

# NATURLIG SLANKEKUR

## FØDEVARESTYRELSENS KOSTKOMPAS



## Læs det følgende grundigt igennem og så vil jeg afsløre hvordan du får et 10 gange bedre velvære og du undgår at tage så meget på!

Det er et indiskutabelt faktum at vægttab kun kan ske ved at indtage mindre energi end der forbrændes. Uenighederne blandt eksperter og slankeguruer opstår i hvordan dette opnås. Nogle mener at man skal forbrænde noget mere igennem motion, andre mener at hvis man undgår kulhydrater øger kroppen sin forbrænding osv.

Men uanset uenighederne om, hvordan man i praksis kommer til at forbrænde mere energi end man indtager, så er alle eksperter og guruer enige om at det er af altafgørende betydning at man dækker kroppens grundlæggende næringsbehov. I gamle dage udgav statens husholdningsråd så den såkaldte "kostpyramide" der viste hvad man anbefalede at man spiste meget og lidt af... det var før at man egentlig vidste ret meget om human ernæring.

I dag har forskningen ret præcist vist os hvilken og hvor meget næring vi har brug for hver dag. Da denne forskning kom frem stod det også klart at kostpyramiden var forældet og forkert. Fødevarestyrelsen har derfor trukket kostpyramiden tilbage og i stedet udgivet "Kostkompasset" som retter de gamle fejl.

Jeg kan kun bifalde Kostkompasset og jeg er glad for at man endelig har fjernet kostpyramiden. Statens husholdningsråd repræsenterer jo unægtelig en hvis autoritet på området i de fleste folks holdninger og meninger. Det har derfor været svært at overbevise mange om at kostpyramiden var forkert, fordi man fik kommentarer som "Jamen statens husholdningsråd må jo vide hvad de snakker om!"... og det gør de så endelig også nu :)

Kostkompasset indeholder 8 kostråd som viser vejen til et sundt fundament. Jeg vil derfor igennem de næste mails gennemgå de 8 kostråd punkt for punkt og give dig en guide til hvordan du bruger dem i praksis.



I dag vil jeg nemlig gerne have dig til at tænke over en ting de fleste overvægtige mennesker glemmer... De fleste er nemlig både overvægtige og usunde! Tænk over at de to ting faktisk intet har med hinanden at gøre. Mange overvægtige får eksempelvis ikke dækket deres vitaminbehov og det er ikke kun usundt, det er decideret farligt!

Jeg får tonsvis af henvendelser fra folk der simpelthen ikke kan lade de søde sager være og de får et chok når jeg så siger "Nej, men det er da ikke en undskyldning for ikke at spise en vitaminpille hver dag!"... det er ligesom om de fleste tænker "Det kan jo være lige meget med den vitaminpille med den overvægt jeg slæber rundt på... det svarer jo til at jeg lapper et lille hul i en kæntrende båd imedens vandet fosser ind et andet sted".

Dette kunne ikke være mere forkert. Tænk over dette i dag: Hvis du er overvægtig er det fordi du indtager flere kalorier end du forbrænder... men det er ingen undskyldning for ikke at leve sundt... du vil nedbringe din risiko at dø ganske markant hvis du frem for at være overvægtig og usund, starter med at blive overvægtig... og sund!

Det kan faktisk sagtens lade sig gøre og endda meget let. Der er bare nogle minimumskrav rent ernæringsmæssigt som kroppen skal have dækket og nu kommer den store hemmelighed jeg lovede dig i starten: Hvis kroppen har de grundlægende næringsbehov dækket så producerer den også mindre fedt hvis du indtager flere kalorier end du forbrænder! Det betyder altså at hvis du dækker kroppens næringsbehov bliver du sund og du har sværere ved at tage på!

Det første kostråd i kompasset er:

## 1. Spis frugt og grønt - 6 om dagen



Den gennemsnitlige dansker har brug for 600 gram frugt og grønt hver eneste dag. Grunden til at rådet hedder 6 om dagen er at et stykke frugt eller grønt gennemsnitligt vejer 100 gram og dermed skal man have 6 stykker om dagen.

