

GODE RÅD OM KOST

Tips til, hvordan du kan leve sundt – det er vigtigt, da stressen tærer hårdt på kroppen.



Fakta vedr. kost og fordøjelse

- Spis regelmæssige måltider. Med regelmæssige måltider sørger du for, at kroppen løbende får tilført energi i takt med, at den har brug for det. Spiser du 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider, kan du opretholde et stabilt blodsukkerniveau og dermed også et stabilt energiniveau ligesom mave-tarm systemet vil være jævnt i gang hele dagen.
- Giv dig god tid ved måltiderne. Gør måltiderne til en kærkommen pause, hvor du giver kroppen mulighed for at koncentrere sig om fødeindtagelse og fordøjelse.
- Tyg maden grundigt og gerne 30-60 gange pr. mundfuld. Når du tygger, stimuleres dannelsen af spyt og ved derefter at lave en grundig findeling af maden, er fordøjelsen godt hjulpet på vej.
- Spis bananer – de indeholder stof, der kan omdannes til serotonin, som virker afslappende på kroppen
- Spis grove grøntsager og groft brød. Rå grøntsager og groft brød indeholder mange kostfibre, som er med til at stimulere tarmbevægelserne og dermed fordøjelsen.
- Drik godt med vand. Kroppen har brug for en del væske. Drik derfor masser af vand – dog max 2 liter pr. dag – mere er ok ved sport, høje temperaturer eller hvis du har feber. Væskemangel fører til hård afføring og forstoppelse.
- Dyrk daglig motion. Motion fremmer fordøjelsen, da den sætter gang i tarmbevægelserne og blodomløbet.

- Giv dig god tid til toiletbesøg, så tarmen får mulighed for at tømme sig helt. Afføringens konsistent afslører om du mangler væske – er den hård, skal du drikke mere vand i løbet af dagen.
- Den kan være en god ide, at tage et tilskud af mælkesyrebakterier. De findes i forvejen i tarmsystemet, men under stress er der ubalance, og ved at tilføre ekstra mælkesyrebakterier via kosttilskud, kan den naturlige balance i tarmfloraen oprettholdes.
- Det anbefales desuden at begrænse alkoholindtaget til et minimum.
- Undgå fastfood og halvfabrikata.



Energifordeling i kosten

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende energifordeling i en normal kost:

Protein: 15-20 %

Kulhydrater: 50-60 %

Gode fedtstoffer: Max 30 %

Da stress slider på kroppen, anbefales det at sætte proteinmængden op, så fordelingen bliver således:

Protein: 25 %

Kulhydrater: 50 %

Gode fedtstoffer: 25 %



Protein, kulhydrater og fedtstof - gode energikilder til kroppen

Protein

Protein bruges til opbygning og vedligehold af kroppens celler. Stress slider på kroppen og flere celler end normalt nedbrydes, hvorfor det anbefales at forøge mængden af protein. Protein får du især fra kød, fisk, fjerkræ, æg, mejeriprodukter, nødder og bælgfrugter som ærter og bønner.

Kulhydrater

Kulhydrater er kroppens største energikilde. De deles op i sukker, stivelse og kostfibre. Sukkeret bør man begrænse mest muligt, stivelse fås fra kornprodukter, ris, pasta, kartofler og frugt og kostfibre fås fra groft brød, frugt og grøntsager. Kostfibre er især vigtige, da de får maden til at fylde mere i maven, hvilken giver en mæthedsfølelse og de er endvidere medvirkende til at fremme tarmbevægelserne og altså fordøjelsen.

Fedtstoffer

Fedtstoffer er meget vigtige for både krop og nervesystem. Vores hjerne består af 60% fedt og nervebanerne er omgivet af et fedtlag, der sikrer at nervesignaler kan sendes gennem nervebanerne. Gode kilder til omega-3 og omega-6 fedtstof er oliven-, majs-, solsikke-, tidsels-, hørfrø- og raspolie, fede fisk som laks, makrel, sild, ål og sardiner, kornprodukter, nødder (især valnødder), grønne grøntsager, æg og fjerkræ – og endelig tilskud af fiskeolie-tabletter. Begræns indtaget af smør, fløde og andre fede mælkeprodukter, da de hæmmer optaget af omega-3.

Vigtige vitaminer og mineraler

Som sagt slides der ekstra på kroppen under et stressforløb, og da fordøjelsen typisk også er nedsat, bliver vitaminer og mineraler i kosten ikke optaget optimalt. Det er derfor en god ide at tage et dagligt vitamintilskud, så kroppen får de mest optimale betingelser.

Se tabellen på næste side.



Vitamin/Mineral	Effekt	Kilder
B-vitamin	Styrker hukommelsen og har en vigtig rolle i forhold til energiproduktionen i hjernen	Kød, fjerkræ, fisk, mælk, indmad, fuldkornsprodukter, æg, bælgfrugter
E-Vitamin	Virker som antioxidant ved at neutralisere de skadelige fri radikaler	Fuldkornsprodukter, nødder, bladgrøntsager, planteolier
C-vitamin	Styrker binyrefunktionen, immunforsvaret og overførsel af signaler i hjernen.	Farverige grøntsager og frugt
Magnesium	Letter optagelsen af B-E- og A-vitamin og har betydning for energiomsætningen	Fuldkornsprodukter, bønner, brune ris, nødder, grønne grøntsager, kød
Selen	Har indflydelse på humøret og virker angstdæmpende. Virker også som antioxidant	Kornprodukter, hvidløg, kød, fisk, skaldyr, paranødder
Calcium	Har betydning for impulsoverføring mellem nerver og muskler og virker beroligende på nerverne	Mejeriprodukter, grove grøntsager