

Effektiv Slankeskole uge 5

Hvor meget sukker spiser du og hvornår?

Her er et skema til at anskueliggøre, for dig selv, hvor meget sukker du spiser og hvor afhængig du er af det – hvis du altså har en sød tand. Husk at være ærlig, ellers kan du ikke bruge dine svar til noget. Er der svarmuligheder, som ikke er helt korrekte i forhold til dit liv, så vurder om det ”næsten passer”, så sætter du X eller svarer ja – og hvis det ”nærmest ikke passer”, så undlader du at sætte X eller svarer nej.

- Jeg spiser altid slik, chokolade og kager, når det er der.
- Jeg spiser slik, chokolade, kager, kiks, is og lign. dagligt eller næsten dagligt.
- Jeg får produkter med sukker tilsat dagligt
- Hygge for mig involverer søde sager.
- Jeg bliver dårlig, når jeg ikke får sukker.
- Jeg synes, at slik, kager, is, desserter og chokolade med mere er en belønning til mig.
- Jeg kan sagtens erstatte måltider med slik og søde sager.
- Jeg har svært ved at tabe mig, selvom jeg indtager færre kalorier, end jeg forbrænder.
- Jeg føler mig ikke mæt uden brød eller pasta.
- Jeg holder meget af brød, kiks, kager, popcorn, pasta og morgenmadsprodukter
- Jeg har eller har haft problemer med alkohol eller stoffer
- Mindst en af mine forældre er/var meget glad for sukker eller alkohol
- Jeg er deprimeret, uanset hvad jeg gør
- Jeg oplever at mit humør og energi går meget op og ned
- Jeg oplever ofte, at jeg overreagerer på stress
- Jeg kan blive så vred, at det til tider overrasker mig

RESULTAT: Er der flere end 5 x'er i ovenstående skema, så er du (med stor sandsynlighed) sukkerafhængig. Hvor sukkerafhængig du er kan du finde ud af på næste side.

Og hvor afhængig er du så? Jo flere af nedenstående spørgsmål du svarer ja til jo mere afhængig er du!

- Har du nogensinde løjet om hvor mange søde sager du spiste
- Har du nogensinde haft lagre af søde sager?
- Er du nogensinde blevet irriteret, hvis andre har spist dit sliklager?
- Har du nogensinde gemt dine søde sager for andre?
- Har du nogensinde kørt/gået omveje for at få fat i noget sødt?
- Har du nogensinde løjet om hvor meget brød, kiks, kager og morgenmads-cerealier du spiste?
- Føler du dig utilfredsstillet, hvis du ikke får brød, pasta eller kartofler til dit måltid?
- Når du planlægger din dag, tænker du så på hvornår du kan få sukker, brød, kiks eller kager??
- Bliver du desperat hvis du ikke kan få sukker eller brød, når du har lyst?

Hvad kan du så bruge det svar til – altså svaret på, hvor afhængig du er? Du kan bruge det til, at forstå hvorfor du kan blive udfordret af, at skulle smide sukkeret på porten. Du kan også bruge svaret til at forstå, hvorfor du har en stemme inden i, som forsøger at overbevise dig om, at du har kontrol over situationen, om at det er ok at du lige spiser noget sukker – og at det da ikke feder, hvis du spiser det i dag. Du kan bruge svaret til at forstå hvorfor du kan få abstinenssymptomer i de første 5 dage, hvor du udelukker sukker. Og du kan bruge svarene til at sammenligne med svar på samme skemaer om et stykke tid – så kan du se om det står bedre til!

Her finder du sukker i store mængder:

- Morgenmadsprodukter
- Wienerbrød
- Kager
- Slik
- Sodavand
- Saftevand
- Juice (ikke den friskpressede og naturlige)
- Chokolade
- Chokoladebarer
- Muffins
- Småkager
- Kiks
- Proteinbarer
- Energibar
- Måltidserstatningsbarer
- Müslibarer
- Nøddesmørcremer som Nutella
- Is – alle slags

Her finder du ofte mindre mængder sukker

(i produkter hvor det ikke behøvede at være...læs godt på pakken og vælg de bedre varianter, hvis der skal sukker til for at få det til at smage, er det som regel ikke godt som udgangspunkt alligevel)

- Kødpålæg
- Pølser
- Kyllingekød (den der neutralmarineres)
- Kalkun (den der neutralmarineres)
- Pommes frites, kartoffelbåde, rösti, chips
- Indbagte nødder
- Krydderiblandinger
- Sushi
- Supper – konserves/glas/pulver
- Light dressinger
- Remoulade
- Fastfoodretter
- Færdigretter fra fryseren

Når du fjerner sukkeret...

Når du fjerner sukkeret, kan du opleve ubehag. Hvis du var alkoholiker og havde fjernet alkohol fra din dagligdag, ville du også blive utilpas de første dage. Men som for alkoholikeren er for det den sukkerafhængige afgørende at holde abstinenserne efter slik, chokolade og kage ud. Den gode nyhed er, at de fysiske abstinenser og negative symptomer på sukkermangel sjældent varer længere end fem dage. Derefter letter det hele, og det er meget nemmere at lade sukkeret være, og du får mere energi og overskud. Har du haft et stort sukkerindtag, kan det tage 14 dage, før du føler, at du får mere energi.

