

Selv i matveien er vi opptatte av å være trendy. Men hvor sunt er det egentlig å følge

Mat som mote

tekst / Morten Øverbye foto / Colourbox

Raw food, super food, steinalderdi-ett og lavkarbo. Blodtypedi-ett, detox og vegetar. Retningene er mange og forvirrende. Men alle lover det samme. Kroppen din vil føles lettere og bedre om du bare gjør som du blir fortalt. For du har vel fått med deg hvorfor stjernene ser ut som de gjør? Hvordan Brad Pitt forberedte seg til filmen Troja? Hvordan Renée Zellweger kvittet seg med Bridget Jones-buken?

Madonna tygger visst hver eneste matbit 50 ganger før den svelges for å lette fordøyelsen. Victoria Beckham spiser reker i lake som lørdagssnacks for å holde vekten og Kylie Minogue trøkker vitterlig i seg grapefrukt

til alle måltider for å holde fasongen i gymdrakten. Her hjemme har Carl I. Hagen gitt Atkins-dietten æren for at han tok av 15 kilo. Märtha og Ari sverger til Raw food for å ære kroppen og håndballspilleren Kristian Kjelling har drop- pet brødet. Og akkurat den sistnevnte trenden, der brød, pasta, ris og andre karbohydrater er ut, har blitt populært i Norge de siste årene. Målgruppen var i

utgangspunktet overvektige og diabe- tikere, men nå kaster folk flest seg på trenden.

Er lite eller mye fett?

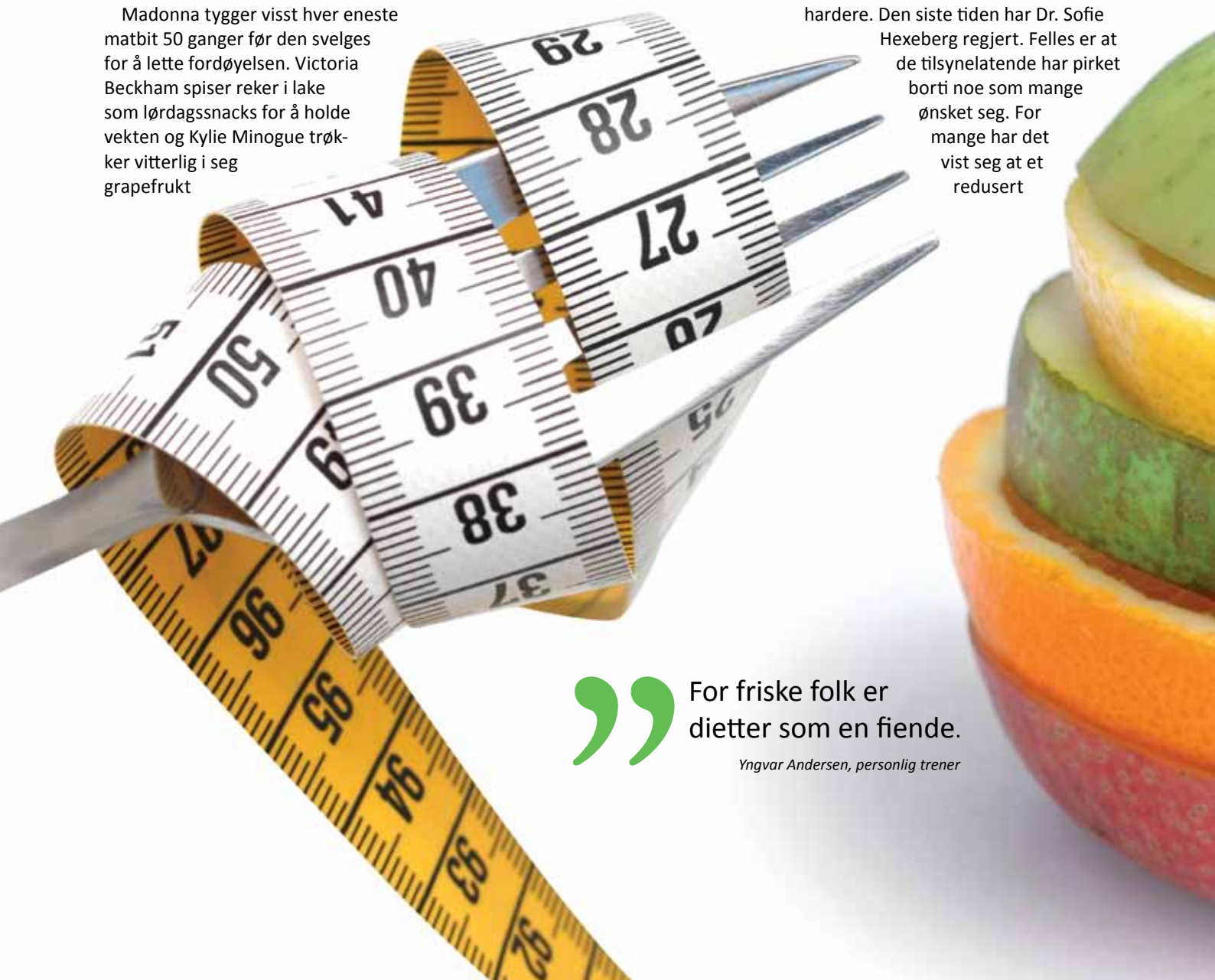
Aller mest oppmerksomhet har lav- karbo-kostholdet fått de siste årene. Fedon Lindberg startet ballet for noen år siden ha han begynte å snakke om GI og gevinsten ved å redusere kar- bohydratene. Atkins-dietten var enda hardere. Den siste tiden har Dr. Sofie

