

Modul 6

Kost

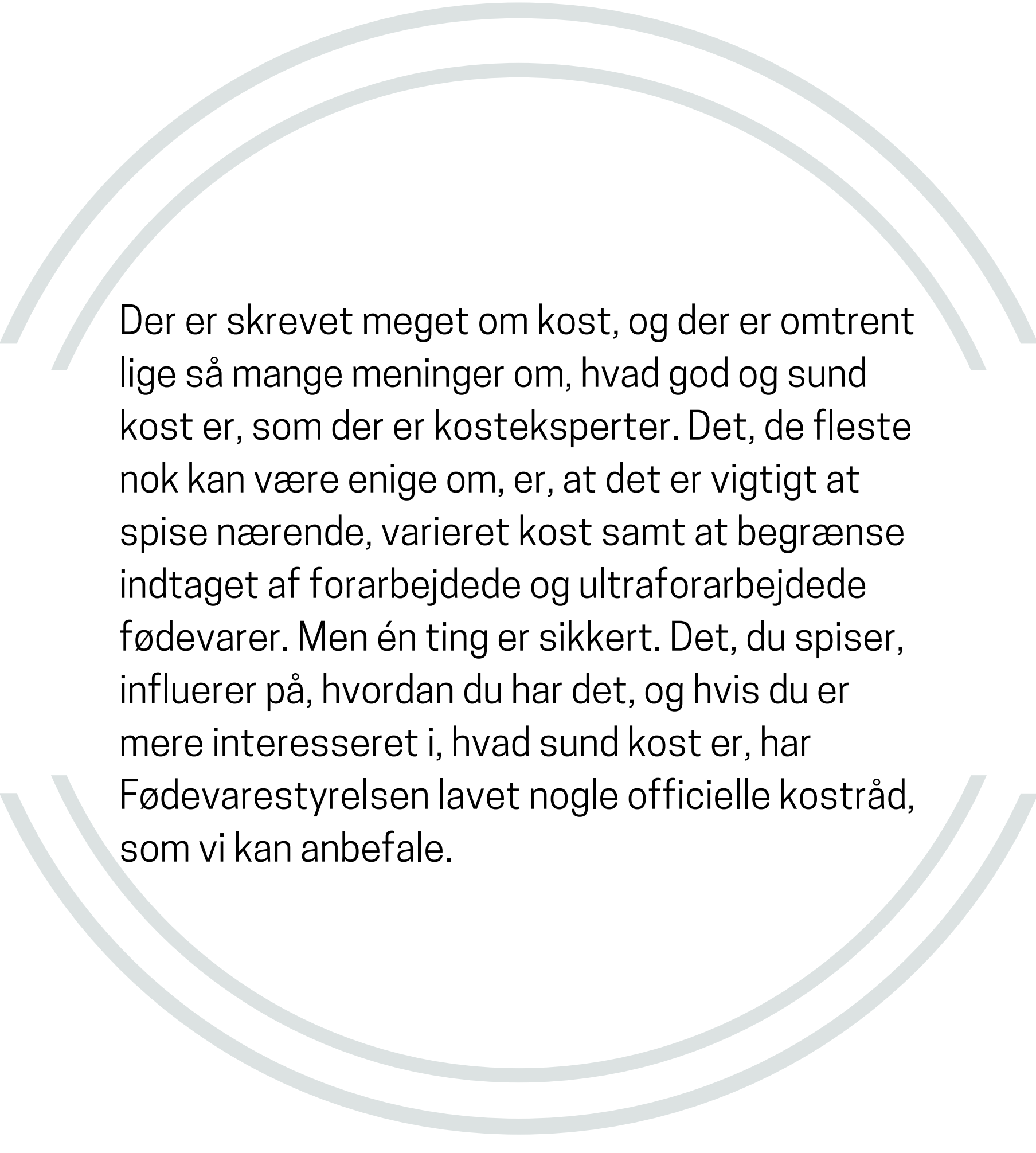
Dette modul har vi udviklet i samarbejde med Cecilia Hjort Bruun, der er klinisk diætist og indehaver af Diaetistkompagniet.dk.

På dette modul skal vi kigge på, hvad sund kost er ud fra et stressperspektiv. Målet er at give dig noget konkret viden om kost og vigtige kostråd, når man er stresset. Du får nogle konkrete anvisninger til, hvordan du kan styrke din krop ved at prioritere en stressvenlig kost.