De ubehagelige symptomer, når du undlader sukker, er for eksempel:

- Hovedpine
- Store humørsving
- Stor tørst
- Lysfølsomhed
- Rystelser
- Svedeture
- Indre uro
- Søvnproblemer
- Kvalme
- Opkastninger

Jo værre dine symptomer er, og jo flere du har, når du fjerner sukkeret, des mere trænger du til at fjerne sukker fra din kost. Du kan holde de sure bivirkninger med viljens kraft alene. Men du kan også hjælpe det lidt på vej ved at mindske problemerne. For der findes en række gode ideer til at minimere trangen til sukker.

De er for eksempel:

1. **Balancér dit blodsukker ved at regelmæssige måltider hen over dagen.** Hvis du er meget følsom overfor ændringerne i sukkerindtaget eller i stor ubalance, så prøv at spise hver anden time dagen igennem i den første uge. Husk at spise proteiner til alle måltider. Vælg æg, fisk, kylling, kalkun, and, svin eller okse. Proteinerne hjælper dig til at balancere dit blodsukker bedre, end hvis du ikke indtager proteiner. Husk ikke at spise kulhydratkilder som brød, pasta, kartofler, ris, knækbrød, frugt og tørret frugt alene. Selvom det er sunde kulhydratkilder, er det ikke gavnligt for din blodsukkerbalance at spise dem uden også at få fedt og protein. Specielt ikke hvis du har været stor sukkerspiser i lang tid, for så har din krop sværere ved at finde sin balance.
2. **Drink et olie-shot** (se opskrift), når du får sukkertrang og andre abstinenser. Det lyder måske lidt sært - men prøv det! Tag et snapseglas og fyld lidt juice i bunden og hæld olie ovenpå. Olien lægger sig på juicen, så når du sætter glasset for munden, er det olien, der først ryger indenbords, og så kommer juicen og skyller munden fri for olie og oliesmag.

3. **Tag dybe vejrtrækninger, der afstresser kroppen.** Det trænger kroppen til, fordi du har fjernet dens sukker, som den normalt har brugt til at skabe balance med. Nu skal den pludselig selv skabe balance, og indtil den finder ud af, hvordan den gør det, er den stresset. Vejrtrækningsøvelser beroliger din krop.
4. **Drik et glas vand, selvom du mere har lyst til sukker.** Drik to-fire deciliter vand i et snuptag, vent fem minutter og se, hvad der sker. Sukkertrang kan opstå, fordi du mangler væske – og derfor kan sukkertrangen forsvinde, når du drikker et glas vand. Drik danskvand med citron – og evt. ingefær, hvis du har været stor sodavandsdrikker og virkelig trænger til dit 'stof'. Den perfekte erstatning kan være citronvand. Denne drik smager som de sukkerspækkede citronvand, vi fik som børn. Forskellen er, at denne er sund og forfriskende. Se opskrift..
5. **Spis søde sager – uden sukker,** hvis behovet er kæmpe stort.
Find alt det søde, du kan lide, som ikke indeholder raffineret sukker og ty til det, når du virkelig trænger:
 - Dadler
 - Rosiner
 - Figner
 - Bananer – også frosne. Sæt på en pind og frys den - og du har en lækker bananis
 - Gulerødder - ja, de er faktisk søde – du kan bare ikke smage sødmen, når du er vant til at fylde din mund med meget sukker
 - Chokoladecake uden dit og dat (sukkerfri, glutenfri og mælkefri kage (du fik opskriften i uge 3)
 - Søde kugler (du fik opskrift i uge 3)
 - Choko- og lakridsmix (se opskrift i opskriftsafnittet i bunden af denne tekstfil)
 - Urtelakrids fra Coalas Naturprodukter
 - Tørret frugt: abrikoser, figner, rosiner, æbler, dadler
 - Brug xylitol eller sukrin, når du gerne vil have sukkersmag (købes i helsekostforretningen)
 - Honning – specielt manukahonning er excellent (læs mere om manukahonning på www.fladmave.dk og på www.madforlivet.dk)
 - Agavesirup (det har en lille påvirkning på blodsukkeret i forhold til andre sirup'er)
 - Stevia (vær OBS på at steviaprodukter kan indeholde sukker)

TIPS!

Lav sunde sodavand!

Hvis du er vild med at få den søde smag ind i munden sammen med en masse bobler, så kan du lave dine egne sodavand, som er sunde og smager fortrinligt. Alt du skal gøre er at blande frisk presset frugtsaft med danskvand. Brug ca. 1 dl. friskpresset juice til 2 dl. vand. Og se også opskrifter på ingefær/citronvand.

Er det sukker, der gør dig tyk og træt?