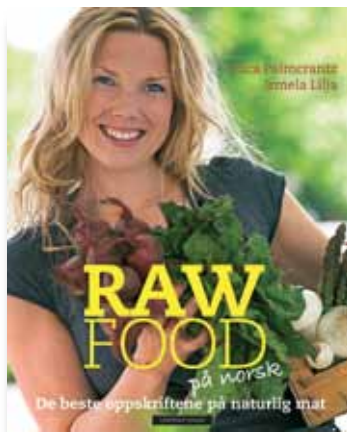
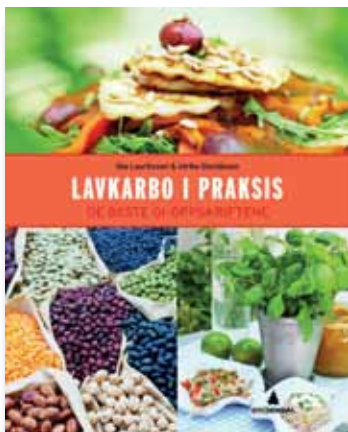
Hexeberg regjert. Felles er at de tilsynelatende har pirket borti noe som mange ønsket seg. For mange har det vist seg at et redusert



For friske folk er dietter som en fiende.

Yngvar Andersen, personlig trener





Fete konsepter

Butikkene bugner over av kokebøker som har spesialisert seg på sitt fagfelt. Lavkarbo er ikke bare lavkarbo, det finnes en bok uansett hvilken prosentandel fett du foretrekker. Men kanskje kan de brukes som inspirasjon og kilde til nye retter? Aldri så snevert at det ikke er godt for noe...

inntak av karbohydrater hjelpe de i gang når de ønsker å ta av noen kilo.

– Lavkarbo-kosthold kan gi en vektnedgang og gode resultater i begynnelsen, sier ernæringsfysiolog Gunn Helene Arsky i BAMA.

Hun viser til at mangelen på karbohydrater i kostholdet tvinger kroppen til å

forbrenne sitt eget fett. I tillegg forsvinner det mye vann fra kroppen når kostholdet legges om.

– En vektnedgang tilsier lavere kolesterol, men hos mange holdes dette kun stabilt. Vi vet ikke så mye om langtids-effektene av dette foreløpig. Hvordan påvirker dette for eksempel nyrene og hjerte og kar?

For norske helsemyndigheter anbefaler fortsatt karbohydrater og poteter i kostholdet. På den andre siden står det

Forfatteren av boka "Lavkarbo - 100 LCHF-oppskrifter", svenske Ulrika Davidsson, skriver selvfølgelig i boka si at et Low carb og high fat-kosthold er det beste. Hun hevder at kiloene forsvinner til tross for at du plasker rundt i fløte, rømme og ekte meierismør.

– I de siste årene har atskillige vitenskapelige undersøkelser om GI og andre lavkarbo-dietter vist at det jeg foreleser om er vitenskapelig begrunnet og den beste kosten for helsen. Til tross for dette holder både Livsmedelverket i Sverige og Helsedirektoratet i Norge fast

ved sine gamle anbefalinger, og mange ernæringseksperter gir fremdeles råd om at vi skal spise lite fett og mye karbohydrater.

Davidsson mener hun har sett gode resultater hos de som trapper opp fett og kutter ned på karbohydratene. I følge henne vil søtsuget forsvinne hos de fleste som begynner med LCHF-kosthold.

Sånt blir man forvirret av.

Kjedelig sannhet

– Jeg er knallhard motstander av kostholdsregimer og dietter når det ikke er nødvendig, sier personlig trener Yngvar Andersen i Mykjemeir.