Grunden til at vi har brug for frugt og grønt er at de leverer aktive vitaminer og mineraler. Desuden indeholder frugt og grønt også gode fibre... disse tre ting kan man teoretisk også få dækket igennem andre fødevarer og kosttilskud, men frugt og grønt har et unikt indhold af fyto-kemikalier som du har så stærkt brug for hver dag.

Fyrokemikalier neutraliser kroppens frie radikaler der ellers starter et ragnarok inde i dig, foruden at de ligeså stille tager livet af dig og så er de stærkt kræftfremkaldende! Altså er der ingen diskussion om at du har brug for dit frugt og grønt hver dag. Der er nogle praktiske detaljer omkring rådet som er vigtige:

1. Kartofler indeholder meget stivelse og tæller derfor ikke med som frugt eller grønt!
2. Juice tæller kun for 100 gram uanset hvor meget du drikker!
3. De 600 gram er anbefalingen for en gennemsnitsdansker. Vejer du mere end gennemsnitsdanskere skal du tillægge den procentdel som du er overvægtig (vejer du eksempelvis ca. 50% for meget skal du altså have minimum 900 gram frugt og grønt om dagen)!
4. Maksimalt halvdelen af dit daglige indtag må stamme fra frugt. Du skal altså spise minimum halvdelen af din daglige dosis igennem grøntsager.

Hvis du indtager flere kalorier end du forbrænder er noget af det bedste du kan gøre faktisk at sørge for at dække dit behov for frugt og grønt. Lav en regel for dig selv om at der fra nu af ikke er noget du ikke må gøre eller spise... men der er til gengæld noget du SKAL spise... og det er dit frugt og grønt.



Du kunne eksempelvis aftale med dig selv at du ikke spiser noget usundt FØR du har fået spist dit frugt og grønt.

De fleste mennesker ved godt at en appelsin indeholder mange c-vitaminer, og de ved at selvom indholdet i en c-vitaminpille er meget større, så er det alligevel bedre at spise appelsinen fordi vitaminerne deri er naturlige og aktive så kroppen kan optage dem...

Men det er de færreste der ved at det også forholder sig sådan med Jod og Selen i forhold til fisk!

Derfor er det andet kostråd:

## 2. Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen



I løbet af en uge har du brug for 200-300 gram fisk. Fisk indeholder nemlig jod, selen, D-vitamin og også de livsvigtige Omega 3 fedtsyrer som kroppen har brug for men ikke selv kan producere.

Disse stoffer findes stort set kun i fisk og derfor er det vigtigt, at du spiser 200-300 gram fisk hver uge, ellers er du i ernæringsmangel.

For at dække dit ernæringsbehov bedst muligt er det godt at varier imellem fede fisk (laks, sild og makrel) og magre fisk (torsk, tun og rødspætter).

Der er mange der har hørt at fisk kan være forurenede med blandt andet dioxin og kviksølv, men der er fangstforbud hvor forureningen er størst og fordelene ved at spise flere og forskellige slags fisk er mærkbart større end risikoen ved forurening.

Husk også, at reglen om procentvis overvægt også gælder her... det betyder altså at hvis du er 50% overvægtig skal du også have 50% mere end anbefalingen lyder (altså i dette tilfælde 300-450 gram fisk om ugen).

Det tredje punkt i Fødevarestyrelsens kostkompass hedder:

### 3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag



Dette er et af de råd der ofte bliver fejlfortolket og derfor ville jeg personligt ønske at de havde skrevet:

Spis VILDE eller FULDKORNSpasta og groft brød - hver dag.

De uddyber det heldigvis også ved at fortælle at man skal eliminere det hvide brød og at ris og pasta indeholder flere kalorier og færre vitaminer og mineraler. Derfor konkluderer styrelsen at brune og vilde ris er at foretrække fremfor de almindelige og at fuldkornspasta er et bedre valg end almindelig pasta på grund af de ekstra fibre... MEN:

Det forholder sig lidt anderledes når man er på diæt. Der er ris og pasta nemlig ikke gode valg hvadenten du vælger fuldkornsversionerne eller ej. Grunden til dette er at de indeholder mange tomme kalorier fordi der simpelthen ikke er ret meget næring i nogle af delene.