Min anbefaling er klart at du skærer kraftigt ned på sukkerindtaget – og her mener jeg det tilsatte sukker. Det sukker der fremkommer naturligt i fx frugt opfører sig helt anderledes i kroppen end det raffinerede sukker. Det det raffinerede sukker du skal slippe, hvis du vil have let ved at holde vægten, have energi og af med den opustede mave og væskeophobninger. For stort sukkerindtag kan også være skyld i at dit humør svingere kraftigt op og ned og at du har svært ved at sove. Og så giver et stort sukkerindtag en masse mavedefet og blævrende muffintoppe, der hænger ud over buksekanten.

Ved du, at overdrevent forbrug af sukker kan gøre dig tyk - specielt på maven?

Ved du, at sukker påvirker din fordøjelse til enten at gå helt i stå eller det modsatte?

Ved du, at sukker øger væskeophobningerne omkring mave og ryg?

Ved du, at jo mere sukker du spiser jo større bliver din trang til søde sager?

Ved du, at sukker nedsætter koncentrationsevnen og giver kroppen stress?

Ved du, at sukker kan give dig humørsvingninger og forstyrre din søvn?

Ved du, at sukker kan give dig muskelspændinger og hovedpine?

Jeg elsker bare sukker!!

Hvem kan ikke sige det? I hvert fald indtil man har prøvet at undvære de store mængder. Min egen oplevelse er, at jeg bliver i dårligt humør og får negative tanker, når jeg spiser for meget sukker, dvs. mere end 20-25 gram på en dag. Som regel ikke den dag jeg spiser det, at jeg mærker problemerne, men dagen efter. Som om min krop allerede vil have noget mere for at være i balance. Så jeg udelukker sukker fra min kost i det daglige og nyder det ind i mellem som en del af mørk chokolade, flødeboller og lakrids (jeg elsker lakrids!!) og så når jeg spiser ude hos andre, som spiser anderledes end jeg. Og det betyder at jeg er meget friskere, kan koncentrere mig længere tid af gangen, min hud er blevet endnu pænere, mine smagsløg virker igen (jeg vidste ikke at de var så påvirket af sukkeret), min fordøjelse er endnu bedre, min mave er fladere og jeg har generelt mere mod på livet. Jeg havde ingen anelse om at sukkeret påvirkede mig så meget, for det føles umiddelbart ikke som om at det var det, der skabte mine problemer. Men jeg skal love for at det gør en forskel at spise så lidt som jeg gør nu. Prøv selv – og vælg selv!

Tanken om at skulle undvære sukker kan være skræmmende – og da specielt hvis tanken er at det skal undværes for altid. Men det skal du slet ikke tænke på lige nu. Bare forsøg med en periode uden sukker og bagefter kan du spise sukker igen så meget du har lyst. Og så kan du jo sammenligne og selv vælge hvad der er bedst for dig. Men du kan først vælge det, når du har prøvet en periode uden sukker.

Når jeg taler om sukker her, men jeg det raffinerede sukker som er lavet på en maskine og tilsættes til alskens fødevarer, og ikke den form for sukker, som du får fra naturlige fødevarer som

også bidrager med mikronæring. Det sukker jeg taler om her, når jeg skriver sukker, dækker over sukkeret finder du i slik, chokolade, kager, sodavand, saftvand, fastfood, ketchup, yoghurt, og meget andet.

Sukkeret sætter sig på maven

Når du spiser for meget sukker sættes der fuld gang i fedtlagringen på maven. Det gør der af flere årsager: du spiser let for mange kalorier, når mange af dem kommer fra sukker fordi de ikke giver særlig stor mæthed, blodsukkeret bliver mere ustabil og det fremmer appetitten, trangen til søde sager stiger jo mere du spiser af dem og så spiser du oftere og mere af det og spiser igen for meget. Grunden til at sukker sætter speciel gang i fedtlagringen omkring mave og talje skyldes at indtag af sukker giver en stressrespons i kroppen; Hjertet begynder at slå hurtigere, sveden kommer lettere frem på panden, evnen til at skabe overblik over flere ting mindskes, væsketilbageholdelse øges osv. Sukker giver præcis samme respons i kroppen som fysisk stress gør. Det betyder også at sukkeret sætter gang i lagringen af fedt i maveregionen. Prøv at kigge dig omkring; se alle de børn og unge der er tykke på deres maver, ja lige frem blævrede. Det skyldes for stort indtag af sukker. Lige som man i "gamle dage" kaldte en stor mave for en ølvom, for vi så det meget hos folk der drak for meget alkohol, så ser vi i dag at maverne bliver store og flæskede af for stort sukkerindtag. Alkohol er den fineste form for sukker der findes og har derfor samme egenskaber som sukker og omvendt.

Sukker giver væskeophobninger

Udover at sukkeret sætter gang i fedtlagringen i maveregionen, så resulterer det også i øget vandophobning som kan sætte sig hvor som helst. Væskeophobninger er ALTID et resultat af at "noget er galt". Dit øje begynder ikke at rende i vand uden at der er noget i øjet som skal ud eller som irriterer øjet på en eller anden vis. Og det samme gælder for kroppen; når der er væskeophobninger skyldes det at immunforsvaret sætter en reaktion mod stoffet i gang.

