

# For tyk? - Derfor bliver du tyk og overvægtig

Mødet mellem kroppens natur og den moderne levevis bærer ansvaret! Du og jeg er gennem millioner af års evolution blevet til det moderne menneske, vi kender i dag. Men indenfor de sidste 100 år har ændringerne indenfor miljø, madvaner, livsstil og mængde af fysisk aktivitet været ekstreme.

Af: Alun Biggart - 20-02-2006



Vore kroppe har ikke kunnet tilpasse sig de massive ændringer, hvilket har medført at flere og flere i dag kæmper med overvægt og fedme. Denne overvægt har sine konsekvenser i form af større risiko for at udvikle diabetes, hjerte-karsygdomme etc, ligesom det giver mindre energi og selvtillid. Her skal vi gennemgå de forskellige faktorer, der kan lede til uønsket kropsfedt. Du får dermed mulighed for at foretage de nødvendige ændringer, hvis du er for tyk.

## For tyk - "fejlen" ligger i vores gener

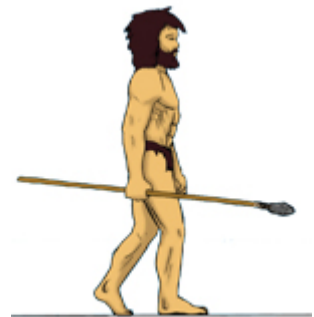
For at forstå roden til overvægt er vi nødt til at gå millioner af år tilbage i tiden og se på, hvordan urmennesket levede og overlevede. Uden evnen til at tage på i vægt ville vore forfædre ikke have overlevet og den menneskelige race var uddød. I urtiden da vore forfædre jagede og samlede føde var der ikke altid tilstrækkeligt med mad. Når frugter og grøntsager modnedes, og når der var dyr at jage og spise, spiste urmennesket godt – og blev federe. Men i tider, hvor det var vanskeligt at finde føde, brugte de af deres opsparede fedtdepoter for at overleve. For at hjælpe vore aner med at overleve denne cyklus mellem overflod og mangel på mad, har naturen skabt to biologiske systemer:

1. Når der var rigeligt med mad, oplagrede kroppen fedt effektivt
2. Når der var mindre at spise, ændrede stofskiftet sig til et lavere niveau for at imødekomme det reducerede indtag af føde. Samtidig øgedes antallet af enzymer, der udnyttede de oplagrede fedtdepoter.

Takket være moderne landbrug, produktion, distribution, konservering og forarbejdningsmetoder har vi i nutidens industrialiserede verden ikke længere problemet med sult-perioder. Tværtimod lever vi i en konstant overflod, hvor vi praktisk talt spiser sæsonafhængige fødevarer året rundt. Selv om vinteren kan vi i supermarkederne få eksotisk mad fra hele verden. Hvert år tilbyder fødevarereproducenterne nye og spændende madprodukter, som er lette at lave, og som vore smagsløg bare ikke kan sige nej til. Det betyder, takket være den døgnåbne 7-eleven lige rundt om hjørnet og pizzamanden i den anden ende af telefonrøret, at de fleste personers krop er i en konstant "lagringsfase".

Vi befinder os med andre ord kun meget sjældent i en tilstand, hvor vi har brug for kroppens reservedepoter – lige med undtagelse af, når vi er på denne måneds helt nye kur. Slankekure nedsætter kroppens stofskifte, øger antallet af enzymer, der oplagrer fedt og fremelsker den naturlige lyst til at spise konstant. Resultatet er typisk et lille vægttab og konstant sult. Kroppen reagerer på slankekure / sultkure som en trussel mod dens overlevelse. Kroppen forsøger derfor at genvinde al den tabte vægt, og mere til - kort sagt at gøre dig tyk - for at forberede dig på næste periode med lavt fødeindtag – præcis som den gjorde hos vore forfædre.

Før i tiden var det en fordel at være forsynet med fedt-lagringsgener. De, der ikke havde dem, overlevede sjældent. Desværre er disse gener gået i arv til os. Vore gener er blevet udviklet gennem millioner af år. Men uheldigvis for os har de ikke formået at tilpasse sig den moderne livsstil.



