


NY SLANKETREND

# KAN MAN TÅBE SIG VED AT SPISE BANANER?





Du har sikkert hørt det en million gange: Bananer er kaloriebomber. Men hvad nu hvis alt det, du tror om frugt, ikke passer? Hvis bananer slet ikke feder, men derimod er det bedste valg, hvis du vil en buksestørrelse ned og samtidig rense kroppen ud? I følge sundhedscoach, Gitte Koldtoft, kan du smide et til to kilo om ugen og få langt mere energi med en bananbaseret kost – helt uden at føle sult eller afsavn.

**J**eg fylder 40 år i april 2013. Da jeg fyldte 39 år, dedikerede jeg mit sidste år i 30'erne til at stå i udrensningens tegn. Jeg ville sige farvel til daglige hovedpiner, små skavanker og træthed, inden jeg tog hul på næste årti. Efter hundredevis af timers research fandt jeg frem til, at en kost baseret udelukkende på frugt og grønt, var det rette valg for mig. Ingen dyre kosttilskud eller specielle superfoods. Bare store mængder frugt og grønt – og især mange bananer. Når jeg lever udelukkende af plantekost, er bananer gode, fordi de mætter og smager godt. Og her fik jeg noget af en overraskelse. Ja, faktisk gik jeg bananas over resultaterne. På trods af at jeg spiser op til 20 bananer om dagen, rasler fedtet af mig.

Jeg har altid fået at vide, at bananer feder, og at man skal holde igen med for meget frugt, hvis man vil tabe sig. Og selvom jeg egentlig ikke var gået i gang for at slanke mig, blev jeg vildt glad, da jeg efter den første måned havde smidt seks kilo og kunne krybe i de stramme jeans igen.

### **EN DÅRLIG KOMBI**

Amerikanske Dr. Doug Graham, der er forfatter til bogen ”80/10/10”, forklarer, at årsagen til, at vi får at vide, at vi ikke må spise for meget frugt, hvis vi skal slanke os eller har svingende blodsukker, er ikke, at frugt i sig selv skaber for højt blodsukker. Men spiser du mere end 10 procent fedt i din kost, vil fedtet blokere for sukkeret, så det ikke transporteres hurtigt nok ud til cellerne. Dermed ligger frugtsukkeret og flyder rundt i blodet – og voilà – for højt blodsukker. Forestil dig en vask, der er stoppet til med olie, hvor vandet har svært ved at løbe igennem.

### **FEDT I BALANCE**

Og nu tænker du måske, at vi konstant får at vide, hvor vigtigt det er at få masser af det sunde fedt. Her siger Dr. Doug Graham, at det ikke handler om at få MEGET fedt, men om at få det rette mængdeforhold mellem omega-3 og omega-6. Langt de fleste animalske produkter (og endda også de fleste nødder) har alt for store mængder omega-6 i forhold til omega-3. Hvorimod grøntsager og frugt har præcis den mængde, der er optimal i forhold til kroppen og hjernens behov.



## OPSKRIFTER PÅ SMOOTHIES

4 bananer  
1 håndfuld babyspinat  
1 lille håndfuld frisk citronmelisse  
Vand og isterninger



4 bananer  
2 stilke bladselleri uden blade  
Vand og isterninger



4 bananer  
100 g rucolasalat  
½ citron uden skræl



4 bananer  
1 lille bundt frisk persille  
Vand og isterninger



4 bananer  
1 lille hjertesalathoved  
1 håndfuld babyspinat  
Frisk basilikum  
1 lille citron uden skræl  
Vand og isterninger



4 bananer  
1 håndfuld babyspinat  
En lille dusk friske mynteblade



4 bananer  
1 stilk bladselleri uden blade  
1 helt hoved romainesalat  
1 håndfuld spinatblade  
En lille smule frisk persille  
En lille smule frisk koriander  
½ lille citron uden skræl  
Vand og isterninger  
4 bananer  
1 knivspids frisk vanilje  
Vand og isterninger

### VIL DU SAMMENLIGNE NÆRINGSINDHOLDET I DINE MADVARER?

Så klik dig ind på fødevardatabanken og få en oversigt over de enkelte fødevarer. Læs mere på [foodcomp.dk](http://foodcomp.dk).