Hvad er sukker?

Sukker er fx produkter som stødt melis, perlesukker, hugget sukker, brun farin og puddersukker altså raffinerede kulhydrater som ikke er naturlige og som ikke kan laves med menneskehånd. Og når jeg her taler om sukker, så taler jeg også om det sukker, der optræder som primær ingrediens i fx sodavand, slik, kager og andre søde sager. Det er herfra, vi får det meste sukker. Dette sukker kaldes også tilsat sukker, underforstået at det er sukker, som tilsættes vores mad enten i produktionen af maden eller når du tilbereder den hjemme. Bidraget direkte fra selve sukkerskålen til det daglige sukker indtag er for de fleste mennesker ikke problemet.

Sukker er fællesbetegnelsen på en gruppe simple [kulhydrater](#), som kan hedde følgende på varedeklarationerne:

- [fructose](#)
- dextrose
- [galactose](#)
- glukose
- [sucrose](#)
- [lactose](#)
- Maltose

De konventionelle sukkerkilder er generelt mere raffinerede end økologiske og de konventionelle kan ligeledes være kunstigt blegede. Så igen er økologien et godt valg.

Hvorfor er sukker usundt?

Sukker er ren kulhydrat udvundet af sukkerroer eller sukkerrør. Det rene sukker indeholder ingen mikronæring og ingen enzymer, som ellers findes i de naturlige fødevarer. Rent sukker kaldes populært for tomme kalorier. Det indeholder kun energi (kalorier) og ingen livsenergi, i modsætning til en ananas eller en appelsin som ud over deres naturlige sukkerindhold også indeholder vitaminer, mineraler og enzymer.

Sukker har indflydelse på:

- **Immunforsvaret.** Sukker og c-vitamin bruger samme transportsystem. Er der masser af sukker der skal transporteres nedsættes transporten af c-vitamin. C-vitamin er bla. med til at styrke immunforsvaret, dræbe vira og bakterier, indgår i kollagen og elastin (hudceller).
- **Aldring.** Sukker laver krydsbindinger med protein og klistrer cellerne sammen, hvilket giver rynker.
- **Frigivelse af essentielle fedtsyrer.** Højt blodsukker hæmmer frigivelsen af omega 6 fra fedtvævet. Så du kan godt have tilstrækkeligt omega 6 på lager, og stadig udvise mangelsymptomer, hvis du spiser for meget sukker.
- **Fordøjelsen.** For stort indtag af raffinerede kulhydrater betyder mangel på kostfibre. Mangel på kostfibre betyder en længere transittid i tarmen, hvilket kan give yderligere næring til bakterier, svampe og parasitter – og dermed give dårlig fordøjelse.
- **Fedtsammensætningen** i kroppen. Sukker fremmer produktionen af hårde mættede fedtsyrer.
- **Kolesterolproduktionen.** Når sukker indtages stiger kroppens stresshormon kortisol. Kortisol skal bruge kolesterol for at kunne produceres. Derudover kan sukker omdannes til hårde fedtsyrer.

Hvilken mængde anbefales?

Det gennemsnitlige forbrug af sukker er på 41 kg om året for hver eneste dansker. Det er mere end 100 g pr. person pr. dag. Det er dobbelt så meget, som Fødevarestyrelsen anbefaler ud fra en sundhedsmæssig betragtning. Og langt mere end kroppen overhovedet er lavet til at håndtere optimalt – og det giver en lang række sundhedsmæssige følgevirkninger.

Ekspertene har derfor vurderet, at en sund kost højst bør indeholde tilsat sukker svarende til 10 % af kostens energiindhold. Denne mængde svarer til 30-40 g sukker om dagen for et børnehavebarn, for et skolebarn 45-60 g, for en voksen kvinde 55-60 g og for en mand 55-70 g sukker. Men husk nu at det er den maksimale mængde man bør indtage. Det er ikke en anbefaling til hvor meget man SKAL indtage. Selvom vi maks. må drikke 14-21 genstande om ugen, betyder det ikke at man SKAL gøre det. Osv. Hvis du vil af med mavefedtet og have energien tilbage så kvit sukkeret i en periode og find bagefter ud af hvor du virkelig værdsætter at bruge sukker og brug det der. nyd andre søde sager i stedet. Få inspiration til søde sager uden sukker i næste uges slankeskolemail.

Jamen, jeg skal da have sukker!

Det er en bemærkning som jeg tit hører. Men desværre er svaret; nej! Du skal ikke have sukker. Kroppen skal tilføres kulhydrat for at fungere. Selvom sukker hører til kulhydratkilderne, så er det ikke en fødevarer som du skal have for at eksistere, selvom det kan føles sådan. Du skal have kulhydraterne fra frugt, bær, grønsager, bønner, linser og korn.

