



# Tæm din kostskræk og nyd livet

**Skal din krop også bevare sin ungdom og sprøhed? Så nyd din mad, og spis efter de otte kostråd. Diæter er for mennesker med en diagnose på fx allergi.**

AF KAROLINE LAWÆTZ

Udslet, dårlig mave, hovedpine eller træthed. For mange af os ligger det lige for at søge en forklaring i kosten, hvis kroppen gør knuder, eller vi føler os uoplagte.

Hos en lille gruppe er allergi eller overfølsomhed årsag til symptomerne, så her vil det hjælpe, at du undgår at spise det, du reagerer på – altså at du går på diæt.

Tilbage står så en meget store gruppe mennesker, som ikke har fået en diagnose, men som alligevel synes, at helbredet skrander for meget.

Her har forskellige danskere fået øjnene op for, at kroppen i nogle tilfælde kan få det bedre af at spise anderledes. Flere har skrevet bøger om emnet, og forfatterne foreslår skrappe diæter til alle over én kam.

Problemet er bare, at diæterne i længden er usunde.

– Selvom du til en start måske får mere energi eller taber dig på en skrap diæt, så

er det ikke nødvendigvis ensbetydende med, at diæten er sund.

Formentlig er det, fordi maden bliver fattigere på fedt og tomme kalorier, og det er jo den rette vej at gå. Men den ensidige kost gavner ikke din krop på længere sigt. Og hjemmelavede diæter kan ikke forebygge allergi, understreger Betina Hjorth, der er leder af Astma-Allergi Forbundets rådgivning.

Vores rådgivning bliver jævnligt kontak- tet af mennesker, som lever med hjemme- lavede diæter, der gør hverdagen både dyr og meget besværlig.

– Hvis du aldrig har fået stillet diagno- sen fødevarerallergi og alligevel bruger tid, penge og kræfter på at undgå bestemte fø- devarer i din daglige kost, er der desværre stor risiko for, at du famler i blinde. Det ser vi alt for mange, der gør. Og det bliver især problematisk, når det drejer sig om foræl-

dre, der i bedste mening sætter børnene på diæt, understreger Betina Hjorth.

## Du fejler måske noget andet

Symptomer fra tarmene eller andre steder i kroppen kan også skyldes andre sygdom- me end allergi.

– Jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er til en start at få lægen til at vurdere situationen. Hvis dine symptomer stammer fra fx kræft i tarmene, er det jo ret afgørende at komme i behandling hurtigst muligt. Hvis du ukritisk kaster dig ud i de ofte meget omfattende og skrappe kurforslag fra kostvejledere uden uddan- nelse, kan det ende med at gå rigtig galt. I bedste fald får du en masse besvær og bruger mange penge på noget, der ikke virker, siger Betina Hjorth.

Derfor er det altid en god idé at tale med lægen om dine symptomer, hvis du har haft dem over en længere periode.

## Diæter kan gøre dig syg

De senere års opmærksomhed på kostens betydning for sundheden har skabt en helt ny gruppe patienter.

– Et stadigt stigende antal mennesker får så anstrengt et forhold til mad, at det bliver meget svært at omgås andre. Det bliver næsten umuligt at deltage i sammenkom- ster og fx købe mad på farten. Så havner du pludselig i en situation, hvor du sidder alene tilbage og ikke kan klare at passe familie, arbejde og venner. Dit ønske om kontrollen med din egen sundhed har taget overhånd og er kommet til at styre dit liv – du har

## Hvad fejler jeg?

Hvis du har symptomer fra mave/tarm- systemet, kan det være allergi, men det kan også fx være kronisk tarmbetæn- delse, Crohns sygdom, cøliaki, laktosein- tolerans, brok eller måske tarmkræft.

fået den spiseforstyrrelse, man kalder for ortoreksi, forklarer Betina Hjorth.

For at undgå at havne i den situation, er det vigtigt, at du bruger din sunde fornuft, når du vil regulere, det du spiser.

– Lad være med at gå på hjemmelavede diæter for at blive sundere. Der er ingen do- kumentation for, at de virker, men til gen- gæld ved vi, at de skader nogle. Husk, at din krop frem for alt har behov for varieret kost, og at du har behov for at nyde maden sammen med din familie og venner, under- streger Betina Hjorth.

Lidt slik til børnene eller et glas vin og sovs på kartoflerne lørdag aften skader altså ikke familiens sundhed, hvis du resten af ugen spiser nogenlunde efter de otte kostråd.

Læs mere om fødevarerallergi på allergi- fanen på [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk). ■

## Ortoreksi – Når ønsket om sund kost gør dig syg

Har du ortoreksi, er du så fokuseret på kva- liteten af mad, at det hindrer dig i at have en normal hverdag.

Du danner dig efterhånden dit eget billede af, hvad der er sundt, og laver på den bag- grund diæter, regler og ritualer for din kost. Måske udvælger du maden efter farve, type af råvarer eller bestemte kostråd.

Du har svært ved at spise ude eller sammen

med andre på grund af dine særlige krav til maden. Det ender med, at du vælger andres selskab fra og bliver mere eller mindre isoleret.

Som ortorektiker er ønsket om at være slank ikke den primære motivation for at spise anderledes. Du vil bare gerne leve sundt.

Kilde: [www.spiseforstyrrelser.dk](http://www.spiseforstyrrelser.dk)

## De otte kostråd

Hvis du har lyst til at regulere på din kost for at blive sundere, kan du prøve i højere grad at leve efter de otte kostråd.

1. Spis frugt og grønt – 6 om dagen
  2. Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
  3. Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsrugbrød hver dag
  4. Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager
  5. Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
  6. Spis varieret og bevar normalvægten
  7. Sluk tørsten i vand
  8. Vær fysisk aktiv mindst 30 min. om dagen
- Få inspiration til, hvordan du gør på [www.perbraendgaard.dk](http://www.perbraendgaard.dk).