

Skab din egen sundhed's

Top 5 nyhedsbreve *Sund & glad*



Copyright www.skab-din-egen-sundhed.com 2009

Kære abonnent på Sund & Glad.

Her får du mine 5 mest læste nyhedsbreve i en lille bog, som du kan tage frem og læse i, når du har lyst.
Jeg ønsker dig god læselyst!

De bedste sundhedshilsner
Lisbeth Hylke



www.skab-din-egen-sundhed.com

Juli 2008

Halvdelen af os mangler D-vitamin. Gør du?

Kære *Sund og Glad* abonnent.

Det er mig en stor glæde at sende dig denne første udgave af mit nyhedsbrev *Sund & Glad*.

Nu hvor sommeren er over os, vil jeg sætte fokus på solen og D-vitaminerne. Det er nemlig højaktuelt stof. En ny undersøgelse fra Vejle Sygehus viser, at halvdelen af os mangler D-vitamin - også selv om vi tager vitaminpiller dagligt.

Du kan selv producere D-vitamin, når du får sollys nok - vel at mærke fra en sol, der står højt på himlen. Men lige nu kører Kræftens Bekæmpelse jo en kampagne, der siger, at du skal undgå solen mellem kl. 12 og 15. Hvad gør du så?

Det vil jeg give dig et svar på i dette nyhedsbrev.

Halvdelen af os mangler D-vitamin

Forskning gennem de senere år har vist, at mange flere mennesker end tidligere antaget lider af mangel på D-vitamin. Senest har en undersøgelse af 9.249 blodprøver fra danskere vist, at halvdelen af almindelige danskere lider af stor mangel.

Undersøgelsen er helt ny idet den er foretaget fra december 2007 til marts 2008 på Klinisk Biokemisk Afdeling på Vejle Sygehus. I Berlingske Tidende d. 17. maj udtaler overlæge Henrik Hey, der stod for undersøgelsen, at "40-50 % af dem, der var i underskud med D-vitamin, i forvejen spiste en vitaminpille. Men kombineret med sol og indtag gennem kosten, var det alligevel ikke nok. Derfor anbefaler vi, at den daglige dosis sættes op".

I dag er ADT (Anbefalet Dagligt Tilskud) på 7,5 mikrogram. Lægerne fra Vejle Sygehus foreslår denne dosis sat op til 35 mikrogram!



Sørg for ½ time i solen dagligt og tilskud af D-vitamin om vinteren

Praktiserende læge Ege Schultz har lavet en lignende undersøgelse. Han undersøgte indholdet af D-vitamin i blodet hos 280 af hans patienter og her manglede hele 80% af dem D-vitaminer. 38% af prøverne viste et kritisk lavt indhold af D-vitamin.

Denne undersøgelse er offentliggjort her i april 2008 i Ugeskrift for Læger.

Ege Schultz anbefaler derfor os alle at få ½ time i solen, når den står højt på himlen, så vi kan danne tilstrækkelig med D-vitamin. Det skal vel at mærke være **uden solcreme**, da solfaktor forhindrer dannelsen af D-vitaminer. Dilemmaet er dog, at netop nu kører Kræftens Bekæmpelse en stor kampagne mod solen, når den står højt på himlen. De anbefaler, at vi undgår solen mellem kl. 12 og 15.

Ege Schultz anbefaler derfor, at vi tager den halve time i solen inden kl. 12 - og selvfølgelig sørger for, at huden ikke bliver forbrændt. Anne Tjønneland, der er læge i Kræftens Bekæmpelse, udtaler, at det lyder fornuftigt. Men derefter skal du huske solcremen! og selvfølgelig stadig undgå solen mellem kl. 12 og 15.

Hvad gør vi så om vinteren?

Selv om vi ophober D-vitaminet i kroppen, så kan vi ikke nå at danne nok i vores korte sommer til at dække et helt års behov. Derfor er du nødt til at supplere med tilskud i vintermånederne.

Du kan også sørge for at spise en kost, der er rig på D-vitaminer. Her skal du gå efter fede fisk som sild og laks, torskelevertran, æg, mælk og ost.

Mangeltilstande

Mangel på D-vitamin giver bløde knogler. Det skyldes, at D-vitaminet omdannes til et hormonlignende stof, der regulerer optagelsen af calcium i knoglerne.

