

Tá ið almenn heilsa førir til heilsustrongd

- Heilsugóður kostur tekur yvirhond, tá kosturin ávirkar sjálvsvirði, og tú merkir, at tú hevði tað betri, áðrenn so stórt fokus varð sett á kostin, sigur Morten Elsåe, sum er føðsluserfrøðingur og lívstílsmennari

Vilmund Jacobsen

Hvat er heilsugott, og hvat er ikki heilsugott?

Tað finnast eftirhondini nógvar reglur fyri, hvat vit kunnu eta, og hvørjum vit skulu halda okkum burtur frá. Men, kanska eru tíðarinnar heilsukrøv óneyðug, og kanska gera tey okkum í veruleikanum bara meira ósunn og óglað.

Fyllir kostur so nóg hjá tær í gerandisdegnum, at tú ert bangin fyri sosialum til-tøkum, har tú ikki fært titt glutenfría breyð?

Ella - hevur tú verið á klænkingarkuri; hevur upplivað at "detta út í aftur" og hevur hugsað, at nú kann alt gera tað sama.

Úrslitið er, at tú tveitir teg á sofuna við einari kaldari jolly í hondini.

Samfelagið og sosialu miðlarnir geva tær eina greiða ábending um, at heilsurákið er nakað, øll eiga at stremba eftir.

Heilsuráðini ljóða, sum ein góður hugburður, men fyri nøkur kann hetta taka yvirhond og vera orsök til strongd og ringa samvitsku.

Danirnir, Morten og Svane og Morten Elsåe, hava givið út bókina "Slut med forbud", og bókin umrøður, nær almenn heilsa verður til heilsustrongd.

Daglig njótan

Bókin vendir sær bæði til tey, sum ikki megna at halda ein klænkingarkur - og eisini til tey, sum dáma fitness, men sum kortini uppliva, at matur og venjing fylla meira á negativu síðuni enn teirri positivu.

Matur átti at verið eitt høvi til dagliga njótan, men fyri nøkur fyllir matur so nóg í tonkunum, at tað endar við strongd.



Morten Elsåe, sum er føðsluserfrøðingur og lívstílsmennari, sigur, at hetta rákið hevur breitt seg.

- Matarstrongd kann bæði fjala út yvir, tá tú hevur etið okkurt, sum er "bannað" - ella, tá tú heldur, at tað, tú hevur etið, hevur heilsuskaðilig árin. Tað kann eisini elva til strongd, tá tú skalt onkustaðni, har ikki júst tann matur er, sum tú loyvur tær at eta. Slíkt kann fylla ógvuliga nóg og krevur nógva orku, sigur Morten Elsåe.

Hann visir á, at heilsugóður kostur tekur yvirhond, tá kosturin ávirkar sjálvsvirði, og tú merkir, at tú hevði tað betri, áðrenn so stórt fokus varð sett á kostin.

Hvat er sunt og ósunt?

Nógva hava í dag eitt svart/hvítt sýn á mat. Frukt er heilsugott, og kaka er ósunt. Tað er tað, sum almenningurin heldur. Men, Morten Elsåe heldur ikki, at tað neyðturviliga eigur at vera

soleiðis.

- Mær hevði dámt, at vit góvust at eyðmerkja matvørur sum antin heilsugóðar ella ósunnar - sum fitandi ella klænkandi, sum vandamiklar ella gagnligar og sum heilivág ella eitur. Vit eiga at siggja í eyguni, at allar matvørur á hvør sín hátt kunnu vera partur av heilsugóðum kosti.

Hann visir á, at nakað, sum mong siggja sum tað ljóta orði í kosti, er sukur, tí sukur skal vera tað sama sum fiti. Men, heldur ikki her er Morten Elsåe heilt samdur.

- Hugburðurin um, at sukur er serliga fitandi er skeivur. Einasti háttur, tú kanst taka upp á við sukuri, er, um tað merkir, at tú fært ov nógvar kaloriur. Fært tú ov nógvar kaloriur, er tað oftast tað feitt, tú etur, sum fitar. Tí gevur tað ikki so nógva meining at hava eitt so stórt og negativt fokus á sukur. Rættari er at seta fokus á, hvussu tú sleppur und-

an yvirskoti av kalorium, leggur hann aftrat.