I ugens podcast fortæller Cecilia om vigtigheden af at have en stabil blodsukkerbalance i forhold til stress, og hun kommer med nogle anvisninger til, hvad det er fornuftigt at spise, og hvornår på dagen.

Ugens opgave er enkel og let og handler dels om at kortlægge din kost og dels om at finde nogle få punkter, hvor du kan ændre din kost i en mere stressvenlig retning.

Ugens opgave er enkel og let og handler dels om at kortlægge din kost og dels om at finde nogle få punkter, hvor du kan ændre din kost i en mere stressvenlig retning.



Der er skrevet meget om kost, og der er omtrent lige så mange meninger om, hvad god og sund kost er, som der er kostekspertter. Det, de fleste nok kan være enige om, er, at det er vigtigt at spise nærende, varieret kost samt at begrænse indtaget af forarbejdede og ultraforarbejdede fødevarer. Men én ting er sikkert. Det, du spiser, influerer på, hvordan du har det, og hvis du er mere interesseret i, hvad sund kost er, har Fødevarestyrelsen lavet nogle officielle kostråd, som vi kan anbefale.



Det er ikke ligegyldigt, hvad du spiser i forhold til stress. Nærende mad giver vores celler de bedste betingelser for at trives, restituere og reproducere sig selv. F.eks. jo sværere fordøjelig maden er, desto mere energi bruger organismen på at fordøje, hvilket kan være stressende for et fordøjelsessystem, der i forvejen er under pres.



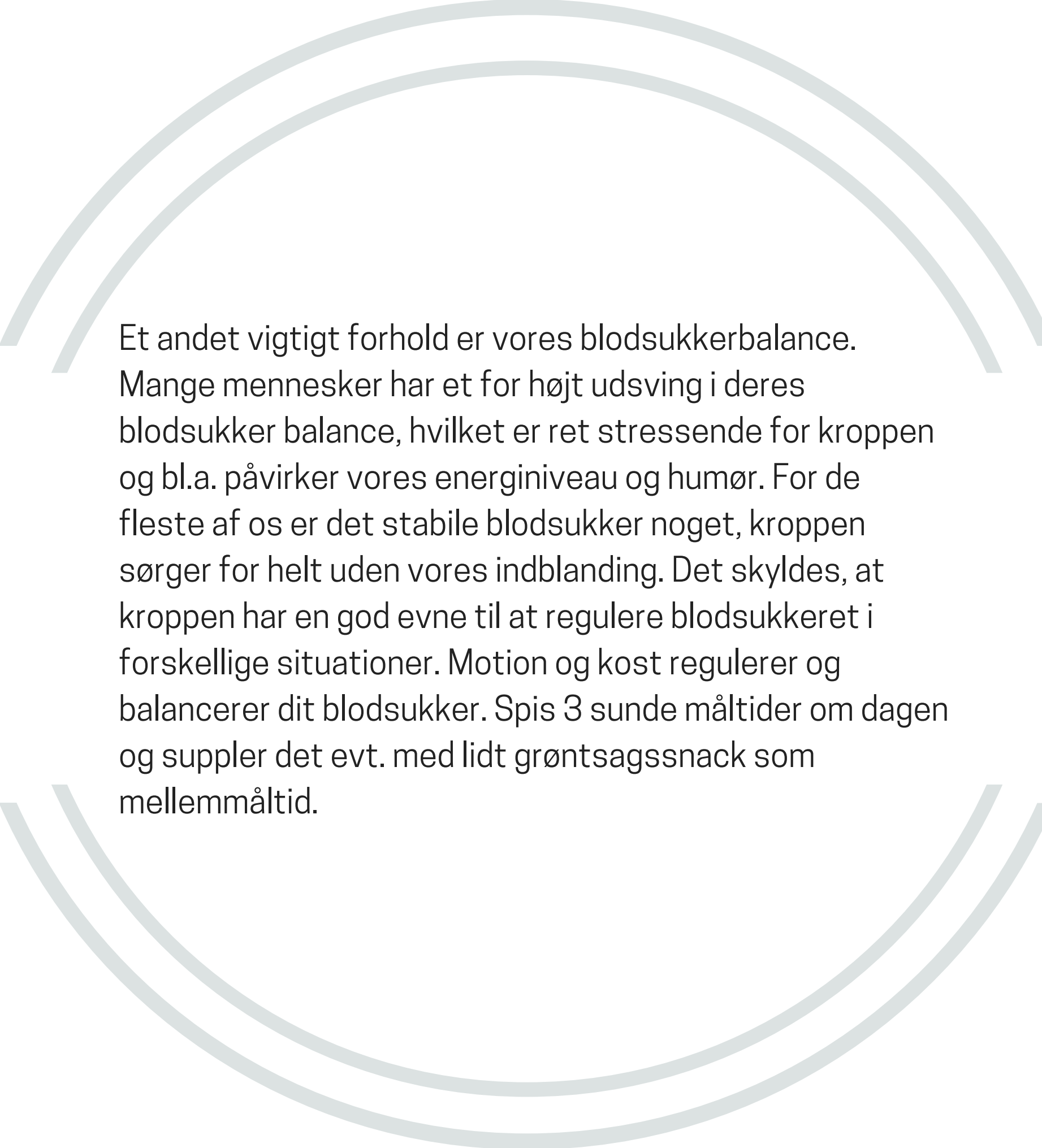
Det kan stresse meget og være særdeles energikrævende at lave drastisk om på sin kost. Med kost er det som med mange andre vaner. Det kræver både vilje, mod, energi og styrke, hvis man skal ændre dem.

