

VEKTKLUBB.NO

Klikk deg inn i dag!

Bli lett på nett

GODE RÅD

Vektklubb.no er utviklet i samarbeid med Nordens fremste fedmeeksperter. Norske toppfolk innen overvektsbehandling, kosthold og trening veileder deg.

Gluten-intoleranse

Cøliaki, eller glutenintoleranse, er en tynntarmssykdom som rammer omtrent en av ett hundre personer i Norge.

Sykdommen er delvis arvelig. Cirka ti prosent av en cøliakers nære slektninger har også sykdommen. Det kan tas blodprøver som kan gi grunn til å mistenke cøliaki, men sikker diagnose er avhengig av at det påvises typiske forandringer i tynntarmslimhinnen.

Dette gjøres ved å ta ut en vevs-prøve fra tarmen, en tynntarmsbiopsi.

Cøliaki kan arte seg på mange måter. Vanlige symptomer er diaré, oppblåst mage, magesmerter, veksthemming hos barn og vekttap hos voksne.

Mange voksne kan ha cøliaki uten diaré eller andre mageplager, men de kan for eksempel ha kronisk jern- og vitaminmangel, tretthet eller benskjørhet. Noen med cøliaki har laktoseintoleranse som kan forsvinne etter en stund med glutenfri kost.

Intoleransen for gluten er livslang, men med et glutenfritt kosthold vil de fleste bli fullstendig symptomfrie. Alle undersøkelser bør gjøres før man starter med glutenfri kost fordi tarmtøttene blir relativt raskt normale igjen når gluten fjernes fra kosten, og det blir vanskelig å stille sikker diagnose ved tarmbiopsi.

Gluten er et protein som finnes i våre vanligste kornslag: hvete, rug, bygg og spelt (urhvete). Et glutenfritt kosthold kan være minst like vel-smakende og spennende som et vanlig kosthold.

I butikkene finnes etter hvert mange glutenfrie produkter som skal erstatte produkter som vanligvis inneholder gluten, slik som brød, knekkebrød, melblandinger, kaker, pasta og kornblandinger. Et bakekurs er nyttig siden god gjærbackst kan være en utfordring å få til.

Norsk cøliakiforening, www.ncf.no, har oversikt over bakekurs for cøliakere i hele landet. Du kan også finne mye informasjon om cøliaki og et glutenfritt kosthold på de samme nettsidene.

Som cøliaker må du lese ingredienslister nøye og være forsiktig med halvfabrikata og ferdigvarer som ofte inneholder gluten. Når man får en allergi eller intoleranse for mat, er det lett å fokusere på det man ikke kan spise. I stedet bør man være flink til å fokusere på hva man faktisk kan spise.

Du kan spise mye god mat uten å tenke på at du har en matintoleranse, for eksempel rene kjøtt-, fiske-, egg-, og meieriprodukter, grønnsaker og poteter, frukt og bær, olje og margarin, belgfrukter, ris, bokhvete, hirse, mais, rensset havre, soya, potetmel, polentagryn, sago-gryn, frø og nøtter, kakaopulver, sukker og honning.

Allt dette er matvarer som sammen med glutenfrie erstatningsprodukter kan gi et både spennende, sunt og variert kosthold.



Slik trener du:

■ (VG) Her er 10 gode sirkeltreningsøvelser som kombinerer styrke og utholdenhet.

Instruktør Siri Berglie Carlin anbefaler at man bruker 45-60 sekunder pr. øvelse og gjennomfører tre runder. Ta 30 sekunders pause mellom øvelsene og 1 minutt pause mellom hver runde.

– Disse øvelsene kan du godt gjøre hjemme. Alt du trenger er en treningsmatte, ett sett med vekter og en god ball. Step-boksen kan du erstatte med en stol eller krakk. Dersom du ikke har sykkel,

kan du erstatte øvelsen med løping på stedet eller hoppetau, sier Carlin, som medeier og instruktør i Aktiv Personlig Trening.

– Du kommer langt med en tusenlapp for dette utstyret, sier hun.

OPPVARMING:

5-10 minutter med hoppetau, løpe på stedet eller skyggeboksing.

1

PUSH-UPS

På knær eller tær. Gå så langt ned som mulig. **Trener:** Baksida arm og bryst.



10

STÅENDE ROING

Hold ryggen rett. Bøy lett i knær og hofter. Armene skal henge langs låret. Trekk skulderbladene sammen. **Trener:** Ryggen og biceps.



9

STEP M/KNELØFT

Bytt løft-ben hver gang du går opp. **Trener:** Fremside lår og utholdenhet.

Sirkeltrening BEST

■ (VG) Gamle treningsmetoder fra 70-tallet er gode nyheter for deg som vil ned i vekt.

... hvis du vil brenne kalorier

I langrennsmiljøet har man «gjenoppdaget» intervalltrening, og nå bruker «alle», fra Marit Bjørgen til mosjonister, denne treningsformen som var vanlig for 30-40 år siden.

Nå kan VG «avsløre» at den gamle, gode sirkeltreningen igjen er i skuddet.