Mangeltilstandene kaldes "engelsk syge" (rakitis) og hos børn giver det bløde og bøjelige knogler. De får tænder meget sent, bliver hjulbenede (knoglerne giver efter for vægten) og får bløde og eftergivelige knogler i baghovedet. Hos voksne giver "engelsk syge" muskelkramper, svage og ømme knogler og epilepsilignende anfald.

Masser af forskning siden 80'erne viser, at D-vitamin forebygger cancer - og at det i øvrigt også har en stor betydning for sclerose og sukkersyge - så derfor er det vigtigt at få nok D-vitamin.

Uenighed om anbefalet dosis

Lægerne fra Vejle Sygehus ønsker ADT hævet fra de nuværende 5,0 mikrogram til 35 mikrogram. Ege Schultz anbefaler på baggrund af sine egne observationer en stigning til 50 mikrogram.



Det er voldsomme stigninger, som antyder, at ADT i virkeligheden blot er den dosis, der skal til for at sikre os mod alvorlige mangelsygdomme.

Sundhedsstyrelsen tøver dog. Christine Brot udtaler i Berlingske Tidende d. 17. maj, at "der på nuværende tidspunkt ikke er tilstrækkelig med dokumentation til at ændre på anbefalingerne".

Det er altid svært, når eksperterne er uenige - så skal vi selv drage vores konklusioner.

Jeg er ikke i tvivl. Jeg vil tage en halv time i solen om formiddagen så ofte, det er muligt og så sørge for at tage tilskud af D-vitaminer både sommer og vinter.

Hvad du vil gøre, er op til dig - skab din egen sundhed!

God sommer!



Oktober 2008

Vil du gerne have mere energi?

Så tjek dit sukkerindtag

Kære *Sund og Glad* abonnent.

Nu kommer efteråret over os. Måske du også er blandt dem, der trænger til mere energi i dagligdagen. Tænder du også, nu går vi den lange mørke vinter i møde og hvordan skal det dog gå, når du føler dig træt og udmattet allerede?

Den gode nyhed er, at du selv er herre over, hvor meget energi du vil have. Din kost afgør det meste og ved at bruge din krop lidt mere kan du komme helt på toppen.

Hvis du gerne vil

- have mere energi i hverdagen
- føle dig mere glad og i bedre humør
- blive bedre til at koncentrere dig
- og måske tabe nogle kilo

så læs videre i dette oktober-nummer af mit nyhedsbrev *Sund & Glad*.

Derfor bliver du så træt

Puh ha, hvor er jeg dog træt hele tiden. Jeg mangler virkelig noget energi, tænker du - og tager straks noget sukkermad. Et stykke chokolade, noget slik, en cola, en kage eller måske du føler dig meget sund og tager et stykke hvidt brød med syltetøj.

Du tror, du giver din krop energi. Virkeligheden er, at du er i fuld gang med at tappe den for energi.

Jamen, jeg får da virkelig ny energi når jeg tager en cola hen på eftermiddagen, siger du.

Ja, umiddelbart har du ret. Men det er ligesom at tisse i bukserne. Du får varmen et kort øjeblik - bagefter bliver det ekstra koldt.



Nu skal du høre hvorfor sukker virker sådan på din krop.

Når du indtager sukker, udskiller bugspytkirtlen insulin. Det er et hormon, der sikrer at blodsukkeret - også kaldet glukosen - optages af muskler og andre celler. Så når du spiser en pose slik eller et stykke hvidt brød, så stiger insulinet lodret. Du optager glukosen og dit blodsukker falder helt ned i kælderen.

Det gør, at du føler dig meget træt og deprimeret og du har brug for et nyt sukkerkick. Så du drikker et glas cola. Straks har du effekten. Dit blodsukker stiger og det påvirker dit humør. Du føler dig straks bedre. Det høje blodsukkerniveau får produktionen af insulin til at stige, så du kan optage det i dine celler og vupti, er dit blodsukker i kælderen igen.

Sådan kan du blive ved hele dagen. Det er som en yoyo - dit blodsukker stiger og falder og det trætter din krop. Der skal mere og mere til for at give dig dit sukkerkick. Så langsomt øger du dit indtag for at holde dig selv i gang. Men det udmatter din krop og gør dig mere træt og deprimeret.

Til sidst bliver du syg. Dine celler bliver insulinresistente og næste trin er voksendiabetes.

