

Når du er sulten for alvor

MADVANER: Det er forkert, når kvinder undlader dressing på salat, når vi kun har en time om morgenen, og når franskbrød med ost tager over. Og så kunne gulerødderne godt lære lidt af chips. Kirsten Skjerbæk giver sit bud på en sundere hverdag.

Af Mai Møller Christensen
Tlf. 7912 4641, mmc@jv.dk

Vores mor og far gør det, dem i fjernsynet gør det, og faktisk gør arbejdskollegerne det også. Spiser franskbrød om morgenen, drikker kaffe dagen igennem og får mere kød end grønsager ost op ved aftensmåltidet.

Det er ikke kun ens egne dårlige vaner, men en hel kultur, man skal tage livtag med, hvis man vil have et sundere liv. Ernæringsterapeut Kirsten Skjerbæk ved det godt, men hun mener ikke, der er grund til at være sortseer af den grund. Efter 40 stædige dage med nye sunde madvaner har kroppen vænnet sig så meget til forandringen, at den føles let.

– Samtidig opleves for eksempel flødeskumskager pludselig som svære at få ned, fordi kroppen er blevet vant med så store mængder sukker, siger Kirsten Skjerbæk.

Når hun ser på gennemsnitsdanskerens madvaner på en helt almindelig dag, bliver hun hurtigt inspireret til at lave et par udskiftninger. Ikke mindst i dagens første og vigtigste måltid. Morgenmaden.

– Mange føler ikke nogen særlig sult om morgenen, fordi de først står op en times tid før, de skal være ude af døren. Så bliver det kun til en kop kaffe og måske et af de mange morgenmadsprodukter, der er smækfyldt med sukker. Eller man spiser et stykke franskbrød med ost eller syltetøj, men det er der heller ikke noget videre næring i, siger Kirsten Skjerbæk.

Grød og blåbær

Faktisk kan det hvide brød med det søde pålæg være første kast i den sukker-boomerang, som ofte vil forfølge personen resten af dagen. Indtag af sukker aktiverer bugspytkirtlen, som går i gang med at fjerne sukkeret og dæmpe den energi, som sukkeret har chokeret kroppen med. Bugspytkirtlens indsats er ihærdig og fjerner så meget sukker, at det efterlader personen med en større træthedfølelse end før.

– Typisk vil man så svare igen med at give kroppen et nyt sukkerchok, og så kører den onde cirkel. Ved siden af drikker mange kaffe, som er et stressboost for kroppen, eller cola. Man får det dårligt og tror, man skal drikke mere kaffe eller cola, men i virkeligheden skulle man lade være, siger Kirsten Skjerbæk.

Morgenmaden er dagens vigtigste måltid, og Kirsten Skjerbæk så gerne kosten byttet rundt med aftensmaden, hvor de fleste danskere gør mere ud af maden. Det ville ikke være skidt at få grønsager om



Kirsten Skjerbæk vil hjælpe esbjergenserne til at spise sig til et godt helbred. Derfor har hun åbnet Klinik for Individuel Ernæring.

FOTO: ANNETT BRUHN

morgenen, men ellers er havregrød, boghvedegrød og hirsegrød også godt.

– Men for eksempel havregryn, som er industribehandlet, er også mest stivelse. Man skal købe lødige havregryn, og man skal sørge for at komme noget næring ovenpå. For eksempel hørfrøolie, nødder, mandler, lidt rosiner, en figen, et par abrikoser eller et æble, siger Kirsten Skjerbæk.

Et andet forslag til morgenmad lyder på frosne blåbær med et par skefulde fåreyoghurt. Dertil valnødder og poppet amaranth, som er en proteinrig sydamerikansk plante.

– På den måde får man de fibre, proteiner og fedtstoffer, som er hele grundlaget for, at vi kommer godt gennem dagen, siger Kirsten Skjerbæk.

Egen dressing

Har man spist morgenmad klokken syv, er vejen til frokost lang, og et lille mellemmåltid både formiddag og eftermiddag er godt. Det

kanne bestå af grønsager eller frugt og et stykke groft knækbrød med mandelsmør.

– Problemet er, at vi er så fedtfor-skrækkede. Vi har fået at vide, at vi skal holde os fra fedt, men selv overvægtige mennesker går rundt og mangler de essentielle fedtstoffer. Det fedt, vi skal passe på med, er de animalske fedtstoffer.