**"Hvis der er mangel på næringsstoffer eller motion, vil kroppen blive syg" Hippocrates (Medicinens grundlægger)**

Grundregel nr. 1: Vi er nødt til at tage højde for vore fedt-lagringsgener og forstå, at slankekure ikke virker. Vi må i stedet lægge energien i at holde stofskiftet oppe. Nærmere forklaring følger.

### **For tyk - kost af dårlig kvalitet**

Mens al landbrug for 100 år siden var "økologisk", spiser vi i dag i gennemsnit 10 kg kemikalier og 75 kg sukker hvert år, alt sammen tilsat ved dyrkning, pakning, transport og tilberedning af vores mad. I 1900 indtog vi ingen kemikalier og kun et ½ kg sukker. En moderne, vestlig kost består typisk af stærkt overbehandlede fødevarer, produceret af fødevarerindustrien med vores bekvemmelighed for øje på bekostning af helbredet. En kost, der har fået øgenavnet "skeleton food", fordi den primært består af tomme kalorier uden de nødvendige næringsstoffer, dvs. fibre, vitaminer, mineraler, enzymer osv. Med andre ord, en ernæringsmæssigt utilstrækkelig kost.

Vi bliver groft sagt for tykke af at indtage alt for mange af vore daglige kalorier gennem sodavand, is, slik, chokolade, chips og andet af samme skuffe. Salget af slik, is og chokolade er steget med 50 % de sidste 25 år, og salget af sodavand er eksploderet gennem de sidste 10 år. At spise og drikke alle disse kunstige, kemisk smags-tilsatte, farvede og forarbejdede fødevarer medfører både flere allergier og andre helbredsproblemer, som fx overvægt.

Fokuset på at reducere fedtindtaget har imidlertid gjort problemet med vore madvaner værre. Det har fået folk til at stirre sig blinde på light-produkter, fyldt med kunstig farve, sødestoffer og alt mulig anden hokus pokus i stedet for at ty til gode, sunde basisfødevarer.

Grundregel nr. 2: Spis sundt ved at gå "back to basics" og spis traditionelle fødevarer.

### **For tyk - mangel på motion**

Vore forfædre måtte arbejde for føden ved at flygte fra sultne tigre, jage vilde dyr eller lede efter frugt og grøntsager. I modsætning hertil har vi den moderne vestlige person, som kan nyde tre måltider om dagen plus diverse snacks uden at bruge nogen energi overhovedet. I dag lever mange af os et meget stillesiddende liv, primært takket være den moderne teknologi. Mens vore forfædre rejste til fods eller til hest, bevæger vi os rundt med bil, tog og fly. Vi bruger for meget af vores tid siddende bag et rat, en computer eller foran fjernsynet, og vi tager elevatoren i stedet for trapperne. I mange situationer forårsager denne mangel på naturlig træning en ubalance i vores energi; vi tilfører kroppen flere kalorier end vi forbrænder – hvilket som bekendt fører til fedme og overvægt.

Grundregel nr. 3: Vær naturligt fysisk aktiv, ligesom vore forfædre var det.

### **For tyk - hvad med stress?**

For 100 år siden førte folk en livsstil i roligt tempo og tæt på hjemmet. I dag rejser vi gerne mange kilometer dagligt fra hvor vi bor til kontoret, vi sidder i myldretidstrafikken og kommunikerer mere upersonligt via eksempelvis e-mail og mobiltelefoner. Gennem det sidste århundrede har mennesket skabt en helt anderledes verden. Aldrig tidligere i historien har vi udviklet og ændret alting i tilsvarende fart. Dette har medført konsekvenser for miljø, sundhed, og ikke mindst livsstil, og meget af det i den forkerte retning. I dag indeholder vores livsstil dårlige kostvaner, for lidt motion og for meget stress. Ikke mindst stress har de sidste årtier været almindeligt kendt som vejen til dårligere helbred. Alligevel indretter vi vores samfund på en måde, der utvetydigt opmuntrer til en stress-fremmende levevis.

