

Droppa suppukurin!



Suppan ein skal eta seg mettan av tá ein er uppá suppukurin.

Nú sólin er farin at vísa seg, og klæðini gerast færri á kroppinum eru tað nóg, ið fara at hugsa um linjuna. Í hesum høpi vil ein ofta tapa seg skjótt, og tá verður ofta tikið til ymiskar kurar.

Vit á Sosialinum hava roynt tann sokallaða suppukurin og skriva dagbók.

Kostráðgevin á Landssjúkrahúsinum Ulla Sissel Brandi heldur, at hesin kurun førir til vitamin-, mineral- og proteinmangul.

Hóast hetta eru tað nóg, sum royna hann.

ekstreman lágaloriukur, vil eg heldur mæla til at royna Nupo, ið inniheldur tað av vitaminum, mineralum og proteinum, ið kroppurin hevur brúk fyri.

Men leggur hon aftrat, er tað altíð best at broyta sínar matvanar og upp á tann mátan fylja tí, ið heilsumynduleikarnir mæla til.

Vit ætlaðu at hava uppskriftina uppá suppukurin við á hesari síðuni, men eftirsum tey serkønu mæla frá at fara uppá hendan kurin velja vit at ikki prenta hann her.

Tyngri dagur enn væntað. Var og keypti inn í Miklagarði og tað var sera freistandi at taka ein Lagerman ella ein bommpakka við mær heim.

VEKTTAP

Inna Tørnroos
inna@sosialurin.fo

– Tað ein tapur í vekt av hesum kuri er frá vøddunum. Tað er eitt sera ósunt tap, sum ikki kann brúkast til nakað. Hetta eru orðini hjá kostráðgevanum Ulla Sissel Brandi.

Hon meinar eisini, at evnaskifti verður sum hjá einum krabbameinsraktum sjúklingi av hesum kuri, og at kroppurin roynir at taka tað sum mist er av vøddunum og góðgera tað við at byggja glycogen lagrini upp.

– Kostráðgevar kunnu ikki mæla til, at nakar fer upp á hendan kurin. Um ein hevur hug at fara upp á ein

Suppu dagbókin

Dagur 1 – Eg havi tikið uppá

Kururin: Eta so nóg av suppuni og so nógva frukt sum til ber. Eg eti eitt súrepi og eina apelsin til morgunmat. Sindur fátæksligt, men eg eri væl fyri, tá eg fari til arbeiðis. Øgiliga nóg at gera. Arbeiði sum eitt ørt til klokkan 11, tá hungurskenslurnar gera vart við seg. Eti eina salat - veit at tað ikki er loyvt men eri noydd. Heima er suppan liðug og eg eti ein stóran tallerk og eina peru. Mums smakkar væl. Vigi meg fyri fyrstu ferð í 4 mánaðir og fá sjokk. Eg havi tikið uppá. PUHA! Sindur svong um kvøldið, men eti ein tallerk av suppu og nógva frukt. Havi tað gott tá eg leggi meg.

Dagur 2 – Byrjaði dagin við einari gularót

Kururin: Eta so nóg av suppuni og grønmeti sum til ber Tungur dagur. Bara loyvt at eta grønmeti og suppuna. Byrjaði dagin við einari gularót og nøkrum kirseberstomatum. Gekk gott at arbeiða, men klokkan 13 var eg sera svong og át eina grøna salat. Smakkaði ikki serliga gott eftirsum ongin dressing var við. Klokkan 15 bleiv eg øguliga veik og át ein tallerk av suppuni. Aftaná tað var betri lag. Hakkaði gularót, kálrot, piparfrukt og leyk og stokti tað í ovnum. Mums smakkaði sera væl og helt meg mettan alt kvøldið.

Vektin vísti: minus 0,7 kg

Dagur 3 – Gularót og epli til náttverða

Kururin: Eta suppu, grønmeti, frukt og epli.