Det værste er, at du får mange andre skavanker med på vejen. Sukkeret stjæler næringsstoffer fra din krop og giver dig forskellige sygdomme. Det høje sukkerforbrug giver dig hovedpine, migræne, åreforkalkning, hjerte-kar-sygdomme, knogleskørhed og mange andre sygdomme.

Hvis sukker var et stof, der skulle godkendes af myndighederne i dag, ville det højst sandsynligt ikke blive det - det er at betragte som et giftstof, da det stjæler næringsstoffer fra din krop og gør dig afhængig på linje med nikotin og alkohol.

Så ja, det er faktisk meget let at æde sig ihjel uden at opdage det.

Er du på vej?

Sådan får du mere energi

Løsningen ligger jo lige til højrebent. Du skal selvfølgelig undgå denne yoyo-effekt i blodsukker og insulin-niveauer.

Men hvordan det, tænker du. Og hvorfor skrev du at det også er galt at spise et stykke hvidt brød?

Alle former for sukker og stivelse samt nogle former for fedtstoffer og protein ender som glukose i blodbanen, når de er fordøjet og nedbrudt. Dine celler mærker altså ikke forskel på om glukosen kommer fra slik, cola eller hvidt brød.

Hvidt brød er stivelse - helt næringsløst - ja, du kan billedligt talt lige så godt spise polyfilla!

Det fylder bare din krop og giver dig en mæthedfølelse. Men det har ingen næringsmæssig værdi.



Det har vist sig, at nogle kulhydrater som fx hvidt sukker og hvidt mel (som du finder i hvidt brød, kager, pasta, pizza, sodavand, saftvand osv.) får dit blodsukker til at stige lodret. Andre former for kulhydrater, som du fx finder dem i frisk frugt og grøntsager, får dit blodsukker til at stige langsomt.

Du skal derfor sørge for at undgå alle de sukkerformer, der giver yoyo-effekten og udmatter din krop.

Stenaldermenneskets føde bestod af ca. 65 % kulhydrater. Vores kost i dag består også af ca. 65 % kulhydrater.

Forskellen er typen af kulhydrater.

Stenaldermennesket indtog kulhydraterne i form af frugt, grøntsager og nødder - fødevarer, som giver næring og energi til kroppen.

Vi indtager vores kulhydrater i form af tomme kalorier - fortrinsvis hvidt sukker og hvidt mel.

Vi kommer til at mangle næring og vi ødelægger vores kroppe med disse manipulerede fødevarer.

Så løsningen er simpel.

Du skal omlægge din kost og droppe alle de tomme kalorier. Spis som stenaldermanden og du vil få energien og humøret tilbage.

Husk at stenaldermennesket også bevægede sig i timevis hver dag. Gå en lang tur, løb en tur, cykel en tur eller tag ned i motionscenteret. Sørg for at røre dig i mindst 30 minutter hver dag. Det vil også give dig masser af energi!

Gode råd til at droppe sukkeret

Men hvordan pokker skal jeg dog kunne undvære min cola hver aften?
Eller min chokolade?
Eller min dejlige pizza?
Eller min hvide brød med syltetøj om morgenen?

Da jeg læste i Susanna Ehdins bog *Det selvhelbredende menneske* om hvad sukker gør ved min hjerne og krop, så tog jeg en kold tyrker. Jeg gik fra at være sukkernarkoman til at droppe alt slik, cola, hvidt brød og kager.

Det findes ikke mere i mine køkkenskabe. Jeg køber det ikke. Jo, jeg spiser det pænt, når jeg er på besøg! Men kun i ganske små mængder - det fænger ikke rigtig mere.

Jeg er ikke til en kold tyrker, tænker du måske.

Jamen, så start på en anden måde. Start med at lægge din morgenmad om. Sørg for at få et måltid som kan give dig både energi og næring. Sukkerfri Mysli, havregryn eller groft brød er en god start. Protein om morgenen er også godt til at sikre, at du har energi til hele dagen.



Læs mere om hvordan [protein om morgenen og i løbet af dagen](#) fx som mellemmåltider, giver dig masser af energi.
Drop cola, sodavand og saftvand. Drik vand, vand og atter vand.

Drop slik og chokolade.

Ja, også chokolade.

OK, chokolade med mindst 70 % kakao er tilladt. Det smager meget bittert i starten. Men når dine smagsløg langsomt vænner sig til en mindre sukkerfyldt kost, vil du elske denne chokolade lige så meget, som du tidligere elskede den sukkerfyldte.