Derimod bør du bestemt spise kartofler hvadenten du er på slankekur eller ej. Kartoffler er sprængfulde af kostfibre, C-vitamin, B-vitamin, thiamin og niacin.

Du bør naturligvis huske på at eliminere fedtstoffet når du tilbereder dine kartofler.

Så er der rådet omkring groft brød som også er en ting du bør holde meget igen med på en diæt. Groft (og selvfølgelig og almindeligt) brød indeholder flere tomme kalorier end ris og pasta. Til gengæld er der et andet kornprodukt du kan have meget gavn af at favorisere og det er havregryn.

Havregryn og/eller Havregrød er en af de absolut sundeste og bedste fødevarer der eksisterer. Det indeholder tonsvis af kostfibre og fedtstoffet er næsten kun umættede og flerumættede fedtsyrer, hvilket gør det til at super godt valg i din daglige kost.

Så er tiden kommet hvor jeg skal fortælle dig om en ting der har altafgørende betydning for dannelse af kropsfedt og kroppens evne til at fjerne det igen...

Fjerde råd i kostkompasset handler om et sundt helbreds fjende nummer 1 og det lyder som følger:

#### 4. Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager



Sukker smager desværre godt og derfor spiser vi ALT for meget af det. Sukker er 100% tomme kalorier. Sukker indeholder ingen næring, vitaminer eller mineraler. Sukker har ingen proteiner eller fibre og derfor giver det ingen mæthedsfornemmelse... til gengæld bliver man hurtigt meget afhængig af det fordi det forstyrrer blodsukker balancen og derfor bør du naturligvis holde dig helt fra de søde sager.

Det kan somme tider være svært at se hvor meget sukker en fødevarer indeholder, men lovgivning om korrekt varedeklaration hjælper dig på vej fordi den dikterer, at ingredienserne skal listes i den kvantumsrækkefølge. Det betyder at den ingrediens der er mest af skal stå først og derefter den der er næstmest af osv.



Kig derfor på varedeklarationen og se om der står sukker eller sødemiddel som et af de første punkter (kig eks. på en flaske ketchup og gør dig klar til at få et chok!). Hvis fødevarer indeholder meget sukker så gør du klogest i at holde dig fra den.

Hvis du kun kan overskue at gøre én ting, så eliminer sukker fra din kost!

Sukker er den største årsag til overvægt i verden... men der er en anden fjende der indtager en flot andenplads i kapløbet og den handler kostkompassets femte råd om...

for der er selvfølgelig også en fjende mere og derfor hedder kostkompassets femte punkt:

## 5. Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød



Fedt har den uheldige egenskab at det er 100% kalorietæt. Hele 900 kalorier pr. 100 gram indeholder det og hvad værre er så kan kroppen desværre fragte det direkte ud i fedtdepoterne uden de store problemer.

Hvis du eksempelvis får 1000 kalorier fra brød, skal kroppen bruge en del ressourcer på at omdane brødet til fedtstof, hvis du er i kalorieoverskud, dermed tager du mindre på af det. Hvis du derimod indtager du 1000 kalorier, i form af fedt, kan kroppen uden problemer fragte det direkte ud i depoterne.

Derfor tager du mere på jo federe mad du spiser. Vidste du at en hakkebøf lavet af 6% kød indeholder kun halvt så mange kalorier som en bøf af samme vægt men lavet med 16-20% hakkekød? De to bøffer smager ens og mætter ligedan, men bruger du magert kød sparer du en masse kalorier på kontoen.



Mit råd er derfor kun at indtage de kalorier du rent faktisk kan smage! Du kan ikke smage de ekstra kalorier der er i fedtholdigt kød fremfor magert kød (mange mener faktisk at det magre kød smager bedre) du kan heller ikke smage eks. smør under pålæg.