Sukkeret sætter sig på maven

Indtag af sukker giver en stressrespons i kroppen; Hjertet begynder at slå hurtigere, sveden kommer lettere frem på panden, evnen til at skabe overblik over flere ting mindskes, væskeophobninger øges osv. Sukker giver præcis samme respons i kroppen som fysisk stress gør (stress skal du lære om senere på slankeskolen). Det betyder også at sukkeret sætter gang i lagringen af fedt i maveregionen. Prøv at kigge dig omkring; se alle de børn og unge der er tykke på deres maver, ja lige frem blævrede. Det skyldes for stort indtag af sukker. Lige som man i "gamle dage" kaldte en stor mave for en ølvom, for vi så det meget hos folk der drak for meget alkohol, så ser vi i dag at maverne bliver store og flæskede af for stort sukkerindtag. Alkohol er den fineste form for sukker der findes og har derfor samme egenskaber som sukker og omvendt. Selvom det stadig er lidt sjovere at drikke alkohol.

Sukker giver væskeophobninger

Udover at sukkeret sætter gang i fedtlagringen i maveregionen, så resulterer det også i øget vandophobning som kan sætte sig hvor som helst. Væskeophobninger er ALTID et resultat af at "noget er galt". Dit øje begynder ikke at rende i vand uden at der er noget i øjet som skal ud eller som irriterer øjet på en eller anden vis. Og det samme gælder for kroppen; når der er væskeophobninger skyldes det at immunforsvaret sætter en reaktion mod stoffet i gang.

Sukker omdannes til fedt og kolesterol

Når sukker nedbrydes for at producere energi, så medfører processen, at der skabes acetat med to kulstofatomer (eddike). Acetat kan omdannes til både kolesterol og mættede fedtsyrer. Hvis acetat produceres hurtigere end kroppen kan omdanne det til kuldioxid, vand og energi, så tvinger det enzymerne i vores celler til at hægte det sammen, så der dannes mættede fedtsyrer og kolesterol. Denne proces forhindrer de stofskifteproblemer, som et overskud af acetat vil forårsage i vores celler, hvis det fik lov til at ophobe sig. På kort sigt er ophobninger af acetat i vores celler mere problematisk end et overskud af fedtstoffer og kolesterol (kilde: Udo Erasmus)

Kroppen kan omdanne et overskud af sukker til fedt, men det omvendte kan ikke forekomme. Hjernen kan kun fungere på sukker, glutaminsyre og ketonstoffer og ikke på fedt. Hvis der er mangel på sukker i blodet kan kroppen sætte gang i nedbrydningen af protein for at skabe sukker. Folk med fx glutenintolerance skal spise mere protein for at kompensere for det mindskede kulhydratindtag og for at tilføje protein til enzymproduktionen.

Du bliver glad af at spise sukker – men ikke i længden

Der er få gode ting at sige om sukker, ud over at det smager godt og at det på kort sigt kan give en forbedring af humøret og/eller virke smertestillende. Derfor får man ofte mere lyst til sukker når man er ked af det eller ved store smerter. Sukker sætter humøret i vejret, fordi det påvirker flere neurotransmittere i hjernen, der giver en tilfredshedsfølelse i kroppen, som du også kan opleve lige efter du har spist, og sidder og "slår mave". Hvis man føler sig nedtrykt eller dødtræt, eller hvis man synes at man trænger til en belønning, er det en normal og udbredt reaktion at putte et eller andet sødt i munden.

Sukker tapper dig for energi

Det største problem med sukker er den indvirkning det har på din energi. Vi tror at vi får energi fra sukkeret, men det er det modsatte der sker. Og det er jeg sikker på at du kan mærke hvis du lige mærker godt efter. Dagen efter et slikorgie foran fjernsynet har du ikke masser af energi og overskud eller imens for den sags skyld.

Sukker optages hurtigt i blodet, for store mængder sukker i blodet er farligt for hjernen. Det får kroppen til at gå i panik og frigive store mængder insulin, for at få hjernen beskyttet. Insulin fører hurtigt sukkeret ud af blodbanen og ind i cellerne eller fedtdepoterne, så kroppen nu ikke længere har adgang til brændstof. Efter kort tid føler man sig træt, hvilket igen skaber panik i kroppen, da den har brug for brændstof her og nu. Den husker at den fik et kraftigt energitilskud, sidst den indtog sukker og stimulerer hjernen til at begynde at kræve sukker. Dette bliver en ond cirkel, som hurtigt ender med at vi spiser for meget sukker og sukkerholdig fødevarer.

Sukker giver humørsvingninger og større appetit

Sukkeret påvirker hjernens kemiske balance. Og hjernen kan ikke lide at være i ubalance. Så når

der kommer meget sukker ind, der påvirker neurotransmitternes receptorer til at optage mere, så bliver du i bedre humør og det smertelindrer. Og det hele føles godt. Når mængden af sukker hyppigt er stor, så producerer hjernen flere receptorer eller åbner for flere af de receptorer der allerede er, til at sørge for at hjernens balance holdes optimal. Det resulterer i at der er flere receptorer der skal stimuleres. Vedvarende overforbrug af sukker kan derfor skabe decideret afhængighed for nogen fordi hjernens balance bliver afhængig af tilførslen af sukker. Og netop fordi du forskubber hjernekemien balance så påvirkes dit humør til at suse op og ned. At der er flere receptorer åbne i hjernen betyder også at du vil skulle spise en større og større mængde sukker for at opnå samme ro og velvære – og derfor spiser du mere og mere sukker før kroppen siger stop. Det er samme årsag der skaber afhængighed hos alkoholikere og stofmisbrugere: der skal mere og mere ”stof” til for at skabe samme tilstand. Når hjernekemien er i ubalance er det naturligt at appetitten øges for at få næring ind der skal resultere i en balance.