Alle, der har været på kur, ved, hvor meget energi man bruger op til kuren, under kuren, og hvordan kroppen nærmest kan skriges efter det, som den er vant til at få, hvilket stresser kroppen. Derfor anbefaler vi, at du laver gradvise ændringer i din adfærd omkring kost, og at du tager få skridt ad gangen i stedet for at gå på kur.

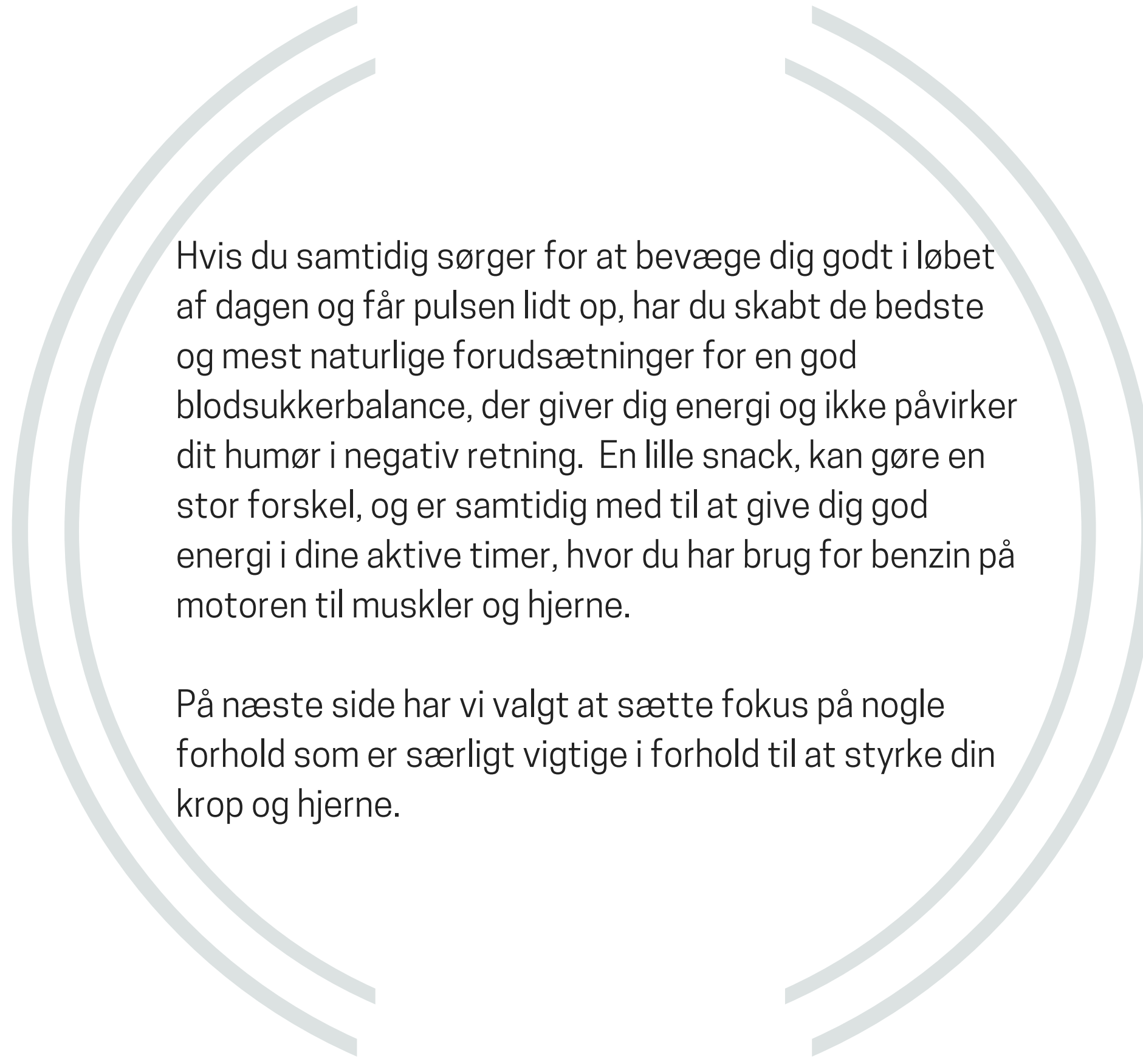
Det her skal du gøre, når du har stress

Stabiliser dit blodsukker, drik vand, indtag B-, C- og D-vitaminer, omega-3 og 6 og let fordøjelig mad.

Det lyder simpelt, men ligesom med alle andre indgroede vaner, tager det vilje og styrke at ændre dine kostvaner. På de næste sider vil vi dykke lidt mere ned i de ovenstående råd, så du ved hvad du skal bruge de forskellige kosttilskud til.



Et andet vigtigt forhold er vores blodsukkerbalance. Mange mennesker har et for højt udsving i deres blodsukker balance, hvilket er ret stressende for kroppen og bl.a. påvirker vores energiniveau og humør. For de fleste af os er det stabile blodsukker noget, kroppen sørger for helt uden vores indblanding. Det skyldes, at kroppen har en god evne til at regulere blodsukkeret i forskellige situationer. Motion og kost regulerer og balancerer dit blodsukker. Spis 3 sunde måltider om dagen og suppler det evt. med lidt grøntsagssnack som mellemmåltid.



Hvis du samtidig sørger for at bevæge dig godt i løbet af dagen og får pulsen lidt op, har du skabt de bedste og mest naturlige forudsætninger for en god blodsukkerbalance, der giver dig energi og ikke påvirker dit humør i negativ retning. En lille snack, kan gøre en stor forskel, og er samtidig med til at give dig god energi i dine aktive timer, hvor du har brug for benzin på motoren til muskler og hjerne.