Og med hensyn til myten om vores store behov for proteiner, maner Dr. Graham også den i jorden. Se på det dyr, vi minder mest om – aben. Hvor får en stærk gorilla sine proteiner fra? Fra planter. Den amerikanske sundheds-guru, der selv har levet af raw food siden 1978, mener, at vores helbred stortrives på en plantebaseret kost og ikke en kost på animalske produkter. Se på de dyr, der spiser andre dyr. De sover tyve timer i døgn og har en meget kortere tarmkanal end mennesker, hvor kødet derfor ikke når at gå i forrådnelse, inden det når igennem systemet. Skal du rense ud og slanke dig, er det ifølge Dr. Graham derfor en god idé at aflaste kroppen ved at lette fordøjelsen og give den verdens bedste næring, som han mener findes i frugt og grønt.

### SÅDAN GØR DU:

Du nyder fire smoothies om dagen, som hver udgør et måltid. Til hver smoothie bruger du fire overmodne bananer. De skal ikke bare være gule. De skal have brune sukkerpletter på. Køb mindst 50 bananer ad gangen. Når de er tilpas modne, lægger du dem i køleskabet, så holder de sig endnu en lille uge. Du kan også skrælle dem og fryse dem ned. Smoothien kan holde sig en hel dag, hvis du putter den i en termokande eller et lufttæt glas i køleskabet. Du kan derfor lave alle fire smoothies om morgenen, og så er du færdig i køkkenet for den dag. Du vælger frit mellem opskrifterne i denne artikel. Er du selv kreativ og finder på nye kombinationer, er det helt fint. Bare du som grundregel bruger fire bananer i hver smoothie. Det er desuden vigtigt at bruge en rigtig blender og ikke en stavblender. Bon appetit og god fornøjelse!

## VIL DU I GANG MED BANANKUREN?

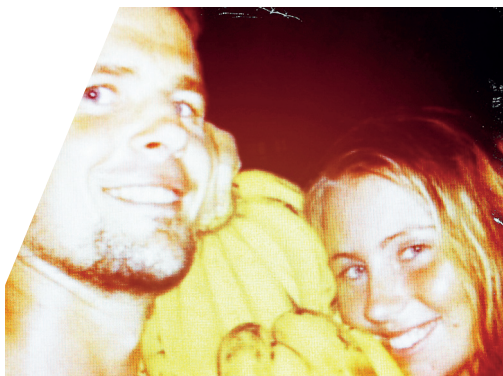
### FÅ GITTE KOLDTOFTS BEDSTE TIPS:

- Undgå al koffein i den periode du er på detox. Trap ned et par dage før. Urtete er tilladt.
- Beslut dig for hvor mange uger, du ønsker at følge planen.
- Hold fast i hvorfor du ønsker at slanke dig og rense ud.
- Vælg at følge planen minimum tre uger for detox. Det tager noget tid at rense ud. En enkelt uge er dog bedre end ingenting, og du vil tabe mellem et og to kilo om ugen.
- Lad være med at spise fiskeolie tilskud, mens du er på denne detox.
- Lad være med at putte proteinpulver og andre ting i dine smoothies.
- Drik ½ liter vand en halv time inden hver smoothie.
- Vær forberedt på detoxsymptomer som let hovedpine og træthed, hvilket normalt går over efter tredjedagen. Det er et positivt tegn på, at du trænger til at afgifte kroppen.
- Vær forberedt på at få tynd mave de første par dage. Bananer indeholder store mængder fibre, og de virker som en støvsuger for alt det "affald", der ligger i tarmene.
- Hvis det bliver hårdt, og du føler lidt sult undervejs, så glæd dig over at din krop arbejder på livet løs for at smide fedt og affaldsstoffer. Banankuren er så nem, mættende og velsmagende, at de fleste, der først har prøvet den, vender tilbage til den igen og igen.

### FIND MERE INSPIRATION HER:

Ønsker du at gøre en fedtfattig, udrensende, plantebaseret kost til en varig livsstil, er der meget mere at hente på [foodnsport.com](http://foodnsport.com) eller [30bananasaday.com](http://30bananasaday.com), der er en slags Facebook for dem, der følger 80/10/10-kostretningen. Du kan også læse mere på [rawfamily.com](http://rawfamily.com) – et site lavet af opfinder af den grønne smoothie, Victoria Boutenko, eller Koldtoft.dk hvor du finder gratis lydfiler på engelsk og dansk med eksperter inden for kostretningen 80/10/10. ■





Freelee og Durianrider er et australsk par, der nærmest kun lever af bananer. De poster jævnligt deres blodprøver på youtube for at vise, at de ikke mangler nogen form for næring, hverken vitaminer, mineraler, proteiner eller omega-3. Læs mere på [30bananasaday.com](http://30bananasaday.com), der er det største voksende forum på nettet inden for raw food.



Freelee før og efter bananbaseret kost.



Amerikaneren Dr. Douglas Graham er 62 år og har levet på en plantebaseret kost med op til 30 bananer om dagen siden 1978.