk julemiddag:

Fødevarer	Energi
Andebryst 260 g	1305 kJ
Brune kartofler 175 g	1169 kJ
Brun sovs 100g	350 kJ
Rødkål 100 g	337 kJ
2 halve æbler i gelé	300 kJ
2 glas rødvin a 125 g	785 kJ
Ris a lå mande 150 g	1140 kJ
Kirsebærsovs 100 g	725 kJ

1 glas portvin 40 g	262 kJ
5 stk. småkager 40 g	864 kJ
2 små marcipanbrød 50 g	1025 kJ
1 kop kaffe med letmælk	45 kJ
Totalt energiindtag	8307 kJ

For at forbrænde de 8300 kJ eller omregnet til kalorier (1.985 Kcal) så skal en person, der vejer 62 kg og bevæger sig med en gennemsnitshastighed på 3 km i timen bevæge sig i meget lang tid. Det svarer til, at personen skal gå ca. 40 km eller tæt på den samme distance som et maratonløb, der er 42,195 km langt!

Ca. 2000 kcal fra et enkelt hovedmåltid er rigtig meget, når kvinder i alderen 31-60 år med et typisk stillesiddende arbejde anbefales et kalorieindtag på 2000-2200 dagligt, mens mænd i samme aldersgruppe anbefales 2500-3000 kcal dagligt. Anbefalingerne er baseret på gennemsnit og vil derfor altid kun være vejledende. Når den enkelte persons energibehov beregnes, skal der tages højde for flere faktorer. Heriblandt det fysiske aktivitetsniveau.

Seks timers løb for en julefrokost

Danskerne indtager i gennemsnit 17.000 kilojoule til en julefrokost. Det daglige energibehov er 11.000 kilojoule for en gennemsnitlig mand og 9.000 for en kvinde.

En kvinde på 65 kilo forbrænder cirka 375 Kcal eller 1.500 kilojoule, hvis hun løber en halv time på løbebånd med en intensitet af 9,6 kilometer i timen. Skal hun forbrænde 17.000 kilojoule, som man typisk indtager til en julefrokost, kræver det altså, at hun løber i næsten seks timer.

Hun kan dog vælge at være mindre ambitiøs og:

- Gå: 183 Kcal forbrændes på en halv time.
- Cykle: 273 Kcal forbrændes på en halv time.
- Mennesker er dog forskellige, så der er variationer, ligesom kroppen hele tiden forbrænder lidt.

Hertil kommer så den mere flydende del af menuen.

Fakta om drikkevarer

Her er nogle eksempler på hvor meget forskellige drikker indeholder af kalorier:

- **1 Underberg (2cl) 49 kcal**
- **1 snaps (2 cl) 50 kcal**
- **1 cognac (3 cl) 70 kcal**
- **1 vodka (3 cl) 70 kcal**
- **1 whisky (3 cl) 75 kcal**
- **1 portvin (5 cl) 80 kcal**
- **1 rødvin (12 cl) 90 kcal**
- **1 Baileys (4 cl) 125 kcal**
- **1 fadøl (50 cl) 200 kcal**

Kilde: Det tidligere Motions- og ernæringsråd

Alkohol indeholder altså mange kalorier. En måde at reducere indholdet på er fx at drikke et glas vand for hver genstand man drikker. Det hjælper også for tømmermændene.