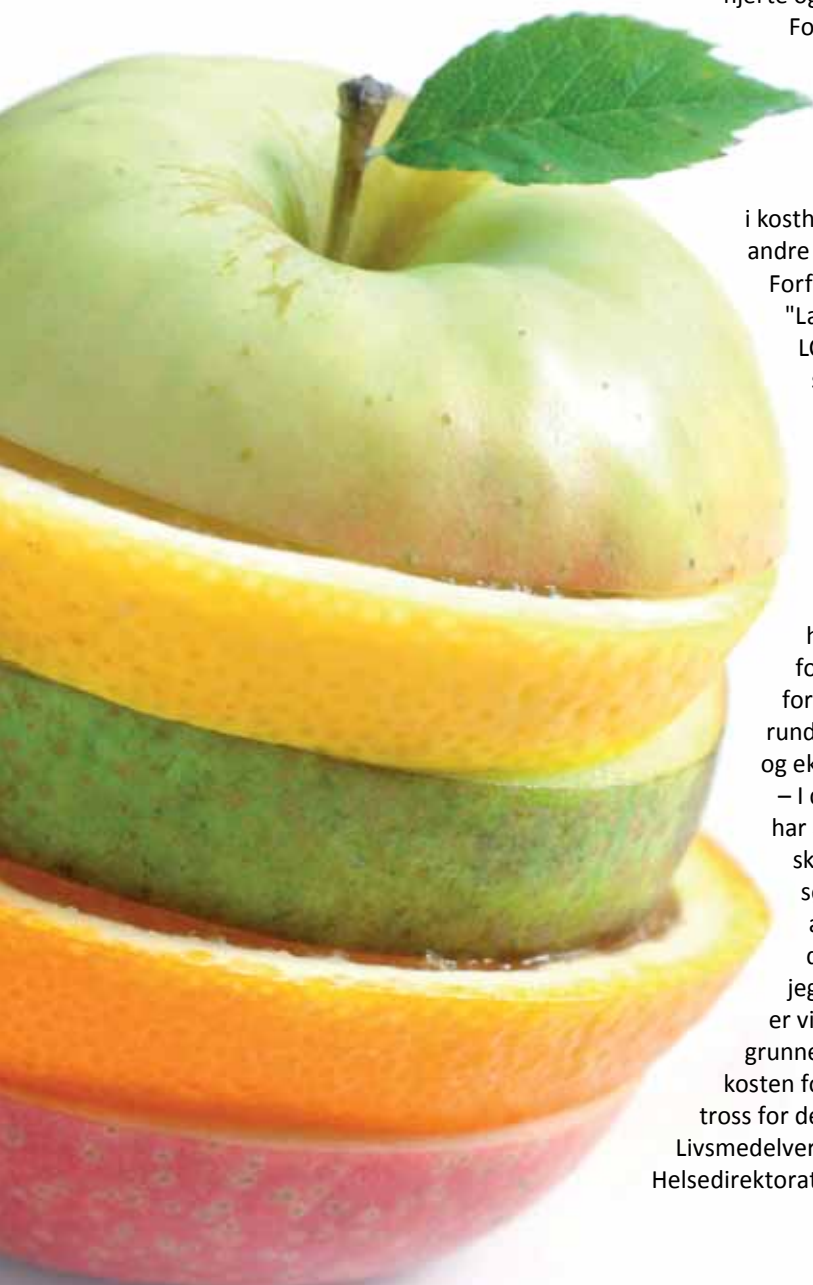
Han mener at det kun er de som lider av ekstrem overvekt, lidelser og diabetes som bør gå så drastisk til verks.

– For friske folk er dietter som en fiende. Ekstreme dietter fører som regel til at man før eller siden sprekker, de fungerer aldri over tid. Når fokuset på hva vi ikke kan spise blir for stort er det svært uheldig.

Det skaper problemer for folk og fokuset er helt feil. Og når voksne blir forvirra og sliter skikkelig, så kan vi jo tenke hvordan dette blir for ungdommer, sier Andersen.

Han viser blant annet til den siste tidens oppslag om at frukt ikke er bra på grunn av karbohydratinnholdet. Kombiner med frykten for fett og foreldrenes ulike meninger, samt at man kanskje ikke kan lage mat, kan være fatalt.

– Da er det knapt noe igjen å spise. Men for å være sunn og i god form så er løsningen kjedelig, men effektiv: Vi må bevege oss nok. Vi hadde mindre fett for 50 år siden, menn på min alder veide ti kilo mindre da enn de gjør nå. Hovedgrunnen er at vi er mindre aktive og spiser mer junk food. Og det er ikke poteter, ris, brød og frukt som er



skurkene. Det er jeg hellig overbevist om, sier Andersen.