På næste side har vi valgt at sætte fokus på nogle forhold som er særligt vigtige i forhold til at styrke din krop og hjerne.

STABILISER DIT BLODSUKKER

Vi kan hurtigt og nemt stabilisere vores blodsukkerbalance. Hvordan du gør det, giver Cecilia sine bud på i podcasten. Mange mennesker har generelt for store udsving i deres blodsukkerbalance, hvilket gør, at kroppen producerer mere kortisol/mere stresskemi og påvirker vores energiniveau, overskud og humør. Derfor er det helt essentielt, at du spiser dig til god energi i dine aktive timer, hvor du har brug for næring til krop og hjerne.

For at skabe de bedste og mest naturlige forudsætninger for en god blodsukkerbalance, der giver dig energi og ikke påvirker dit humør i negativ retning, kan du konkret sørge for:

- Spis 3 sunde måltider om dagen.
- Spis gerne to mellemmåltider, en snack kan gøre en stor forskel.
- Sørg for at bevæge dig godt i løbet af dagen og få pulsen lidt op.
- Sørg for ikke at indtage for mange stimulanser.

VAND

Vand er et af de vigtigste og måske mest undervurderede kostråd af alle. Mange mennesker undervurderer betydningen af at drikke vand og går rundt og er lettere dehydrerede.

Vand kan ikke umiddelbart erstattes af te, kaffe, sodavand, saftevand, mineralvand, vin, øl og energidrikke. Konsekvenserne ved, at du ikke drikker nok væske, er, at du kan få hovedpine og udtørre dine slimhinder og blive modtagelig for infektioner, hvilket ikke er optimalt for et presset og stresset immunforsvar.

De fleste mennesker skal minimum drikke 1½ liter vand dagligt, men det er meget individuelt og afhænger af aktivitetsniveau, energiindtag og alder. En tommelfingerregel er, at din urin altid skal være lys og ikke mørkegul.