Hvad skal jeg så spise i stedet? Ja, du kan jo fx spise nødder, mandler og frugt. Frugter er søde. Når du bliver vænnet af med alle dine suktermåltider, vil smagen af frugt give dig den samme sukertilfredsstillelse, som slikket gav dig før.

På min nye hjemmeside om sukker, har jeg skrevet meget mere om sukker. Her kan du også teste om du er sukkerafhængig og du kan læse mere om hvordan du kan droppe dit store sukkerforbrug og give din krop mere energi.

Læs også om hvad [sukker gør ved din krop](#).

Jeg ved ikke om du er til en kold tyrker, som jeg selv benyttede mig af, eller om du vil foretrække at luse ud i de dårlige spisevaner hen over nogle uger. Uanset hvilken metode du vælger - du vil elske resultatet.

Masser af energi. Meget bedre humør og en klart bedre evne til at koncentrere dig.

Sundhed kan ikke købes for penge og du kan ikke få andre til at give dig den - kun du er herre over din sundhed.
Så skab din egen sundhed.

PS: Husk, at selv om du omlægger dine spisevaner, så du undgår alle de tomme kalorier og indtager kulhydrater som også giver næring, så er du stadig nødt til at supplere med kosttilskud.

Du kan slet ikke indtage mad nok til at dække din krops behov for næring. Læs mere om hvorfor kosttilskud er nødvendige [her](#).



Marts 2008

Grøn te gør dig sund og slank

Kære *Sund og Glad* abonnent.

Du har sikkert hørt, at grøn te er en rigtig sundhedsdrik. Grøn te indeholder så mange antioxidanter, at den forebygger kræft, hjerte-kar-sygdomme og infektioner, forhæler aldringsprocessen og mange andre gode ting. Desuden har nyere forskning vist, at den gør din motion mere slankende.

Men puh ha, tænker du, alt det der urtete er altså ikke lige mig. Sådan tænkte jeg i hvert fald i starten.

Men her er der hjælp at hente - du skal blot lære at drikke den ☺
Helt som du engang også skulle lære at drikke øl eller rødvin.

Dette nyhedsbrev handler om grøn te og alt det, den kan gøre for dig. Og så selvfølgelig lidt om hvordan du kommer i gang med denne underlige drik, som er så lovprist i østen. Så hvis du gerne vil se på en meget let og nydelsesfuld vej til mere sundhed og bedre slankekur, så læs videre.

Grøn te forebygger sygdomme

Grøn te er et ældgammelt lægemiddel, som oprindeligt blev brugt til at helbrede mange forskellige sygdomme.

Fra 230 år f. kr. har læger og munke skrevet om teens mange fordele.

I dag findes en lang række af studier og undersøgelser fra bl.a. USA, Storbritanien og Japan, der alle konkluderer, at den grønne te har helbredsbevarende effekter og mange studier viser at den forebygger alvorlige sygdomme som kræft og hjerte-kar-lidelser.

American Journal of Epidemiology har skrevet om en undersøgelse af 35.369 kvinder og deres cancerhyppighed over en 8-årig periode. Den viste, at en indtagelse af mindst to kopper grøn te om dagen reducerede risikoen for kræft i den øvre del af fordøjelseskanalen, tyktarmen og endetarmen.

Studier i Japan har vist, at japanerne på trods af deres høje cigaretforbrug har en lav frekvens af lungekræft. Faktisk har de japanske rygere 45 % lavere risiko for at få lungekræft end de amerikanske rygere.



Selvfølgelig spiller kosten en rolle her, men alligevel anses japanernes høje forbrug af grøn te at være af stor betydning.

Men hvorfor virker teen på den måde?

Teen indeholder store mængder antioxidanter, som bekæmper en af årsagerne til kræft og andre sygdomme, nemlig de frie radikaler. Ud over C- og E-vitaminer, som begge er stærke antioxidanter, indeholder teen polyfenoler. Polyfenoler - og herunder specielt EGCG (epigallocatechin gallat) anses for at være den kraftigst virkende antioxidant.

Polyfenoler hjælper cellernes DNA med at reproducere sig selv præcist i stedet for i muterede versioner (kræftceller). Kinesisk medicin med polyfenoler har længe været anvendt til at bekæmpe bl.a. leukæmi.