Start derfor en ny leveregel: At de kalorier du indtager skal være nogen du kan smage og som indeholder god næring til din krop.

Drop de flydende kalorier og spar på fedtet de steder hvor du kan. Det er nemt at skære fedtkanten væk fra et stykke kød, og ved at gøre det forbedrer du din sundhed og sparer på kalorierne... så frem med kniven!

Det sjette punkt i kostkompasset er ikke skrevet for folk på slankekur, for det lyder:



## 6. Spis varieret og bevar normal vægten



Men når man ønsker at tabe sig kan man faktisk hente en del fra hjælp fra dette råd, selvom det umiddelbart ikke lyder sådan.

Grunden til at dette råd er indført i kostkompasset er fordi, hvis man spiser varieret vil man automatisk få et større spekter af essentielle næringsstoffer. Mange mennesker forfalder til at spise de samme madvarer hver eneste dag og det er langt fra sundt... men straffen kommer bare først efter 10-20 år hvor mennesker, der har levet af ensidig kost, pludselig begynder at få alvorlige skavanker.

Det er altså en rigtig god idé at spise sundt og varieret, fordi du derigennem får dækket alle essentielle næringsstoffer... og det er lige præcis det de fleste der skal tabe sig ikke gør, og derfor er der noget godt i dette råd når man er på kur.

Langt de fleste mennesker der vil tabe sig, gør det nemlig på en utrolig uvarieret diæt hvor de spiser det samme, fordi de ved det virker... men resultatet er et usundt vægttab!

Hvad nytter det at tabe sig 4 kilo, hvis de 2 er muskelmasse som kroppen har forbrændt, fordi det var nemmere end at forbrænde fedtmasse?

Hvad nytter det at tabe sig 20 kilo hvis du i processen berøver kroppen for samtlige A, D og E vitaminer fordi du spiser ekstrem fedtfattigt (A, D og E vitaminer er nemlig kun optagelige igennem fedtsyrer)?

Derfor er det utrolig vigtigt at du spiser varieret hvad enten du er på kur eller ej... på den måde kan du bevare et godt helbred samtidig med at du smider de overflødige kilo.

Det kan sagtens lade sig gøre at dække samtlige kroppens essentielle sundhedsbehov på under 1200 kalorier om dagen, så det efterlader masser af daglige kalorier som du kan bruge til lige hvad du bedst kan lide.

Ved at spise en varieret kost, dækker du alle kroppens behov og derfor bør du naturligvis gøre det!

Derfor hedder min version af det sjette råd:

**Spis først det du har behov for, derefter kan du spise det du har lyst til!**



Det syvende punkt i Fødevarestyrelsens kostkompass er efter min mening det vigtigste og det hedder:

## 7. Sluk tørsten i vand



Din krop består af ca. 50-60% vand og derfor bør en tilsvarende del af din slankekur bestå af det samme. I løbet af en dag afgiver kroppen væske fra huden, lungerne og blæren... derfor har vi brug for vand.

Problemet er imidlertid at langt de fleste danskere IKKE drikker de 2 liter vand, de har brug for hver dag. De drikker i stedet 2 liter kaffe, cola, saftvand, mælk, juice, rødvin og øl!

Dermed ryger sundhed og energi sig en tur ud på gangen, hvor de kan få sig en snak med fornuften som de selv samme danskere parkerede derude for mange år siden.

I mellemtiden sidder danskeren inde i stuen uden sundhed, energi eller fornuft og drikker alle andre væsker end den der bør drikkes, nemlig vand... og så forstår de fleste ikke at de altid er så trætte og uoplagte!

Kroppen skal bruge store ressourcer på at afgifte al væske ned til det primære vand den skal bruge, og derfor vil du altid kun køre på 70% af den energi du kunne have hvis du fik dine 2 liter rent vand om dagen.



Men hvis du vil tabe dig er det endnu mere vigtigt at du får dit vand. En krop der ikke har en korrekt væskebalance er nemlig ikke i stand til at forbrænde fedt særlig effektivt... hvorimod en krop med korrekt væskebalance forbrænder fedt i rekordfart!