KOSTTILSKUD

I forhold til stress er der nogle vigtige pointer at hente ift. kosttilskud. Sørg for at få disse vitaminer:

B-vitaminer

B-vitaminer styrker binyrerne, der er særligt under pres ved stress. B-vitaminer hjælper med at opnå overskud og tackle en meget krævende hverdag. Ved at øge indtaget af B-vitaminer fik de større mentalt overskud, følte sig mindre stressede og oplevede også en forbedret evne til at tackle hjernekrævende opgaver.

Gode kilder til B-vitamin er bl.a. avocado, mandler, rugbrød og banan.

C-vitaminer

Kroppen er ofte i C-vitamin-underskud under stress. Ved at indtage C-vitaminer kan man reducere blodtrykket og mængden af kortisol i blodet.

De bedste kilder til C-vitamin er broccoli, hyben, persille, citron, rød peber, hvidkål, jordbær, papaya, solbær, appelsin og kiwi.

D-vitaminer

D-vitamin er vigtigt for kroppen, da det bl.a. øger energiniveauet, styrker knoglerne, holder blodtrykket i skak, hjælper på vægttabet og forebygger visse kræfttyper. D-vitaminer har en væsentlig indvirkning på depression og depressive tilstande. De fleste danskere og skandinaver er generelt i D-vitamin-underskud fra oktober til marts måned, hvis ikke de tager ekstra tilskud eller spiser D-vitaminrig mad såsom fisk, æg, kylling og mælkeprodukter.

Du kan selv booste dit D-vitamin ved at følge rådene på næste side:



D-vitaminer

D-vitamin er vigtigt for kroppen, da det bl.a. øger energiniveauet, styrker knoglerne, holder blodtrykket i skak, hjælper på vægttabet og forebygger visse kræfttyper. D-vitaminer har en væsentlig indvirkning på depression og depressive tilstande. De fleste danskere og skandinaver er generelt i D-vitamin-underskud fra oktober til marts måned, hvis ikke de tager ekstra tilskud eller spiser D-vitaminrig mad såsom fisk, æg, kylling og mælkeprodukter.

Boost selv dit D-vitamin

- **Få mere sol og lys**

Størstedelen af vores D-vitamin kommer fra solen – hele 80%. Det er primært om sommeren, vi danner D-vitamin, så vi skal opbygge lageret til vinteren.

- **Tag en vitaminpille**

Du kan tage et tilskud på 35-38 mikrogram D-vitamin om dagen i et par måneder for at se, om du får det bedre. Tag aldrig for meget D-vitamin uden at have talt med din læge. D-vitamin optages ved hjælp af fedtstoffer, og får du for store mængder, vil det ophobes i kroppen, hvor det kan føre til forgiftning.

- **Spis fede fisk**

20 procent af kroppens D-vitamin kommer fra kosten. Det findes primært i fede fisk som laks, torskelever, ål, torskerogn og sild, men også æg, nødder, kød og fed mælk er gode kilder.

Læs mere på www.netdoktor.dk/vitaminer/vitamind.htm

Omega 3 og 6

Omega-3 og 6-fedtsyrer (fiskeolier) har mange vigtige funktioner blandt andet i hjerte-kredsløb, og det er velkendt, at det er godt for hjernen og styrker din evne til at tænke klart. Indsæt: En hjerne under pres er en hjerne under stress, og det er her, omega-3 fedtsyrer spiller en vigtig rolle i bekæmpelsen af den oxidative stress, som hjernecellerne udsættes for.

Omega-3 og omega-6 er to vigtige fedtsyrer. Uden dem kan vores krop ikke fungere optimalt. Kroppen kan ikke selv danne dem, og vi er derfor nødt til at tilføre dem gennem vores kost.

Fedtsyrer er en vigtig del af vores celler i hele kroppen. Omega-6 øger betændelsestilstande i vores celler, som er en nødvendig mekanisme, selvom det ikke lyder sådan. Denne inflammation (betændelsestilstand) fra omega-6 bliver balanceret af omega-3's antiinflammatoriske evner. Det er altså rigtig vigtigt, at der er en ligevægt mellem omega-6 og omega-3.

Gode omega-3 og 6-kilder er fede fisk, nødder, kerner, valnødder, gode sunde olier, avocado og rapsolie.