Sukker giver væskeophobninger og stresser kroppen

For stort sukkerindtag over længere tid er som langvarig stress for kroppen og kroppen begynder at tilbageholde væske. Det betyder bla. øget vægt men også et mere blevret udseende under huden. Du ser tykkere ud, når det er væske der fylder, end når det er fedt.. Sukker virker stressende på kroppen, når det ankommer i store mængder, for det er unaturligt store mængder vi kan sende ind på en gang og på kort tid, når vi drikker sodavand, spiser slik, kager, kiks, småkager, chokolade, chokoladebarer og meget andet der indeholder store mængder sukker.

Du har ikke brug for sukker – selvom det føles sådan

Sukker skal, når det indtages i større mængder, på alle måder betragtes som noget du ikke har brug for, men som du kan nyde ved specielle lejligheder. En dansk undersøgelse viser, at sukker i kosten er lige så stor en synder som fedt. Sukkeret får nemlig kolesteroltallet til at stige - i lige så høj grad som fedtet - og når kolesteroltallet stiger, øges risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Det der er interessant i denne sammenhæng er, at der ikke rigtigt bliver gjort et stort nummer ud af at fortælle os det, her 10 år efter!! Vi bliver stadig fyldt med kolesterolsænkende medicin og kostplaner med mad uden fedt og kolesterol som løsning på problemet. Hvad med at lede efter årsagen?

Er din trang til søde sager uimodståelig?

Længere tids overforbrug af sukker og søde sager giver mange forstyrrelser i kroppen, og kan bl.a. medvirke til overvægt, træthed, dårlig fordøjelse, slap hud, muskelspændinger, hyppige forkølelser og meget andet. Men får du ofte en næsten besættelsesagtig trang til noget sødt, så er det et problem, du skal ville løse, hvis du vil være friskere, slankere og have en flad mave – og ikke løse problemer med at ”medicinere” dig med sukker, for det er ikke det du mangler! Umiddelbart føles det som om det er det eneste saliggørende og derfor er der også så mange af os, der ikke kan lade være med at gufle de søde sager lige så snart trangen melder sig – og vi overgiver os. Hvis du vil have fjernet trangen, så du ikke skal diskutere inden i dig selv om du skal spise sukkeret eller ej,

for du har ganske simpelt ikke lyst og tænker sandsynligvis heller ikke over at du ikke har lyst, andet end når du bliver spurt. Og det er dertil du skal nå, hvis du vil have sunde kostvaner. Sunde kostvaner giver ikke en øget sukkertrang og lyst til at gulfle marsbars og drikke sodavand. Så hvis du syntes at din kost er sund og god, men du stadig ikke kan styre dit sukkerindtag, så er det sandsynligvis fordi der alligevel er ting der ikke er optimale. Sukkertrangen øges også for dig, hvis du hører til dem der har tendens til at udvikle afhængighed.

Trangen stiger og falder med dine hormoner

I visse situationer oplever mange kvinder en øget trang til kulhydrater. Det gælder f.eks. når vi gennemgår puberteten, under graviditet, tiden efter overgangsalderen og i tiden op til menstruationen. I de perioder falder kvindens indhold af østrogen, mens indholdet af progesteron stiger. Den ubalance mellem de to hormoner får mængden af serotonin i hjernen til at falde. I et forsøg på at øge mængden af serotonin øger kroppen trangen til chokolade, kager, søde sager - - eller måske blot kulhydrater i form af brød o.l.

Uhæmmet trang til kulhydrater kan også være forårsaget af lavt blodsukker. Blodsukkeret kommer ned under et vist niveau og din krop begynder at hige efter søde sager eller andre kulhydrater (som jo bliver til blodsukker). Mange af de symptomer, der kan opstå ved problemer med blodsukkeret kan let forveksles med "psykiske" eller "mentale" problemer. En følelse af stress og uro kan delvist være forårsaget af biokemiske forstyrrelser - som f.eks. "lavt blodsukker".

Trang til stimulerende mad (f.eks. meget salt, sødt eller stærk mad) kan dække over en underliggende træthed eller udmattelse. En anden forklaring på ustyrlig trang til søde sager er derfor mangel på søvn eller mangel på god søvn.