Derfor er det utrolig vigtigt at få 2 liter vand hver dag... men hvad gør man så hvis man i lang tid ikke har fået disse 2 liter vand? De dækker jo kun det daglige behov og hvis man så er i væskeunderskud så vil man jo forblive med at være i væskeunderskud. Du kan teste om du har styr på din væskebalance, ved at kigge på din urin i løbet af eftermiddagen, jo lysere og mere gennemsigtig den er, jo bedre er din væskebalance.

Så er vi kommet til afslutning af denne lille gennemgang af Fødevarerstyrelsens kostkompas. Det ottende og sidste punkt i kostkompasset, har selvmodsigende nok ikke noget med kost at gøre! Det er nemlig:

## 8. Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen, 60 hvis du skal tabe dig!



Kroppen er beregnet til at blive brugt og alt for få gør det! Daglig brug af dine muskler er vigtig for en sund og velfungerende krop. Fysisk aktivitet styrker hjerte, lunger, muskler, sener, led og knogler... og dermed din generelle fysiske form.

Regelmæssig motion giver øget velvære og modvirker bl.a. stress og depression. Det giver en naturlig træthed, regulerer appetitten og gør det nemmere at kontrollere din vægt.

- og så sætter det også turbo på dit vægttab!

Der kan kun tales godt om den daglige motion og det ved du højest sandsynlig godt allerede... spørgsmålet er så hvorfor så ganske få dyrker den daglige motion de ved er så gavnlig for dem?

Svaret ligger IKKE i dovenskab. Mange tror nemlig at det er fordi de er for magelige og så videre... men svaret ligger i de indre billeder man skaber når man tænker på motion:

Langt de fleste forbinder nemlig ikke motion med noget behageligt eller sjovt. De forbinder det med ubehag, smerter og endnu værre: Kedsomhed!

Det er langt fra sandt, og det kan du tage fra en der ALDRIG har brudt sig om motion og nu dyrker det i 15 timer om ugen! Jeg har altid pjækket fra idræt i skolen og jeg har altid været overvægtig. Jeg har altid hadet motion og jeg ved at oddsene for at du har det ligesom jeg havde det før i tiden er ret store.

Stil nu dig selv et spørgsmål: Hvad tænker jeg på når jeg hører ordet motion?

Langt de fleste tænker på mennesker i store smerter og/eller folk i fitnesscenter. Motion har INTET med et fitnesscenter at gøre! Motion kan nemlig være noget helt andet end løb, cykling, styrketræning og alt det andet traditionelle... og hvad bedre er: Hvis du bruger min metode, så bliver du decideret afhængig af din daglige motion!

Hele Naturlig Slankekurs modul 3 er kun dedikeret til emnet motion og det er meget utraditionelt indhold! Hvis du vil have en lektion om korrekt styrketræning eller en løbeguide, så kan du finde det andre steder!

Mit mål med motion er at jeg skal have det sjovt! Det skal være noget jeg glæder mig til hver eneste dag og så skal det give mig et kæmpemæssigt energioverskud.

For dig kan motion selvfølgelig være den nøgle til vægttab som du mangler, derfor kan jeg selvfølgelig ikke anbefale det stærkt nok... men hvis du også vil have det sjovt, og du vil glæde dig til det... så lad os tales ved i modul 3.

Det var så en gennemgang af hele kostkompasset, her kommer opsummeringen:

- 1. Spis frugt og grønt – 6 om dagen.**
- 2. Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen**
- 3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag**
- 4. Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager**
- 5. Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød**
- 6. Spis varieret og bevar normalvægten**
- 7. Sluk tørsten i vand**
- 8. Vær fysisk aktiv 60 minutter om dagen**

Jeg håber du fik noget ud af denne gennemgang af kostkompasset. Husk også at downloade mit gratis podcast:

<http://www.naturligslankekur.dk/category/podcast>

og tilmeld dig min Facebookside:

<http://www.facebook.com/slankekur>

Så er der nemlig masser af ekstra inspiration og tips :)

Med venlig hilsen

Henrik