Let fordøjelig mad

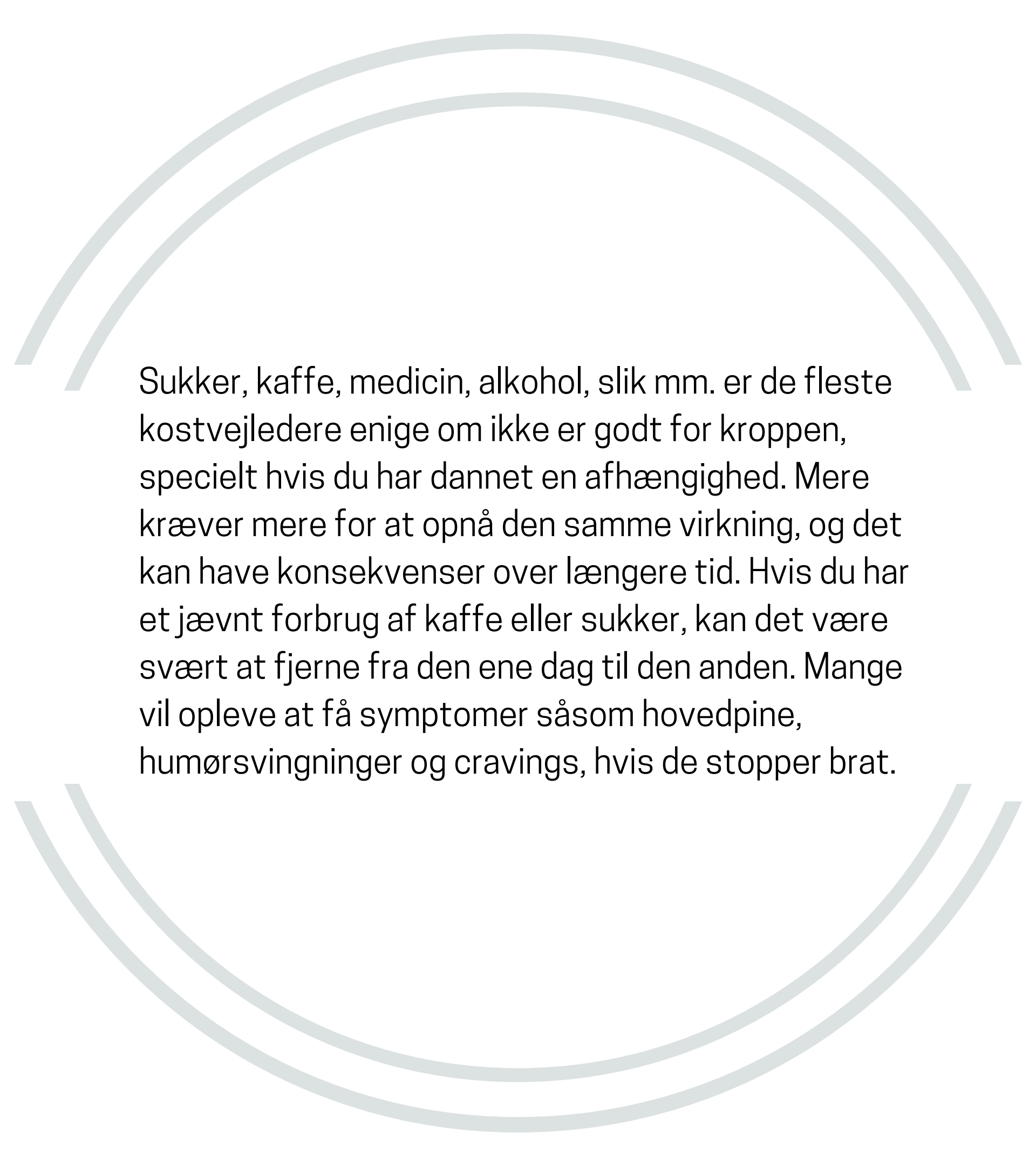
- Spis letfordøjelig mad såsom grøntsager og frugt
- Produkter med fuldkornsmel, gerne rugbrød, hvedebrød og grahamsbrød.
- Havregryn, både naturel og som grød.
- Kartofler, kartoffelmos, ris og pasta.
- Kogte eller blancherede grøntsager, undgå rå grøntsager, da de er vanskelige at fordøje.
- Salat i små mængder.
- Fisk, kylling, svin og meget rødt kød i små mængder.
- Bananer og pærer, rå revne æbler.
- Mejeriprodukter, der indeholder mælkesyrebakterier.





Hvad skal du undgå at indtage, når du har stress?