Du kan læse mere om hvad den grønne te kan gøre for dig på min nye side om [grøn te](#).



Grøn te hjælper dig på slankekur

I min iver efter at læse om grøn te, faldt jeg over en artikel i bladet *I form*. Ifølge denne artikel har ny forskning vist, at hvis du drikker en kop af den grønne drik inden træning, øger du din krops evne til at forbrænde fedt under træningen.

Uanset om du er på slankekur eller ej, vil du nok gerne have den effekt, ikke?

Den grønne te indeholder koffein, som øger stofskiftet. Så du tænker sikkert, at det er grunden til det. Men nej. I virkeligheden indeholder sort te jo mere koffein, så det er ikke hele forklaringen.

Grøn te har et meget højt indhold af en gruppe naturlige plantestoffer, der kaldes catechiner.

Catechiner hæmmer de enzymer, der spalter fedtstoffer i tarmen og sikrer, at de kan komme ud i kroppens blod og celler. Når denne spaltning hæmmes af den grønne te, bliver de i tarmen og udskilles.

Så på denne måde tilbageholdes og fjernes fedtstoffer, så du ikke får dem på sidebenene. Smart!

Hvis du vil have denne effekt, skal du drikke en kop grøn te senest tre kvarter før du skal i gang med din motion.

Husk at lade teen trække i lang tid, så de aktive stoffer bliver trukket godt ud i vandet.



En undersøgelse fra Geneve har vist at ca. 5 kopper af den grønne te om dagen kan øge dit stofskifte med ca. 4 %.
Det lyder måske ikke af så meget, men forudsat at du spiser og træner uændret, vil det give dig et vægttab på ca. 3 kg på et år.

Nå, men selv om dette lyder helt fantastisk, så husk, at det alene ikke giver dig et vægttab. Det er blot et hjælpemiddel, der kan speede det hele lidt op.

Sådan lærer du at drikke grøn te



Når du første gang drikker en kop grøn te, kan det godt være, at du synes, den smager "tynd" eller "bitter".
Sikkert ikke den store fornøjelse.

Men giv dig selv tid til at lære disse nye nuancer af smag at kende.
Tænk tilbage på dit første glas øl eller vin. Det nød du sikkert heller ikke ret meget.

Mit første glas skulle bare ned! Jo hurtigere jo bedre, husker jeg.

Så hav tålmodighed og giv dine smagsløg tid til at vågne igen.
De er nemlig blevet bedøvet af al for sød kost gennem mange år. De kan slet ikke finde ud af at værdsætte de bitre nuancer. Men når du først opdager dem, så finder du en helt ny verden af smagsoplevelser. Ren nydelse ☺

Der findes mange forskellige teer på markedet. Som med rødvin er der stor forskel på kvalitet og smag. Så når du skal i gang med at lære at drikke den grønne te, skal du sørge for at vælge en god kvalitet.

På min hjemmeside, har jeg lavet en side om [grøn te](#), hvor du kan læse mere om hvordan du kommer i gang og hvilke te-mærker, som er bedst for begyndere.

Her kan du også læse mere om hvordan grøn te kan gavne din sundhed og hjælpe dig på slankeuren.

Måske undrer du dig over at det absolut skal være den grønne te og ikke sorte, som du skal drikke. Så læs [her](#) om forskellen på sort te og grøn te og hvorfor den grønne te er den sorte så overlegen.

På min [bogside](#) har jeg anbefalet et par rigtig gode bøger om grøn te.

Så læs og lær - og sæt tevandet over.

Drik en kop grøn te til din læsning og skab din egen sundhed.



April 2009

Bliv sund og slank med fuldkornskampagnen

Kære *Sund og Glad* abonnent.

Du ved nok allerede, at du skal vælge fuldkorn, når du køber brød, pasta, ris osv. Men ved du også hvorfor og hvordan lige netop dette valg, kan hjælpe dig af med nogle overflødige kilo?

Fuldkorn forebygger sygdomme som sukkersyge, hjerte-sygdomme og kræft - og så mætter det rigtig godt. Men desværre er det kun 6 % af alle danskere, der får nok fuldkorn.

Derfor har Fødevarestyrelsen i samarbejde med mere end 30 partnere (bl.a. Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Diabetesforeningen) skudt 2009 i gang med en Fuldkornskampagne. 2009 skal være et fuldkorns-år. Måske du allerede har lagt mærke til det.