Til middagsmad er det godt med en tallerken, der bugner af grøntsager. Man kan gøre det til en vane, at tilberede så mange grønsager til aftensmad, at der er nok til næste dags frokost. Grøntsagerne kan bare heller ikke gøre det alene:

– Mange kvinder forfalder til at spise en salat med for eksempel tomat og agurk, men de tager ikke dressing på. Det skal man, for vi har brug for fedtstofferne fra dressing. Ikke de der købdressinger, hvor man ikke ved, hvad der er i, men en dressing, som man selv laver, for eksempel med et skvæt balsamicoeddike og olivenolie. Det gælder bare om at have de to flasker stående på arbejde, så

ger Kirsten Skjerbæk.

Olierne skal være naturligt fremstillede og ikke have fået sine grundingredienser odelagt i en hård proces, som for eksempel kernerne i vindrukerneolie går igennem. Endelig skal olien være koldpreset, opbevares koldt og være hældt på en mørk flaske for ikke at miste sin næringsværdi.

Vitaminer i skrællen

Aftensmaden må gerne spises tidligere, end de fleste danske familier har for vane. Gerne klokken fem eller seks, så maden ikke ligger og rumler i maven ved sengetid. Sovnen skal bruges på at fordøje saltholdige snacks' berømmelse, og faktisk er der sorter nok, til at guleroden også kunne fylde et par rækker.

Sidst på dagen, lige før sengetid, kan sulten godt melde sig igen. Så gør det ikke noget, at man napper en lille grovkiks, noget yoghurt eller frugt.

– Og så er urtete altid godt. Myntete virker beroligende og det samme gør kamillete, som måske bare ikke er det sjoveste at drikke.

Man skal heller ikke drikke løs inden natten, så den bliver ét stort toiletbesøg. Nu skal kroppen slappe af. Hvile er, ligesom motion, den sunde mads bedste makker i kampen for det gode liv.

dem. Det er jo mest af alt stivelse, og hvis man oven i købet skræller dem, forsvinder det sted, hvor vitaminerne sidder – i skrællen, siger Kirsten Skjerbæk.

Apropos kartofler undrer hun sig over de mange hyldemeter, der bliver brugt på chips i danske supermarkeder. Guleroden kunne godt bruge noget af de saltholdige snacks' berømmelse, og faktisk er der sorter nok, til at guleroden også kunne fylde et par rækker.

Sidst på dagen, lige før sengetid, kan sulten godt melde sig igen. Så gør det ikke noget, at man napper en lille grovkiks, noget yoghurt eller frugt.

– Og så er urtete altid godt. Myntete virker beroligende og det samme gør kamillete, som måske bare ikke er det sjoveste at drikke.

Man skal heller ikke drikke løs inden natten, så den bliver ét stort toiletbesøg. Nu skal kroppen slappe af. Hvile er, ligesom motion, den sunde mads bedste makker i kampen for det gode liv.

FAKTA

■ HUSK OGSÅ...

... man kan blive afhængig af både mælk, ost, hvedemel og sukker. Ost er ikke usundt i mindre doser, hvis man kan tåle det, men mange spiser alt for meget. Hvedemel er ikke bare hvedemel, men ofte hvedekorn, der er ribbet for alle fedtstoffer, vitaminer og mineraler, så der kun er den stivelseholdige del tilbage.

... frugtsukker er bedre end almindeligt sukker. Det er langsomt omsætteligt, og så er koncentrationen af sukker ikke nær så stor i frisk frugt som i for eksempel kage.

... køb aldrig mad, når du er sulten. Så forfalder man til at tage det let omsættelige. Man kan spise yankee-baren på vej gennem butikken og bare lægge papiret på båndet, mens gulerødder skal skrælles og ris koges. Det er mere besværligt.

... vi skal hver dag have noget surt, sødt og bittert. Det sure sætter gang i mavesyren, mens det bitre gavner enzymene i tarmen. Bitre fødevarer er for eksempel rucolasalat og grapefrugt. Kvinder bør tænke ekstra meget over det i overgangsalderen, hvor de kan få problemer med mavesyren.

... vi skal have salt, men de fleste får for meget, fordi den købte mad er rigeligt saltet. Hvis man ikke spiser købedad, kan man godt tillade sig at putte lidt salt på maden. Helst urtesalt eller havsalt.

