



Q
HAR TESTET

**KALORIE-
TÆLLER-**

KUREN

Forestil dig et liv, hvor du er sund og energisk, til du bliver 120 år. Ifølge en ny kosttrend fra USA kan dette lade sig gøre, hvis du følger "The Calorie Restriction way". Men kan man holde ud at sulte og vinke farvel til junkfood? Q's coach Gitte Koldtoft satte sig for at teste!

FACTS

Navn: Gitte Koldtoft
Alder: 35 år
Job: Coach
Privat: Gift og mor til Laura på 3 år.
By: Holbæk

Forfatterne bag bogen "The CR way" (CR står for Calorie Restriction – kalorie-restriktion) Paul Mcglothin and Meredith Averill har levet efter "The CR way" i 20 år og har det forrygende. De mener, at en sultfølelse i ny og næ er en lille pris at betale i forhold til mængden af energi og velvære, de får til gengæld. De spiser tre måltider om dagen, hvor de sørger for at få optimal næring for hver kalorie. De faster fra kl. 13 til 7 næste morgen. Og så har de et konstant lavt blodsukker, hvilket giver ekstra meget energi. De amerikanske sundhedsmyndigheder anbefaler at spise 2.000 kalorier om dagen for kvinder og 2.500 for mænd, men

Paul og Meredith, og andre CR-mennesker, får typisk 30-50 % mindre. Som de siger: "De fleste amerikanere lever for at spise, og vi spiser for at leve."

Jeg besluttede mig for at teste på min egen krop i tre uger, hvordan CR ville virke for mig. Heldigvis skriver de, at man får mange sundhedsgevinster ved blot at reducere kalorieindtaget med 10 %. Da jeg har foredrag hver dag i efteråret og har brug for meget energi, turde jeg ikke gå så drastisk til den, som Meredith og Paul. På en typisk dag spiste jeg:

MORGENMAD:

Blåbærsmoothie af valleproteinpulver fra helsekostforretningen, blåbær, banan, sojamælk, frisk ananasjuice og 1 spsk. hørfrøolie.



FROKOST:

2 halve skiver rugbrød med makrel i tomat.



AFTENSMAD:

Rugbrød med avocado, tomat, et æg og 10 oliven med mandler.



MELLEMMÅLTID:

10 mandler og to Kur Delight-kugler (kan bl.a. købes i Kvickly).



MELLEMMÅLTID:

Et rødt æble skåret i skiver med et tykt lag peanutbutter.



SEN AFTEN:

En banan og 10 mandler.



FORDELE VED DIÆTEN:

- + Jeg smed 4 kg
- + Jeg havde mere energi med det lave og stabile blodsukker
- + Det passer godt til mig at spise lidt og enkelt, da jeg ikke gider at stå i køkkenet og tilberede store måltider
- + Den lille sultfølelse var til at holde ud i løbet af dagen, da jeg havde fokus på så meget andet
- + Jeg er blevet endnu mere fokuseret på, hvor meget et lavt og stabilt blodsukker betyder for min velvære og energi og vil blive ved med spise den rette balance mellem sundt fedt, sunde proteiner og grove kulhydrater
- + Jeg er blevet mere fokuseret på at nyde hver bid, spise langsomt og være nærværende ved måltiderne

ULEMPER VED DIÆTEN:

- ÷ Jeg var så sulten, når jeg gik i seng, at jeg havde svært ved at falde i søvn
- ÷ Jeg kan ikke se, hvordan jeg kan holde ud at være sulten på lang sigt, så det er absolut kun muligt for mig i kortere perioder
- ÷ Jeg kan lide kvinder med bløde og runde former og ønsker ikke at være så tynd som Paul og Meredith
- ÷ Jeg finder det kedeligt, besværligt, og der er for meget slankekursmentalitet i at tælle kalorier, hvilket er grunden til, at jeg droppede kaloretælling efter en dag og i stedet sjussete mig frem

GITTES KONKLUSION:

Måske ser du CR som en pop-smart ny modedille fra USA, måske er du blevet nysgerrig og har lyst til at undersøge livsstilen nærmere. Uanset hvad du beslutter dig for, så husk, at der ikke findes en "onesize fits all" plan. Vi er alle unikke med forskellige livsstile, smagsløg og kropspræferencer. Det vigtigste er, at du ikke behandler din krop som skralde-spand for alverdens junk, men vælger at spise nærende, velsmagende kost, der gør dig lige så sund, slank og smækker lækker, som du har fortjent at være.

CR TIPS:

- Drik ikke vand eller andet til dine måltider, da væsken forstyrrer fordøjelsesprocessen
- Drik mellem 2-3 liter vand om dagen
- Spis røde kartofler i stedet for almindelige hvide kartofler, da de røde stabiliserer blodsukkeret
- Start din dag med et glas kogende vand med citronsaft i, da det virker basedannende og udrensende
- Spis dit største måltid om morgenen og mindre og mindre i løbet af dagen
- Spis fiskeolie tilskud hver dag for de livsvigtige fedtsyrer
- Få sundt fedt fra bl.a. mandler, nødder, fisk og oliven til alle måltider
- Blot ved at reducere dit kalorieindhold med 10 % (du spiser 200 kalorier mindre) vil du opnå bedre helbred. Find en måde at efterleve CR, som du kan overholde og nyde resultaterne af
- Du kan sagtens dyrke motion, selvom du spiser færre kalorier. Lyt til din krop og sørg for en form for styrketræning et par gange om ugen for at holde muskelmassen oppe
- Spis mange blåbær, da de styrker hjernen
- Undgå alt sukker, sødemiddel, alkohol, hvidt mel, hvide ris og hvidt brød. Vælg det grove, så du får så mange fibre som muligt og stabiliserer dit blodsukker



FORSKNING OM CR:

- Når man holder blodsukkeret lavt og stabilt, får man mere energi
- Giver man mus færre kalorier, end de fysisk har brug for, lever de 65 % længere tid og undgår cancer, diabetes og hjertesygdomme. Man går ud fra, at det samme gør sig gældende for mennesker, men man har endnu ikke haft tid nok til videnskabeligt at dokumentere det
- CR har en kraftig, beskyttende virkning mod åreforkalkning

CR ER IKKE DET SAMME SOM ANOREKSI

Paul og Meredith ser så tynde ud, at de sikkert kan gå igennem en hårpe uden at røre strengene. Men ifølge ægteparret har CR intet med anoreksi at gøre.

"Anoreksi er en psykologisk sygdom, der handler om dårligt kropsbillede, manglende selvværd og en frygt for at tage på. Anorektikere kontrollerer ofte deres vægt i form af alle mulige usunde metoder. Anorektikere er selvdestruktive, og CR-folk er lige det modsatte. CR-mennesker går op i at opbygge et lykkeligt, langt og energisk liv."

"De fleste amerikanere lever for at spise, og vi spiser for at leve."

– Paul & Meredith, CR fans

VIL DU VIDE MERE?

- www.thecrway.com
- "The 120 year diet" af Roy Walford, kan købes på www.amazon.com
- "The CR Way" af Paul McGlothlin and Meredith Averill, kan købes på www.amazon.com
- På www.youtube.com kan du se et videoklip med Paul og Meredith: www.kortlink.dk/5xyf