Kemur av netinum

Óttin fyri sukuri og eitrandi evnum í mati kemur ofta av netinum ella sonevndu sosialu miðlunum. Her kanst tú lesa á heimasíðum hjá bloggarum, at sukur elvir til krabbamein, at mjólk er ósunn, at fruktsukur fitar eyka nógva og annað. Ofta er talan um kunning, sum ikki hevur sína bakgrund í vísundaligum prógvum, men sum kortini ferðast runt í sosialu miðlunum.

- Fólk lurta eftir bloggarum, tí tað kennist eins og at lurta eftir einum vini ella vinkonu, og serliga væl verður lurtað, tá ræður um heilsu og sjúkur. Tað merkir, at bloggarar hava eina meg, og tí er tað ógvuliga týðningarmikið, at tað er rætt, sum sagt verður, leggur Morten Elsåe dent á.

Hann visir á, at tá onkur skriar, at mjólk ikk er góð fyri heilsuna, eru tað kanska

170.000 fólk sum halda, at tað er rætt.

- Men, tá eg spyrji, hvat viðkomandi, sum skriar soleiðis, byggir hetta á, er svarið, at hann skinklar minni um økulin, nú hann ikki drekkur mjólk. Tað er tann skemtiligi sannleikin - sum ikki er sannleiki - ið fyllir rættiliga nógva í verðini hjá bloggarum.

Morten Elsåe heldur, at sosialu miðlarnir eru millum heilt stóru syndararnar, tá ræður um heilsustrongd og ringa samvitsku.

- Miðlarnir fáa teg at samanbera teg sjálvan við maratonrennarar, modell og kokkar í heimsflokki. Slíkt eru samanberingar, tú av góðum grundum ikki altíð kanst liva upp til. Eini góð ráð eru tí at lúka í slíkum, tú lesur. Hygg at teimum, tú fylgir, og hugsa um, hvørt tey gera teg glaðan ella ei.

Tey smáu tingini

Socialu miðlarnir hava eisini verið til við at skapa eitt slag

- Vit eiga at siggja í eyguni, at allar matvørur á hvør sín hátt kunnu vera partur av heilsugóðum kosti, sigur Morten Elsåe, føðsluserfrøðingur og lívstílsmennari

av heilsukapping.

- Hvør klárar at renna flest maraton, hvør dugir at gera mat sum bestu kokkar í Master Chef - ella, hvør hevur hin flottasta kroppin. Roynir tú at vera við í kappingini, kemur tú oftari at líða undir fiasko enn eydnu, og tað verður trupult hjá tær at røkka tínum málum.

Morten Elsåe visir á, at tað eru tey fæstu menniskjuni, sum fáa nakað gott burtur úr at samanbera seg við onnur - kanska á einum renniliði upp á 15 fólk - men ikki í mun til dugnaligastu rennararnar í heiminum. Ætlar tú at fylgja teimum dugnaligastu, er skjótt, at tú gevur upp. Tað rætta er at seta sær mál, ið møguleikar eru at fremja í verki.

- Málini kunnu vera, at tú skippar nakrar av sigarettunum, tú roykir - at stoyta søtmeti í eina skál heldur enn at taka allan pakkann við. Málið kann eisini vera, at tú reisir teg upp, tá reklamurnar koma í sjónvarpinum og ger onkra venjing, meðan tú stendur á gólvinum. Tú kanst taka uppáttur okkurt ítriv, sum tær áður dámdi væl at gera - í staðin fyri at sita og hyggja í sjónvarp ella bara ganga tær ein túr.

Morten Elsåe sigur, at tað eru nógva ting, tú kanst gera - serliga, um tú júst í hesi løtu livur ósunt, og smá ting kunnu gera stóran mun.

(Kelda: www.helse.dk)