Generelt skal vi forsøge at indtage moderate til mindre mængder stimulanser, samt begrænse vores indtag af svært fordøjelig kost. Stimulanser er en betegnelse for stoffer og midler, der virker stimulerende eller opkvikkende, evt. nedsætter sult- og træthedsfølelsen og kan give forøget velvære. Kort fortalt tjener stimulanser bl.a. det formål at give ro eller at "bedøve" kroppen, så man ikke mærker, hvordan tilstanden i kroppen er. Stimulanserne er dog usunde, og nogle af dem direkte skadelige, og du kan få alvorlige bivirkninger ved at drikke for meget alkohol eller tage for meget medicin. Derudover svækker det din evne til at mærke dine krops signaler.



Sukker, kaffe, medicin, alkohol, slik mm. er de fleste kostvejledere enige om ikke er godt for kroppen, specielt hvis du har dannet en afhængighed. Mere kræver mere for at opnå den samme virkning, og det kan have konsekvenser over længere tid. Hvis du har et jævnt forbrug af kaffe eller sukker, kan det være svært at fjerne fra den ene dag til den anden. Mange vil opleve at få symptomer såsom hovedpine, humørsvingninger og cravings, hvis de stopper brat.



Fra et stressperspektiv skal du være varsom med for store ændringer på en gang. Det er en langt bedre strategi at ændre en ting ad gangen eller gradvist skrue ned for de dårlige vaner, du har fået.

For at reducere stressniveauet og fremme en sund livsstil er det en god ide at begrænse forbruget af fødevarer, der kan være belastende og sværere at nedbryde for din fordøjelse.

Her kommer lidt eksempler på hvad der giver mening at undgå:

- Undgå friturestegt mad og take-away: Erstat disse fedtholdige og tunge fødevarer med lette alternativer såsom dampede, grillede eller ovnbagte retter. Friske grøntsager og fisk er gode valg.
- Reducer forbruget af "firebenede" animalske kødtyper og rødt kød: Prøv at erstatte rødt kød med magert fjerkræ som kylling eller kalkun eller plantebaserede proteiner som bønner, linser eller tofu. Disse muligheder er lettere at fordøje og indeholder mindre mættet fedt.
- Skær ned på mættet fedt fra mejeriprodukter med høj fedtprocent som ost, mælk og smør:
- Minimer forbruget af alkohol, kaffe og sukkersødede drikkevarer som sodavand, juice, latte, energidrikke og kakaomælk: Erstat disse drikkevarer med vand, urtete eller friskpresset grøntsagssaft.

Begræns indtaget af svært fordøjelig kost og andre fødeemner som:

- Friturestegt mad og take-away
- De "firebenede" animalske kødtyper - og rødt kød
- Mættet fedt fra mejeriprodukter med høj fedtprocent fra ost, mælk, smør, mv.
- Alkohol, kaffe og sukkersødede drikkevarer som sodavand, juice, latte, energidrikke og kakaomælk



Vi kan gøre meget for vores stressniveau ved at spise god og nærende kost. Men en drastisk ændring af kosten kan også stresse mere, end det gavner. Sørg for at justere kosten i små doser og reguler kosten, så du ikke får negative reaktioner i form af lyst til stimulanser eller hovedpine. Er du i tvivl om, hvorvidt du er i underskud af visse vitaminer, er det en god ide at kontakte din egen læge og få målt dit vitamin- og mineralniveau.

Hvis du har lyst til at dykke yderligere ned i din kost, eller hvis du vil have specifik kostvejledning, kan du altid besøge Cecilia Bruun her: **diaetistkompagniet.dk**. Desuden har vi en pdf med opskrifter af Cecilia og en liste, hvor vi har samlet 10 stressvenlige råd til kosten.