Se mere på www.ks-ernaering.dk

KILDE: KIRSTEN SKJERBÆK

Kirsten vil gøre folk raske gennem køleskabet

DIÆT-DIAGNOSE: Kirsten Skjerbæk har åbnet Klinik for Individuel Ernæring. Ved at ændre spisemønstre og bearbejde årsagen til de dårlige madvaner kan sygdom og skavanker forsvinde.

Af Mai Møller Christensen
Tlf. 7912 4641, mmc@jv.dk

Kirsten Skjerbæk var selv 35 år og arbejdede som farmaceut i Bramming, da noget begyndte at gå helt galt med hendes krop. Hun havde bøvlt med fordøjelsessystemet og oplevede både forstoppelse og hæmorrhoider, og hun var ét stort spørgsmålstegn, for hun spiste jo meget sundt og normalt.

I dag er hun overbevist om, at virvaret i hendes tarme stammer helt tilbage fra en kompliceret fødsel, at hun ingen modernælk fik samt en kraftig penicillinbehandling, da hun var kun to måneder gammel. Penicillin dræbte den sidste rest af tarmflora, mener Kirsten Skjerbæk, og først da hun kom i terapi med fokus på sine madvaner, begyndte maven at makke ret igen.

Behandlingen virkede så godt, at Kirsten Skjerbæk selv fik lyst til at uddanne sig inden for ernæringsterapi, og nu er hun klar med sin nye Klinik for Individuel Ernæring på bopælen på Bentzens Allé 10.

– Klinikken er både for syge, men også bare til personer, der gerne vil ændre deres spisevaner. Nogle har brug for at komme én gang, nogle har måske gået med en skavank i 30 år og har brug for at komme flere gange, siger 49-årige Kirsten Skjerbæk.

Følelser og vaner

Henrik Isagers bog »Stress og udstødelse« vakte hendes interesse, allerede inden hun begyndte på Institut for Optimal Næring i København. Siden har ikke bare uddannelsen, men også flere undersøgelser givet hende blod på tanden efter at ændre sine medmenneskers kostvaner.

For eksempel en undersøgelse,

hvor amerikanske børn på skoler i New York klarede sig bedre, helt proportionalt med at deres mad fik reduceret mængden af sukker, fik fjernet alle kunstige farve- og aromastoffer, og dernæst fik fjernet to konserveringsmidler. I løbet af de fire år, hvor undersøgelsen fandt sted, rykkede New York op i toppen af amerikanske skoler.

En anden undersøgelse viser, at indsatte i fængslerne i Texas blev mindre kriminelle, og Kirsten Skjerbæk henviser også til undersøgelser, som viser sammenhængen mellem sundhed som voksen og det at blive ammet som barn.

– At spise og hvad vi spiser handler meget om følelser. Og om vaner. Nogle, der kommer hos mig, vil finde ud af, at de skal have en større regelmæssighed i deres måltider, andre skal måske udelade noget i en periode, og nogle vil gå hjem med en besked om at dyrke motion, siger Kirsten Skjerbæk.

Forfyldelse i fordøjelse

Første gang man kommer til konsultation hos hende, skal man have udfyldt et spørgeskema, som fortæller ens livshistorie i korte træk. Skemaet bliver talt igennem, for det kan måske vise, at man har fået penicillin som lille, eller at man har haft et traume senere i sit liv. Alt sammen hjælper det Kirsten Skjerbæk til at finde den rigtige løsning.

– Man er nødt til at være virkelig motiveret, for at ændre sine kostvaner er ikke som en omgang zoneterapi. Det kræver en indsats, og at man siger »Det her vil jeg«. Man skal også være klar til, at ens nye madvaner måske kan virke provokerende for andre mennesker. Nogle vil finde én for hellig og for frelst, siger Kirsten Skjerbæk.

Blandt hendes forskellige typer konsultationer er »forfyldelsestherapie« en af de mere intense. Det er en slags rejse gennem fordøjelsessystemet, hvor kunden ligger med lukkede øjne og tænker madens vandring igennem, led for led. På den måde mærker man, hvilke områder af kroppen, man har det godt med, og hvilke der måske trænger til en udrensning.

Det kan vi nemlig sagtens mærke, hvis vi får os ro til at føle efter, mener Kirsten Skjerbæk.