Deiligt at vakna og vita at eg havi klára dag nummar tvey, sum er torførasti dagurin siga tey sum hava roynt kurin áður. Ídag ber til at eta grønmeti, epli og frukt og so sjálvandi suppuna. Át eina peru og eitt súrepli til morgunmat. Suppuna til døgverða og bleiv orduliga mett av henni. Onkur hevði gjørt eina stóra salat, sum ikki bleiv uppetin til døgverða, so hana kastaði eg meg yvirklokkan 16. Til náttverða kókaði eg gularót og epli. Vil ikki eta ov nóg av suppuni, eftirsum eg havi lindi at blíva troytt av mati nógso skjótt. Nóg frukt bleiv tað aftan á náttverða.

Vektin vísti: minus 1,3 kg

Dagur 4 – Át fimm bananir um morgunin

Kururin: 5-8 bananir og 5-8 gløs av mjólk og so sjálvandi suppuna

Mær dámar væl banan so tað er ongin trupulleiki at fáa bananirnar niðurum. Át fimm bananir longu um morgunin. Mjólk er eitt sindur verri við - men koyrði meiri mjólk í kaffi enn vanligt og drakk nøkur gløs. Át suppu bæði til døgverða og náttverða. Tyngri dagur enn væntað. Var og keypti inn í Miklagarði og tað var sera freistandi at taka ein Lagerman ella ein bommpakka við mær heim.

Vektin vísti: minus 1,6 kg

Dagur 5 – Eti meg mettan av búffi

Kururin: 6 tomatir, 300 g kjøt og 8 gløs av vati og suppu.

Í dag er kjøtdagurin. Fyrsta eg hugsi um tá eg vakni er, at í dag kann eg eta meg metta av onkrum øðrum enn suppuni.

Fuski eitt sindur og eti eina peru til morgunmat og ein gularót. Til arbeiðis – nóg at gera sum vanligt og eg eti ein tallerk av suppuni um 11-12 tíðina. Klokkan 14 fái eg fri og heima bíðar ein vælstoktur búffur við tomatum – mums – smakkar sera væl og eg blívi proppmett.

Um kvøldið eru planir um at fara út við vinum at eta. Onki problem – tad er bara at bestilla kjøt og tomat. Fái tó eisini nógv grønmeti, sum eg eti.

Vektin vísti: Veit ikki – gloymdi at víga meg

Dagur 6 – Eg vil spýggja um náttina

Kururin: So nógv kjøt og grønmeti eg orki at eta plus suppu.

Tá eg vakni í dag er maðurin, sum eisini hevur verið upp á kurin sjúkur. Hann hevur ilt í búkinum og vil ikki hoyra um kjøt ella kálsuppu meira. Eg havi tað gott og byrji morgunin við at gera reint. Fuski eitt sindur við at eta eitt súrepi – man skal eftir røttum bara eta grønmeti, kjøt og suppu ídag.

Eti suppuna til døgverða og steiki mær kjøt og grønmeti í ovnum til náttverða. Eg blívi mett og havi tad fint.

Vakni um náttina við at eg vil spýggja. Puha ikki gott!

Vektin vísti: minus 1,3 kg

Dagur 7 – Eg orki ikki meir – føli meg sjúkan

Kururin: Ráris grønmeti og djús plus suppu.

Eg havi tað av søranum til. Eri móð og orki einki. Drekki nøkur gløs av djúsi, sum man sleppur at gera í dag, og eti eitt súrepli. Havi bestan hugin at leggja meg aftur. Føli meg forkølaða og illa fyri. Maðurin hevur tað eitt sindur frægari, men tá hann roynir kálsuppuna til døgverða, angrar hann tað. Rokni ikki við at hann vil gera hetta umaftur.

Klokkan er nú 15 og tað er síðsti dagur. Eg føli meg av hundanum til, og tað hjálpti ikki at eta nógva suppu til døgverða. Eg tími ikki meir. Í kvøld eti eg vanligan mat aftur og so fari eg upp á ein siðbundnan gamlan slankikur ímorgin.

Vektin vísti: minus 1,8 kg....lættari mátar mugu vera at tapa seg 1,8 kilo