Baggrundslæsning

Hvorfor er sukker usundt? Kathleen Desmaison

Eat, move, and be healthy, Paul Chek

The Schwarzbein Principle, Diana Schwarzbein

Flad mave for altid, Birgitte Nymann

Tab fedtet punkt for punkt, Birgitte Nymann og Sharyn Dell

FØRSTEHJÆLP MOD SUKKERTRANG - opskrifter

OLIE-SHOT – blodsukkerstabilisator

1 person

Olie-shotten lyder måske umiddelbart ikke tiltalende, men når du først har prøvet det, vil du forhåbentlig have en helt anden oplevelse. Olien giver dig god energi og smuk, hud og når du drikker den sammen med juicen, så slipper du for den slimede eftersmag af olien i munden – og i løbet af 5 minutter forsvinder din trang til søde sager!!

INGREDIENSER

Hørfrøolie (Livets Olie eller Sunt Liv Olie) 1 spsk.

Aroniajuice /anden juice 2-3 spsk.

SÅDAN GØR DU

Kom olien i et snapseglas og kom juicen oven på. Vær god at drik!

OPBEVARING

Lav kun shottet, når du vil drikke det med det samme. Olien bliver hurtig dårlig, når den er kommet ud af flasken.

TIPS OG VARIATION

Variér med alle typer af juice og find den kombination, der passer dig godt. Hvis du ikke har et snapsglas, så tag alligevel olien på en ske og skyl efter med nogle skefulde juice. Juicen renser munden for olie-fornemmelsen.

HVOR MEGET

Tag et olie-shot, når du har lyst og når du har stor sukkertrang.

GRØN SMOOTHIE MED ÆBLESAFT

1 person

TIDSFORBRUG: 10 minutter

Trænger du til at få noget sødt og sundt eller til et energiboost lige efter træningen, så drik et glas af denne grønne, skønne smoothie.

INGREDIENSER

Ananas	3-4 ringe
Broccoli	1 håndfuld
Æblejuice/friskpresset (eller most)	2 dl.
Spinat	1 lille håndfuld
Honning	1 spsk

SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienser grundigt. Kom isterninger i, hvis du vil have den koldere.

TIPS OG VARIATION

Brug dadler til at søde med i stedet for honning. Tilsæt 2 dadler til portionen og blend godt.

OPBEVARING

Holder sig fint i køleskab til næste dag. Er det bedst at drikke med det samme.

LAKRIDSKUGLER

10-15 kugler

TIDSFORBRUG: 10 minutter

Jeg elsker lakrids og jeg elsker alt det søde. Her er det kombineret. Umiddelbart lyder det måske ikke så velsmagende med dadler og lakrids. Men prøv det!!

INGREDIENSER

Mandler 125 gram

Dadler 75 gram

Kokosmel 25 gram

Kokosolie 1 spsk

Vaniljepulver 1 knivspids

Lakridspulver 1-2 spsk.

Kør alle ingredienser minus lakridspulver sammen i en foodprocessor. Rul massen til små kugler som du ruller i lakridspulver og stil dem på køl i min. 1 time.

OPBEVARING

De holder sig længe i en lufttæt boks i køleskabet

TIPS OG VARIATION

Du kan tilsætte lakridspulver til den sammenrørte masse inden du laver de små kugler. Og du kan forme massen som små stænger og pakke dem i madpapir. Så har du din egen hjemmelavede energibar til at lage.

HVOR MEGET

Selvom kuglerne er super-sunde, så indeholder de masser af kalorier, som du jo skal have brændt af igen, så spis maksimalt af disse kugler et par gange om måneden.

CHOKOLADE-KUGLER

10-15 kugler

TIDSFORBUG: 10 minutter til at lave kuglerne – og 60 min. i køleskabet.

Chokolade-mund!? Er det dig? Så prøv disse kugler og se om du kan få styret din kakaotrang. Og husk at kakaoen har en lang række sundhedsmæssige virkninger.

INGREDIENSER

Mandler	125 gram
Dadler	75 gram
Kokosolie	1 spsk
Vaniljepulver	1 knivspids
Kakao	1-2 spsk.
Kokosmel	25 gram

Kør alle ingredienser minus kakao og kokosmel sammen i en foodprocessor. Tilsæt så 1 spsk. kakao til massen og rør igen. Smag på dejen. Vil du have mere chokoladesmag så tilsæt mere kakao. Rul massen til små kugler som du ruller i kokosmel. Stil dem på køl i min. 1 time.

OPBEVARING

De holder sig længe i en lufttæt boks i køleskabet

TIPS OG VARIATION

Du kan røre kokosmel ind i massen før du laver den til kugler i stedet for at rulle kuglerne i melet. Og du kan også helt udelade kokosmelet. Vil du lave orange-kugler, så kom noget revet økologisk appelsinskal ned i massen – og tilsæt lidt friskpresset appelsinsaft. MUMS! Og du kan forme massen som små stænger og pakke dem i madpapir. Så har du din egen hjemmelavede energibar.

HVOR MEGET

Selvom kuglerne er super-sunde, så indeholder de masser af kalorier, som du jo skal have brændt af igen, så spis maksimalt af disse kugler et par gange om måneden.