Grundregel nr. 4: Vær opmærksom på, at en stresset hverdag kan have stærk negativ indflydelse på dit helbred -og gør noget ved det.

### **For tyk - der findes ingen magisk pille!**

Vore dages "helbredelse" er hovedsageligt baseret på upersonlig behandling af symptomer ved at udskrive recepter. Dette sker på bekostning af forebyggelse af problemets grundlæggende årsag – typisk den daglige levevis eller de ting, man putter i munden.

Medicin er lig med hurtig symptombehandling. En læge kan skrive en recept på 30 sekunder, mens det kan tage timer at informere en patient om kost og andre forebyggende tiltag, såsom træning, livsstil o.s.v. Og selv hvis man tog tiden til det, er spørgsmålet, om den almindelige læge ville have tiltrækkelig viden om, hvordan man spiser sundt og træner rigtigt. Tit kan man finde svaret ved at kigge på rådgiverens egen livsvidde og udseende.

Ingen vil naturligvis benægte, at medicin har sine fordele og nødvendigheder. Pointen i dette tilfælde er imidlertid, at vi ville nå meget længere ved at fokusere på forebyggelse i form af bedre information til befolkningen om spisevaner og livsstil – og dermed undgå følgesygdommene inden de kræver behandling. Og når sygdomme som fedme og overvægt opstår, må vi give råd og vejledning om livsstil og spisevaner første prioritet og bruge medicinsk behandling som en sidste udvej.

At arbejde efter denne filosofi vil kræve en ændring af tankegangen hos den traditionelle læge - og en ændring af vore forventninger til den behandling, vi modtager. En stor del af problemet ligger nemlig også hos os som patienter. Vi begiver

os til lægen i forventning om, at han giver os et eller andet, der let og uproblematisk løser vores problem, og ukritisk lader os fortsætte med vores dårlige vaner, der forårsagede sygdommen til at starte med.

Gevinsten ved for alvor at forebygge overvægt kan meget vel være større end nogen af os forestiller os. Hvor mange af skatteydernes penge kan vi f.eks. spare samfundet for gennem færre lægebesøg, færre udgifter til medicin (niveauet er pt. ca. 7 milliarder på årsbasis og er fortsat stigende) – for ikke at tale om færre sygedage?

Grundregel nr. 5.: Der findes ingen magisk pille. Fedttab og sundhed opnås kun ved en ændring af livsstilen – bedre kost, mere motion og mindre stress.

### **For tyk - hvad gør vi ved vores børn?**

Er overvægt en arv, vi ønsker at videregive til vores børn? Det er et beklageligt faktum, at flere og flere børn er overvægtige. I en undersøgelse fra Odense var over 10 procent af 9-16-årige børn så overvægtige, at de havde forstadier til sukkersyge.

Voksne har et begrænset antal fedtceller. Det, der sker, når vi bliver federe er, at disse celler bliver større, udvider sig. Børn er anderledes på den måde, at deres krop er i stand til danne flere fedtceller i stedet for blot at udvide dem, og det er meget farligt. Man skal for enhver pris søge at undgå dette, eftersom et øget antal fedtceller gør det endnu sværere for dem at holde et fornuftigt vægtniveau som voksne. Forældre er nødt til at være opmærksomme på dette, så de ikke på forhånd udsætter deres børn for større risiko for at blive overvægtige som voksne med alt hvad det medfører.

Grundregel nr. 6: Skån dit barn fra et liv som tyk og overvægtig.

### **For tyk - konklusion**

Den biologiske overlevelses-mekanisme, der hjalp vore forfædre med at oplagre og genvinde fedt – og dermed overleve tider med hungersnød – er sandsynligvis den væsentligste faktor, som i dag medvirker til, at vort helbred forringes. Overvægt er et komplekst problem. Det kræver forståelse af, hvorfor vi risikerer at blive fede for at kunne gøre topmaven til et vaskebræt. Vi bør være opmærksomme på de sundhedsrisici, der er forbundet med overvægt, tage konsekvensen af dette og ændre vores livsstil og vore kost - og træningsvaner.