Dette nyhedsbrev handler om hvordan fuldkornskampagnen kan hjælpe dig på vej til en bedre sundhed.

Hvad kan fuldkorn gøre for dig

En af de største udfordringer indenfor ernæring og sundhed lige nu er overvægt. Overvægt skyldes, som du jo nok ved, et for stort energiindtag. Men det kan være frygteligt svært at skrue ned for mængden af mad, kager og søde sager.

Her kommer fuldkorn ind som den helt store hjælp. Fuldkorn mætter nemlig meget mere end almindeligt hvedemel. Det skyldes det høje indhold af kostfibre, som gør at du hurtigere bliver mæt - og dermed spiser du mindre.

Selv om du ikke har for mange kilo på kroppen, så er fuldkorn stadig noget, du skal være opmærksom på.

Fuldkorn indeholder nemlig langt flere vitaminer og mineraler end almindeligt hvedemel og derfor er det også langt sundere. Undersøgelser har vist, at fuldkorn forebygger diabetes, hjertekarsygdomme og visse kræfttyper.

Fuldkorn er desuden langt bedre for din fordøjelse og dit energiniveau end almindelig hvidt mel.



Det hvide mel får dit blodsukker til at stige lige så voldsomt, som når du spiser sukker. Ja, det lyder jo umiddelbart som en god ting. Problemet er bare, at det sætter en kædereaktion i gang, der ender med et meget lavt blodsukkerniveau. Så når du spiser sukker og hvidt mel mange gange dagligt, så tapper du din krop for energi.

Så ved at vælge fuldkorn i stedet for hvidt mel får du mere energi i hverdagen.



Hvad er fuldkorn

Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet. Mange tror, at det betyder hele kerner, men sådan er det ikke. Det hele korn kan sagtens være både knækket, skåret eller malet og det er stadig fuldkorn.

Det vigtigste er nemlig at alle dele af kornet er taget med. Også den yderste skal og den inderste del, der kaldes kimen. Det er nemlig her i disse dele, at alle vitaminerne og mineralerne sidder.

I Danmark definerer vi fuldkorn som kerner, der kommer fra:

- Hvede
- Rug
- Havre
- Majs (tørret)
- Hirse
- Ris
- Sorgum (mest i foder)

Kerner som solsikkekerner, hørfrø og græskarkerner er altså ikke fuldkorn.

Det er her fuldkornskampagnen kan hjælpe dig.

Der er udviklet et fuldkornslogo, som du måske allerede har lagt mærke til i supermarkederne.

Hvis produktet lever op til en række krav, kan det få logoet på sig. Kravene går ikke kun på fuldkornsindholdet, men også på ringe mængde af fedt, sukker og salt og højt indhold af kostfibre.



Så vælg produkter med fuldkornslogoet, så er du på den sikre side - siger de fra kampagnen.

I starten af året, hvor jeg blev opmærksom på kampagnen, kunne jeg ikke finde nogle produkter med logoet.

Men nu er de dukket op. Du skal nok stadig lede, men de er altså på vej ☺

Nogle af samarbejdspartnerne er mel- og brødproducenter, så de er selvfølgelig



interesseret i at få fuldkornslogoet på deres produkter. De udvikler desuden en lang række nye produkter, som kan få logoet. Så hold øje med logoet - det kan hjælpe dig på vej.

Ellers skal du læse på indholdsfortegnelserne. Der er rigtig mange muligheder for at vælge brød, knækbrød og kiks med fuldkorn - og ringe sukkerindhold. Hvis du vælger økologiske fuldkornskiks, så har du valgt et rigtig godt alternativ til andre kiks og kager.

Ja, jeg ved det. De er altså ikke så søde og så er de lidt tørre. Men det er kun i starten. Fordi du er så vant til at alt hvad du spiser er fyldt med sukker. Hold ud. Der går faktisk ikke så lang tid inden du har vænnet dig til det mindre indhold af sukker - og det smitter af på alle dine madvaner.

Sukker er en gift for din krop - gør dig syg og overvægtig og tapper dig for energi. Hvis du vide mere om hvad sukker gør ved din krop og have flere gode råd til hvordan du kan sænke dit sukkerforbrug, så læs [her](#).

Sådan kommer du i gang

At ændre vaner er en svær ting. Særligt, når det gælder madvaner. Så her er nogle gode råd til hvordan du kommer i gang.