CHOKOLADEKAGE uden dit og dat (uden sukker)

8-12 personer

Spis når der er lejlighed til det

Det er ikke til at se det, hvis man ikke lige ved det.... Kagen er uden mælk, sukker og gluten. Og så smager den himmelsk og af ren sundhed. Opskriften er inspireret af chokoladecakeopskrift i bogen Spis Dig Yngre af Thorbjörg Halfsteinsdottir.

TIDSFORBRUG: 30 min til at røre kagen sammen og 45 minutter i ovnen

INGREDIENSER

Tørrede dadler uden sten	250 gram
Vand	2 deciliter
Vaniljepulver	½ tsk
Kokosolie	3 spsk
Hydrerede hasselnødder	150 gram
Fuldkornsrismel	150 gram
Kanel	2 tsk
Ren kakao	5 spsk (eller mindre hvis du vil have mindre kraftig chokoladesmag)
Rismælk	4 deciliter
Bagepulver	2 tsk
Æg	2 hele + 2 æggehviler

SÅDAN GØR DU

Sæt ovnen på 180 grader. Bring vandet i kog og tilsæt dadlerne og lad dem simre sammen med vaniljepulveret i 15 minutter. Hak nødderne groft og kom dem i foodprocessoren sammen med dadlerne. Tilsæt kokosolie og rør grundigt. Så tilsættes æggene og der røres godt igen. Tilsæt så krydderier, bagepulver og mel – rør grundigt. Og til sidst tilsættes rismælken. Pisk æggehvilerne stive og vend resten af dejen i den. Smør en passende størrelse kageform og bag kagen i 45 minutter ved 180 grader.

OPBEVARING

Kagen holder sig frisk i op til 2 dage i køleskab. Pak kagen i en lufttæt boks eller en plasticpose.

TIPS OG VARIATIONER

Du kan bruge mandler eller cashewnødder i stedet for hasselnødder og du kan tilsætte mere eller mindre kakao. Servér med frisk frugt og flødeskum og du har en lækker sukkerfri dessert.

HVOR MEGET

Kagen er kalorierholdig, selvom den er super-sund, så hold dig til at bage den til festlige anledninger eller når trangen til kage har fået overtaget. Den er sund, trods den syndige smag.

INGEFÆR-CITRON-VAND

1 person

Drik den så tit du vil

TIDSFORBRUG: så lang tid det tager at hælde ingredienserne op i et glas...

Blandingen af ingefær og citronsmag med de små bobler giver en herlig læskende og energigivende drik der også tager trangen til noget sødt. Dine ledsmerter kan mindskes af at du indtager den skønne ingefær.

INGREDIENSER

Ingefærkoncentrat (opskrift side 82)	1 spsk
Friskpresset citron	2 spsk
Vand med bobler (danskvand)	2-3 deciliter

SÅDAN GØR DU

Kom citron og ingefær i et stort glas og tilsæt dansk vand – og voilà – smag og energi på rekordtid.

OPBEVARING

Fordi du bruger boblevand til drikken, så er den skønnest at drikke lige med det samme, men den holder sig fint i op til 60 minutter.

TIPS OG VARIATION

Brug mere eller mindre ingefær og citron.

HVOR MEGET

Selvom du kan drikke denne skønne drik, så ofte du vil, så er det aldrig godt at overdrive noget.

INGEFÆR-KONCENTRAT

3 deciliter

TIDSFORBRUG: 5 minutter

Ingefærkoncentrat kan bruges overalt hvor du vil tilføje smagen af ingefær i din mad. I bogen her bruges den til at lave velsmagende sodavand og te.

INGREDIENSER

Vand	3 dl
Frisk Ingefær	150-200 gram

SÅDAN GØR DU

Rens ingefæren og skær den i stykker og kom den i blenderen sammen med vandet. Blend i 2-3 minutter. Si saften fra med en finmasket si.

OPBEVARING

Kom koncentratet i et glas eller en glasflaske med lufttæt låg og stil den i køleskabet. Den holder sig nemt i en uge.

TIPS OG VARIATION

Brug koncentratet, når du steger dine grønsager. Hæld det på og lad det simre et par minutter før du serverer.

HVOR MEGET

Indtag så meget du har lyst. Ingefær er godt mod en lang række lidelser og ikke mindst så styrker det dit immunforsvar. Spis løs.

INGEFÆR-TE

1 person

TIDSFORBRUG: den tid det tager at koge vandet.

Ingefærte er lækende og energigivende og bidrager til det daglige væskeindtag. Teen smager frisk og giver ingen søvnproblemer.

INGREDIENSER

Ingefærkoncentrat 2-3 spsk

Vand 3 deciliter

SÅDAN GØR DU

Kom ingefærkoncentratet i et stort glas og tilsæt kogende vand.

OPBEVARING

Får du ikke drukket hele glasset inden teen er lunken og kedelig, så sæt koppen i køleskabet og drik den når den er iskold.

TIPS OG VARIATION

Tilsæt friskpresset citronsaft til teen. 1-3 spsk til ovenstående portion.

HVOR MEGET

Drik teen så tit du har lyst. Husk; at intet er godt at overdrive indtaget af uanset hvor sundt det er.