Matens smak og sosiale arena synes også å være nærmest ikke-eksisterende. Yngvar Andersen brenner for å gi måltidene den plassen de fortjener.

– Mat er langt i fra bare et middel for å redusere eller holde vekta. Det handler om matglede og prestasjoner, både på trening, jobb og i familielivet. For mye stress og dramatik rundt maten er bare negativt, sier han.

Men Andersen er også klar over den gevinsten det ligger i å legge om rutine sine. For mange opplever å rase ned i vekt den første tiden etter at de har startet med nytt regime.

– Enkelte dietter fungerer kolossalt godt på kort sikt, det er nesten så mange blir religiøse. Men en rask nedgang på kort sikt er jo helt uinteressant. Man må kunne leve med det. Derfor bør vi være litt smarte og bruke god tid.

For sannheten er så uhorvelig mye kjedeligere enn glansede magasin-forsider med målebånd og smilende ansikter.

– Den absolutt mest effektive slankekuren er å la være å spise og å bevege seg. Men alle skjønner intuitivt at det ikke er så smart, konsekvensene er fatale. Litt forsterket vil jeg si at sånn er det med alle strenge regimer.

Likt for alle

Mange allergikere er allerede godt kjent med å være påpasselige med hva de får i seg. En av utfordringene ved alle dietter er å få i seg det man måtte trenge av næringsstoffer. For allergikere betyr det å måtte sette seg kanskje enda bedre inn i diettens filosofi.

– Dersom dietten i utgangspunktet er veldig restriktiv, og man ikke tåler en god del av det som er lov, kan resultatet være fatalt, sier ernæringsfysiolog Gunn Helene Arsky.

Men med sunn fornuft og en dose kunnskap skal ikke noen av de vanlige diettene og retningene by på større utfordringer for en allergiker enn for andre.

– Man må uansett holde seg unna det man ikke tåler. Ellers vil det ikke være noen spesielle ulemper ved å følge disse diettene samtidig som man har allergi. Ikke mer enn for andre, i alle fall, sier Arsky. /



Her er noen av trendene som er populære akkurat nå:

Lavkarbo

Målgruppe: Overvektige fete, type 2-diabetikere, insulinresistente.

Maten: Opptil 90 % fett og protein, lite karbohydrater.

Teori: Karbohydratmangel tvinger kroppen til å forbrenne eget fett. Lav insulinproduksjon forhindrer overlagering av fett.

Vektnedgang: Gode resultater i begynnelsen (vann). Like resultater etter ett år. Men det er ikke bra med kost som vanskeliggjør fysisk aktivitet.

Detox

Målgruppe: De som lever usunt (alle) og slankere.

Maten: Vann, frukt, grønnsaker, teer, detoxpiller.

Gjennomføring: Kost, faste, tarmskylling, detoxapparater

Teori: Kroppen er fylt med avgiftsstoffer i tarm og lever som må renses ut. Stammer fra det gamle Egypt, var svært populært på 1800-tallet. Fikk en oppsving på 2000-tallet.

Om det virker?: Utspekulert lureri, kvakksalvere som kurerer ikke-eksisterende sykdommer. Giftstoffene de skal rense ut eksisterer ikke. Alternative behandlere henviser til tungmetaller og plantevernmidler som skal renses ut, men det er ikke dokumentert at dette forsvinner.

Supermat

Målgruppe: Alle helsebevisste

Maten: Overvekt av frukt og grønt med eksepsjonelle egenskaper.

I tillegg finnes det masse piller, juicer og ekstrakter på markedet.

Teorien: Enkelte matvarer er ekstra fulle av helsebringende stoffer, antioksidanter og fytokjemikalier.

Om det virker?: Alle har godt av mer frukt og grønt. Pillene, derimot...

Raw food

Målgruppe: Helsebevisste, slankere og vegetarianere.

Maten: Rå mat (frukt, grønnsaker, nøtter, frø, spiret korn, egg, sashimi, kjøtt). Maten må ikke være varmebehandlet over 40 grader.

Teorien: Oppvarming ødelegger næringsstoffene og enzymene og skaper kreftfremkallende stoffer. Immunforsvaret bygges ved å utsette det for bakterier.

Om det virker?: Mange går ned i vekt fordi det er kalorifattig mat. Men maten kan potensielt være farlig (giftstoffer, bakterier), og lav vekt fører til amenonea og lav beintetthet. Kostholdet gir også lite kalsium, D-vitamin, jern, sink, protein og kalorier.

(kilde: Gunn Helene Arsky/BAMA)