- Vælg produkter med fuldkornslogoet
- Erstat almindelig hvid pasta med fuldkornspasta
- Brug havregryn i frikadellerne i stedet for hvidt mel
- Byt en af dine skiver hvidt brød ud med fuldkornsbrød
- Indfør fuldkornsknækbrød til eftermiddagshyggem
- Kom hele kogte hvedekerner i salater
- Erstat noget af det hvide mel med fuldkornsmel, når du bager brød, pizza og muffins
- Prøv en lækker havregrød til morgenmad - kom gerne tørret frugt og krydderier i

Du kan også prøve nogle af de "nye" fuldkorn, som er tilgængelige i supermarkederne: quinoa, perlebyg og spelt.

Du får lige en af mine **unglingsopskrifter med perlebyg** :-)

120 g perlebyg koges efter anvisningen på pakken.

250 g rødbeder koges og skæres i tern.

Bredbladet persille hakkes.

Lav en dressing af olivenolie, vineddike, citron, knust hvidløg, lidt sennep, salt og peber.

Når perlebyggen er kogt, vendes dressingen, rødbeder og persille i.

Drys 40 g feta i tern over og server.

Uhm.... det er guf ☺ Gerne til en frikadelle med havregryn!



Hvis du vil læse mere om fuldkornskampagnen eller om hvad fuldkorn kan gøre for dig, så se på kampagnens officielle hjemmeside [her](#).

Her kan du også finde en lang række gode opskrifter med fuldkornsprodukter.



Jeg håber, du får en rigtig dejlig påske - med masser af fuldkorn.
Så er du i gang med at skabe din egen sundhed.



Maj 2009

Stress æder vitaminer og mineraler - så husk tilskud

Kære *Sund og Glad* abonnent.

Måske du også føler dig stresset ind i mellem.

I så fald skal du huske at tage ekstra tilskud af udvalgte vitaminer og mineraler. Når du bliver stresset, vil din krop straks reagere på det - gøre dig klar til at yde en ekstra indsats. Hele det beredskab, som kroppen gør klar, forbruger store mængder vitaminer og mineraler.

Men hvilke vitaminer og mineraler, tænker du nok. Læs videre i dette maj-nyhedsbrev, så får du svar.

Stress - en snigende sygdom som æder din næring

Rigtig mange mennesker føler sig stressede i en sådan grad, at det påvirker deres fysiske tilstand, deres humør og deres adfærd. Men det gælder jo ikke dig.

Eller måske det gør. Os stressede vil nemlig ikke indrømme, at vi er stressede. De fleste af os vil først indrømme det over for os selv og omverdenen, når vi er gået helt omkuld.

Stress er virkelig en snigende sygdom. Den kommer stille og roligt ind i os og vi opdager det ikke rigtigt. Men får den først tag i os, så er det meget svært og tager lang tid at slippe af med den.

Jeg har været helt nede med stress. Og jeg håber, at mine meget ubehagelige oplevelser og erfaringer kan komme andre til gode, så de kan opdage og undgå stress i tide.

Jeg troede, at det var et svaghedstegn at blive stresset. Jeg troede vist også, at det var et svaghedstegn at sige nej til flere opgaver. Men det er faktisk et svaghedstegn, når du ikke reagerer på de signaler, som din krop sender dig. Reager og gør noget ved det. Så er du i virkeligheden meget stærk.

En af stressforskningens pionerer Hans Selye har beskrevet stressens cyklus. Stress kan inddeles i fire faser, som har hver deres kendetegn. Fælles for dem alle er, at for at kroppen kan reagere på stressen, skal den bruge



masser af vitaminer og mineraler. Det er særligt C-, B- og E-vitaminer, der forbruges.

Det betyder, at du i stressede perioder har brug for ekstra tilførsel af disse vitaminer og mineraler.

Hvis du i forvejen er i underskud, øger det bare dit underskud. Resultatet er et svækket immunforsvar, som du opdager ved at du får raget alle mulige sygdomme til dig.

Hvis du i forvejen lider af kroniske sygdomme, vil disse forværres.

Så husk ekstra vitaminer i stressede perioder.

Du kan læse mere om [stressens cyklus og forbruget af vitaminer her](#).



Stress er andet end travle dage på arbejde

Mange tror, at det kun er presset og arbejdsmængden på arbejde, der gør os stressede.