Sirkeltrening er nemlig den aller mest effektive treningsmetoden, dersom du vil forbrenne kalorier, sier amerikanske forskere til Washington Post.

Kalori-debatt

Debatten har rast i mange år: **Hvordan skal man trene for å for-**

brenne mest kalorier? Skal man trene styrke eller utholdenhet?

Svaret er (du vil muligens ikke like det):

Du må gjøre begge deler!

– Du forbrenner mer kalorier ved å løfte tunge vekter enn ved utholdenhetstrening. Men i styrkerommet blir det mange pauser, så i løpet av en 30 minutters treningsøkt har du brennt færre kalorier enn ved kontinuerlig utholdenhetstrening.

Det sier Miriam Nelson, professor i treningsmedisin ved Tufts University til washingtonpost.com.

– Dessuten, du bør ikke trene

8

RYGGHEV PÅ BALL

Sett bena inntil vegg. «Kos med ballen» og løft til ryggen blir rett.

Trener: Ryggen (ryggstrekkeren).



EKSPERTENE SVARER

VG



Christian A. Drevon, ernæringsprofessor



Ina Wille, lege



Anne-Kristine Amli, lege



Eli Anne Myrvoll, ernæringsfysiolog

? Stikninger i brystet

Jeg er en dame midt i livet, og når jeg leser om damer og hjerteinfarkt så tenker jeg at jeg kanskje er for sløv? Det sies at hvis man har stikninger, så skal man kontakte lege. Jeg har hatt det av og til i mange år, men aldri kontaktet lege av den grunn. Er dette feil av meg? Hvorfor, i tilfelle, skal stikninger være tegn på sykdom?

Stramme muskler kan vel også gi lignende symptomer? Synes det kan være vanskelig å skjelve mellom dette, og velger derfor å la det gå over.

Av og til bekymret

Svar Stikninger i brystet, som knivstikk, er ikke den smerten som er vanligst ved hjerteinfarkt. De vanligste smertene sitter midt i brystet og kan forplante seg bak til ryggen, opp

i halsen og ut i venstre arm. Slik er det ikke alltid, og får man brystsmertor og blir dårlig skal man ta kontakt med lege. Stikk i brystet kan man få ved pleuritt og ved perikarditt. Dette er inflammasjon i lungehinnen eller i hjerteposen.

Perikarditt (i hjerteposen) kan man se på EKG. Dette er sjelden farlig, men det er vanlig å ta en ultralyd av hjertet for å utelukke væske

VEKTPROFIL

Du får et personlig program, tilpasset din kropp og din vekthistorie, for hvordan du best går ned i vekt.

GOD MAT

Daglige menyer med kaloriberegnete, gode oppskrifter på vanlig mat til alle døgnetts måltider. Du skal ikke sulte.



DAGBOK

Smart dagbok gir deg full oversikt over kalori-inntaket ditt og forbrenningen din.

MOSJON

Du får hjelp til å komme i gang. Eget mosjonsprogram tilpasset ditt nivå.



HOLD VEKTEN

Ernæringsprofessor Christian Drevon gir deg støtte og tips i sitt ukebrev hver mandag.



Priser:

3 måneder: **349 kr.**

Et halvt år: **449 kr.**

Et år: **599 kr.**



2

SUPINE BALL-ROLL

Løft hoften opp fra gulvet og trekk ballen inn mot rumpa. Rett i ryggen når du presser bena ut. **Trener:** Rompe, baksidde lår (hamstrings), legger og kjerne-muskler.



3

KNEBØY M/SKULDERPRESS

Obs! Knær over tær og hælene i gulvet hele tiden. **Trener:** Rompe, fremside lår (quadriciceps), baksidde armer (triceps) og skuldre.



4

SIT-UPS

Jobb med magemusklene begge veier (saktere ned, enn opp). Press navlen mot ryggen (stopp tisse-muskelen). **Trener:** Rette magemuskler.



styrke mer enn tre ganger i uken. Hard styrketrening vil forårsake mikroskopiske avrivninger i musklene, og kroppen trenger tid for å reparere «skadene», sier Nelson. – Men utholdenhetstrening kan du gjøre hver dag, sier hun.

Høye METS-verdier

Ifølge Nelson er det derfor ideelt å kombinere moderat til intens utholdenhetstrening med moderat styrketrening.

– Men, dersom du sammenligner kaloriforbrenningen i de to treningsformene, vil utholdenhetstreningen score høyest.

Forskerne måler energiforbruket i fysisk aktivitet i såkalte METS-verdier. METS angir hvor mange ganger større energiforbruk en aktivitet krever, i forhold til ditt basale energiforbruk (se faktaboks).

METS-verdien øker med intensiteten på aktiviteten; jo hardere trening, jo høyere METS, og flere kalorier forbrant.

Når du, for eksempel, jogger i 8 km/t krever det 8 METS. Dersom du øker farten til 10 km/t, kreves det 10 METS. Tung styrketrening, derimot krever seks METS, mens lett styrketrening krever bare tre METS.

