HEILSA

Tú skalt ikki viga ov nógv - men heldur ikki ov lítið

Tað kann vera heilsuskaðiligt at viga ov lítið, og vigar tú ov nógv, økist váðin fyri sjúku, eitt nú sukursjúku, høgum blóðtrýsti og hjartasjúkum. Er títt BMI oman fyri 30, er tað serliga týdningarmikið, at tú gert nakað við støðuna

Vilmund Jacobsen

BMI stendur fyri Body Mass Index og er eitt mát fyri, hvussu nógv fiti er í kroppinum, mett eftir hædd og vekt. Hetta mát er bara galdandi fyri vaksin, bæði kvinnur og menn.

Um BMI er oman fyri 25, vigar tú, sambært altjóða mátum, ov nógv. Tað merkir kortini ikki neyðturviliga, at tú hevur ov nógv feitt í kroppinum. Fólk við stórum vøddum ella tungari beinagrind kunnu hava høgt BMI - uttan at vera ov feit.

Men, oftast er talan um ov nógv feitt í kroppinum, um BMI er oman fyri 25.

Nýggjari kanningar benda kortini á, at hesi tøl kundu verið sett hægri, tí fólk við einum BMI í ovara endanum av markinum – "vektin er í lagi" – liva longur, men enn hava heilsumyndugleikarnir ikki alment broytt teirra viðmælið.

Tað kann nevniliga vera heilsuskaðiligt at viga ov lítið, og í tílíkum føri er týdningarmikið at økja vektina við sunnum kosti og rørslu.

Tað, sum ger mun, er at fara í gongd, tí lata vit bara standa til, hendir einki, og alt verður, sum tað hevur verið

Avleiðingar av fiti

Vigar tú ov nógv, økist váðin fyri sjúku, eitt nú sukursjúku, ov høgum blóðtrýsti og hjartasjúkum. Er títt BMI oman fyri 30, er tað serliga týdningarmikið, at tú gert nakað við støðuna.

Fleiri, sum viga ov nógv, fáa trupulleikar við ryggi og knøum, og mong fáa kensluna av vantandi sjálvsáliti.

Okkara likam hevur feittgoymslur, sum eru neyðugar fyri, at likamið kann virka, sum tað skal. Eru hesar feittgoymslur ov stórar, er persónurin ov feitur.

Feittgoymslurnar gerast ov stórar, um tú tekur meira orku inn, enn tú brennur.

Ella sagt við øðrum orðum, at feitur verður tann, ið etur ov nógv – og/ ella rørur seg ov lítið.

Ovurfiti kann arvast, men lívshátturin er kortini sera avgerandi fyri, um tú gerst feit/ur.

Hvat kann gerast?

Tú kanst sjálv/-ur bæði fyribyrgja og viðgera fiti. Tað, sum ræður um, er, at orkan, sum fæst gjøgnum mat og drekka, ikki er størri enn tann orka, sum verður brúkt til rørslu.

Minni orka gjøgnum mat og drekka og meira orka til rørslu ger, at tú lætnar.

Hetta ljóðar so sera einfalt, men fyri fleiri er kortini ógvuliga torført at klænka seg. Neyðugt er at broyta lívshátt, um tú ert ov feit/- ur og vil fáa røttu vektina.

Tað, sum ger mun, er at fara í gongd, tí lata vit bara standa til, hendir einki, og alt verður, sum tað hevur verið.

Nøkur góð ráð

Ráðini um, hvussu tú kanst lætna, eru mong. Í fyrsta lagi eigur tú at avmarka feittið í matinum. Her er serliga talan um ost, smør, margarin, feitan kjøtviðskera og feitar kjøtrættir.

Tær nýtist tó ikki heilt at lata vera við at eta slíkan mat, men tað, sum ræður um, er at eta minni. Í staðin kanst tú eta frukt, grønmeti og kornúrdráttir.

Eitt gott mál er at brenna eitt sindur av orku hvønn dag. Tú kanst eitt nú ganga til og úr arbeiði ella skúlanum, og tú kanst ganga túrar í frítíðini.

Tað hevur týdning, at tú etir minni av sukri og góðgæti, og drekk ikki nógv sodavatn og rúsdrekka. Tey geva nógva orku, men metta ikki.

Ætlar tú at tapa teg, skalt tú ikki svølta teg, tí í longdini er tað ikki nøkur gongd leið.

Neyðugt er at ganga, renna ella røra seg í minsta lagi ein hálvan tíma um dagin.

BMI = Vekt (kg) / (hædd (m) x hædd (m))

Dømi: tú ert 175 cm høg/ur og vigar 60 kilo:
BMI = 60 / (1,75x1,75) = 19,6, sum vit runda upp til 20.

BMI	< 18,5	=	vigar í minna lagi
BMI	18,5–25	=	vektin er í lagi
BMI	25–30	=	vigar í meira lagi
BMI	> 30	=	feit/ur

BMI-talið verður roknað soleiðis, sum henda talvan vísir

Tey fæstu klára at halda vektina

Tað eru umleið fimm prosent, sum eru før fyri at tapa seg og síðan halda fast um vektina – bert við at halda seg til klænkikurin. Kroppurin vil altíð royna at taka upp á aftur í vekt, og henda effektin varar í fleiri ár

Vilmund Jacobsen

Danin, Bjørn Richelsen, sum er doktara í føðslu og serfrøðingur í fiti, sigur, at broytingar í kosti og motión kunnu brúkast fyri at vinna á einari lítlari yvirvekt.

– Men, tá vit tosa um yvirvekt á eini 15 til 20 kilo ov meira, er talan um eina meira kroniska støðu, enn tey flestu geva sær far um. Fólk missa kanska ein part av yvirvektini, men oftast taka tey kilo'ini upp á aftur.

Tí er fyribyrging av ovurvekt eftir hansara tykki ein nógv betri íløga í mun til at berjast fyri at fáa yvirvektina burtur aftur.

– Men, tað eru nógvir heilsuligir fyrimunir við at eta sunt og motionera, sjálvt um fólk ikki sleppa av við tey nógvu kilo'ini.

Peter Frunch-Jensen er doktari í kirugiskari gastroenterlogi

Peter Frunch-Jensen, doktari í kirugiskari gastroenterlogi, sum er ein teirra, ið hevur gjørt flestar "gastric bypass" viðgerðir í Danmark, stuðlar úttalilsunum hjá Bjørn Richelsen.

– Tað eru umleið fimm prosent, sum eru før fyri at tapa seg og síðan halda fast um vektina – bert við at halda seg til klænkikurin. Kroppurin vil altíð royna at taka upp á aftur í vekt, og henda effektin varar í fleiri ár.

Peter Frunch-Jensen heldur, at fólk, sum hava vekttrupulleikar, kortini eiga at royna at tapa í vekt við lívstílbroytingum.

– Ert tú millum tey fimm prosentini, sum hava eydnuna við sær, eru ongar avleiðingar ella vandar knýttir at hesum, leggur Peter Frunch-Jensen, doktari í kirugiskari gastroenterlogi, aftrat.

Kelda: www.helse.dk