Det er selvfølgelig forklaringen for mange, men der er altså mange andre faktorer, der kan give dig stress.

Opgaver og travlhed hjemme - hvor alt for mange os gerne vil være perfekte hustruer, mødre, venner osv. - er også med at give stress.

Ja, ja. Undskyld kære mænd. I kan også sagtens få stress hjemme - selv om vi kvinder har svært ved at tro det ☺

Stress er den måde din krop reagerer på i en given fare-situation. Faren kan være en fysisk trussel eller en psykologisk belastning.

Så det er altså ikke kun mængden af opgaver og manglen på tid, der kan give dig stress.

Psykologiske belastninger som manglende social støtte, manglende belønning og manglende mening i jobbet kan også udløse stress.

Og så er der de fysiske forhold, som kulde, træk, støj.

En anden kilde, som vi nok ikke tænker så meget over, er giftige mineraler og kemikalier og herunder bivirkninger fra medicin.

Derfor er det så hamrende vigtigt, at du får en sund og giftfri kost, så du kan lette belastningen på kroppen.



Faktisk er det omkring 80 % af din energi, der bruges på at afgifte kroppen. Så på det her område er der virkelig noget at hente.

Endelig kan overdreven træning også stresse din krop.

Slip af med din stress - start nu

Det bedste du kan gøre er at forebygge, at du går ned med stress. Hvis du er i tvivl, om du er stresset, så [test dig selv her](#).

Der er mange ting, du selv kan gøre, både for at forebygge stress og for at komme ud af stressen igen.

Men ingen gør noget, før de erkender, at de har brug for det.

Så erkend det - det er kun en stærk person, der tør erkende, at hun også har en grænse.

Så kan du gå i gang.

Først og fremmest, så sørg for at få ekstra mange vitaminer og mineraler. Uden det rette næringsniveau i kroppen, kan den ikke helbrede sig selv. Det var den lette ting.

Så kommer vi til det, der kræver lidt mere af dig.

Det sværeste er nok at slippe af med det, der giver dig stressen. Hvis du ved, at det er arbejdsmængden, så tal med din chef og få gjort noget ved det.

Det er nok her, mange af os har det svært. Så skal man jo indrømme, at man ikke er et supermenneske.

Men du er ikke alene. Og din chef aner jo ikke, hvad du kan tåle - det gør kun du selv. Så hvis ikke du fortæller hende det, hvordan pokker skulle hun så vide det.

Hvis du allerede er gået ned med stress, så sørg for, at det, der fik dig ned med stress, er væk, når du kommer tilbage. Ellers starter det hele bare forfra igen.

Så skal du i gang med at behandle din krop ordentligt. Give den en chance for at komme sig.

Fysisk træning er et af de allerbedste midler. Gå en lang tur, løb, tag cyklen eller gå i træningscenteret. Bare se at få din krop rørt godt. Pulsens skal op. Det hjælper dig også til at sove igen.

Giv dig selv en lille daglig afspændingsgave hver dag. Brug 10-15 minutter eller mere på ren afspænding.

Du kan købe en cd, hvor du bliver guidet gennem en total afspænding. Det er lige det, du har brug for, så du kan lære at finde ro i dit hoved igen.

Kombiner med mental træning.

Men pas på. Du kan blive afhængig af det ☺ Altså på den gode måde.

En ting, der måske også kan være svær er at ændre, er dine kostvaner.

Din kost er vigtig. Stop med at spise mad, der er fyldt med gift - det stresser kroppen at skille sig af med disse stoffer. Giv den i stedet god næring. Det har den brug for at få dig tilbage i den sunde tilstand igen.



På min hjemmeside har jeg skrevet en lang række indlæg om stress.
Her kan du bl.a. læse om

- [Hvad stress egentlig er](#)
- [Sammenhængen mellem stress og sundhed](#)
- [Hvordan stress påvirker din krop og din psyke](#)
- [Hvilke årsager der er til at du får stress](#)
- [Mine 10 gode råd til at undgå stress](#)
- [Min historie om hvordan jeg gik ned med stress](#)
- [Hvad jeg gjorde for at komme tilbage fra min stress](#)

Rigtig god fornøjelse ☺

Jeg håber, du får inspiration til at blive helt fri for stress.
Kun du kan gøre det - kun du kan skabe din egen sundhed.