Kombinasjons-trening

Med andre ord, du må trene svært hardt i styrkerommet for å oppnå samme METS-verdi som utholdenhetstrening. Men du vil aldri oppnå det høyeste nivået av

kaloriforbrenning i styrkerommet som når du trener ut- holdenhet.

Dersom du, for eksempel, trener fire dager a 60 minutter i uken, kan du ta to utholdenhets- økter, og to i styrkerommet. Dermed får du full effekt av begge treningsformene.

Sirkeltrening

Dersom du vil oppnå en optimal kaloriforbrenning er sirkeltrening ideelt. Denne «gode gamle» treningsformen kombinerer nemlig styrketrening med høy puls og det gir høye METS-verdier, ifølge professor Lance Breger til Washington Post.

– Du kan trene rene styrkeøvelser, hvor du skifter raskt mellom forskjellige store muskelgrupper: For eksempel, fra bryst til rygg og fra mage til ben. Eller du kan kombinere styrkeøvelser med utholdenhetsøvelser, sier han.

Brevers grunnprinsipp er at man må øke oksygenforbruket under treningen for å forbrenne mer kalorier. Og det betyr at du må trene hardere (for å få opp pulsen).

Av JØRN E. KAAALSTAD og ESPEN SJØLINGSTAD HOEN (foto)

E-post: jomes@vg.no

5

SPINNING

Tung motstand. **Trener:** Utholdenhet og lår. Alt: Løpe på stedet, hoppetau eller løpe i trapp.



6

UTFALL M/BICEPS

Obs! Bøy bakre og fremre ben samtidig til begge er i 90 grader. Bytt ben halvveis. **Trener:** Rompe, fremside lår og fremside arm (biceps).



7

PLANKEN

Parallele armer, albue rett under skulderen. Kroppen rett som en planke. **Trener:** Kjernemuskelatur.



Noen METS-verdier

Så mye mer forbrenner du med...

Aerobic (m/step)	8,5
Jogging	7,0
Løping (5 min./km)	12,0
Squash	12,0
Basketball	6,0
Sykling (22 km/t)	8,0
Langrenn (moderat)	8,0
Langrenn (konk.)	14,0
Fotball	8,0
Golf	4,5
Svømming (bryst)	10,0
Håndball	8,0
Slalåm	6,0
Tennis	7,0
Boksing	12,0
Ishockey	8,0
Volleyball	4,0
Rask gange	3,8
Styrketrening	4,5
Sex	1,3

... enn hvis du ligger på sofaen!

Kilde: UNIV. OF SOUTH CAROLINA

Sjekk ditt basale energiforbruk

Ditt basale energiforbruk er den mengden kalorier kroppen forbrenner i hviletilstand pr. dag.

Slik beregner du:
Vekt (kg) x 10 + høyde (cm) x 6,25 minus alder x 5

Eks: 78 x 10 + 178 x 6,25 minus 35 x 5 = 1718 kcal. (Er du mann, legger du til 5; er du kvinne, trekker du fra 161.)

Kilde: LITT LETTERE/ CAPPELEN

For å gå ned en kilo i vekt må du forbrenne 7000 flere kcal enn du spiser.



Vegard Ulvang, trenings-ekspert



Inger Ottestad, ernærings-fysiolog



Tommy Østhagen, kokk



Øyvind Hammer, motivasjons-ekspert



Nina Schmidt, Vektklubb- leder



Marianne H. Wennersberg, ernærings-fysiolog



Anne Mette Rustaden, trenings-ekspert

? Lavkarboslanking

Har prøvd mange metoder, men det var lavkarbo slanking som fikk fart på sakene. Unngår alt sukker og spiser veldig lite karbohydrater, men mye protein. Har mistet helt lysten på sjokolade og bakst. Er det riktig at deler av Atkins teorier har fått litt ny støtte av forskningen?

Nina

Svar

De fleste studier med varighet på minst ett år tyder på at det er mengden energi i kosten som er avgjørende for om man tar av i vekt. Selv om enkeltstudier kan tyde på at protein- og fetttrikt kosthold er noe mer effektivt enn andre typer kosthold når det gjelder å gå ned i vekt, er det alt overveiende klart at det er antall kalorier som spises, i forhold til det som forbrukes, som er det avgjørende.

Dessuten er det ikke ansvarlig på global basis å spise et svært proteinrikt kosthold. Det er ikke ressursvennlig å bruke så mye kjøtt i kostholdet som det legges opp til i Atkins kosthold. I tillegg vil et slikt kosthold i Norge etter all sannsynlighet føre til økt nivå av kolesterol i blodet og dermed økt risiko for å få hjerteinfarkt fordi fett i norsk kosthold er meget hardt.

Christian A. Drevon

i hjerteposen hvis pasienten er plaget. Jeg tror ikke de fleste er overnervøse, hjerteproblemer gir vanligvis såpass store plager at man kommer seg til lege. Det blir verre ved fysisk aktivitet og man blir i nesten alle tilfeller tung-pustet. Alvorlig hjertesykdom går heller ikke over av seg selv, et tilfelle kan gli over, men man vil bli plaget ganske raskt igjen.

Ina Wille