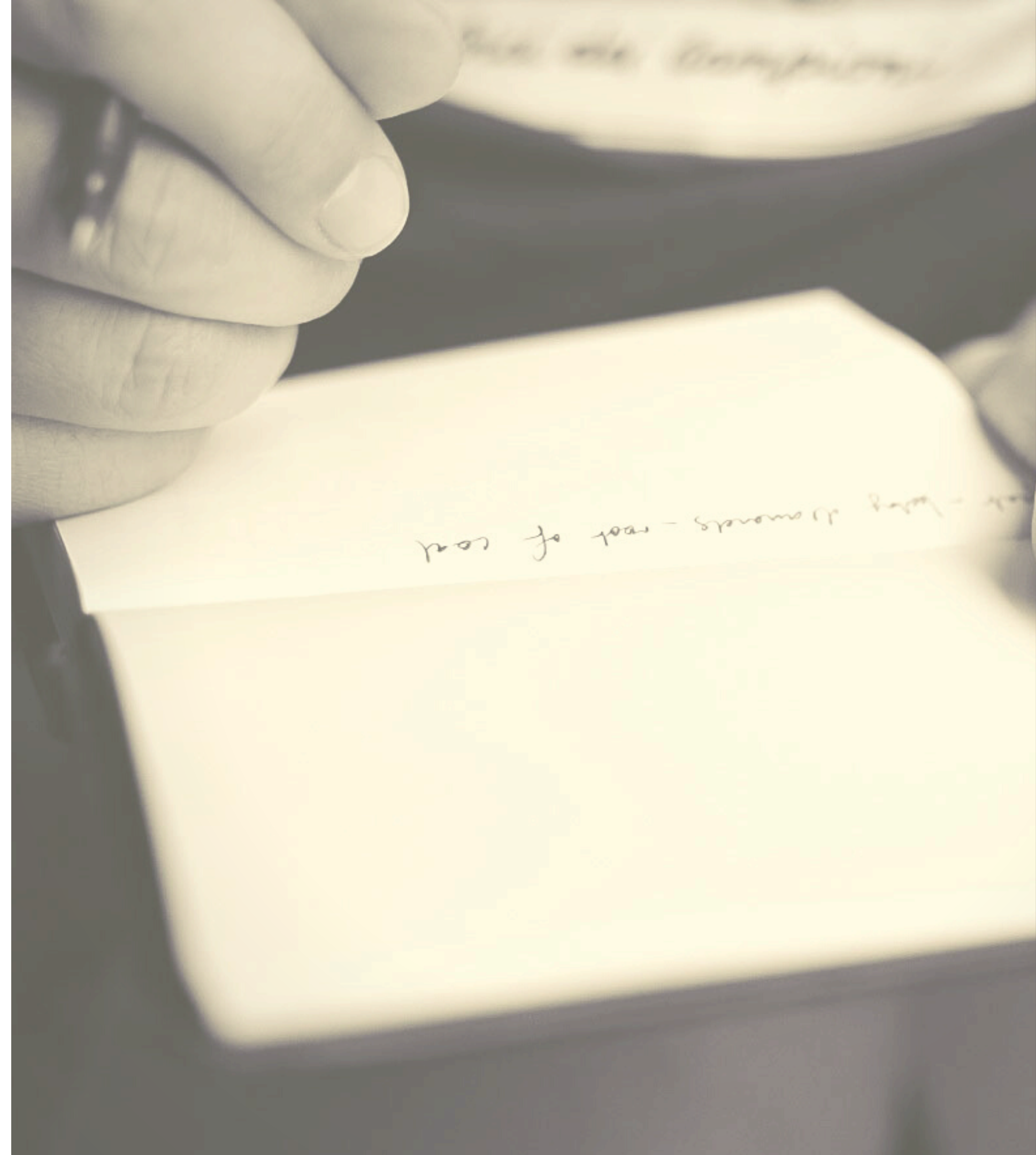
God fornøjelse!

Mange hilsner

Human Support

UGENS OPGAVE

Husk at opgaverne er en vigtig del af forløbet, men at de ikke må blive en byrde. Hvis nogle af opgaverne undervejs i forløbet udfordrer dig for meget, så brug din første indskydelse. Du har en hel uge til at lave opgaverne, og det giver dig tid til at lave dem i ro og mag – uden stress.





Sidste uges opgave handlede om motion. Vi håber,
du fandt en motivationsfaktor og så småt er
kommet i gang med at bevæge dig.

Denne uges opgave handler om din aktuelle kost,
og hvordan du uden alt for store forandringer, kan
ændre din kost i en mere sund retning.



OPGAVE

Strukturér og planlæg
din kost i løbet af ugen

- 1) Notér hvad du spiser og drikker i løbet af ugen.
Brug evt. skemaet nedenfor.
- 2) Vurder på en skala fra 1-10 i hvor høj grad din kost lever op til de 10 råd i den vedhæftede tekst.
- 3) Find 5 punkter hvor du relativt let kan forbedre dine kost- og drikke vaner.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Mellem måltid							
Frokost							
Mellem måltid							
Aften							