

www.jerk.dk

jerk@langer.dk

Slides fra foredraget
KOST OG MOTION FOR UNGE
Af Jerk W. Langer

OBS!

- Omfattet af lov om ophavsrettigheder.
- Må ikke kopieres.

Jerk W. Langer

Videnskabs-journalist
Læge
Forfatter

www.jerk.dk



Raske unge mænd:
I to uger kun 1.500 skridt

Farlig bugfedme
på blot 14 dage

Usynlig
inflammation

Vi spiser
meget...

...men bevæger
os ikke.

Hjælpemidler

Passiv
fritid

Stillesiddende
arbejde

Usynlig (kronisk) inflammation

Vedvarende
"irritation" i kroppen
gennem årtier.

En "indre ild"
slider på dig.

En følge af
vores livsstil.

Skjult inflammation er farlig

Depression

Blodprop

Kræft

Højt blodtryk

Demens

Sukkersyge

Koncentration
Humør
Indlæring
Hukommelse

Forværrer:
Bumser
Astma
Eksem
m.m.

Årsager til kronisk inflammation

- Inaktivitet.
- Fedt i maven.
- Kosten.
- Giftstoffer udefra (rygning, forurening, medicin, alkohol, tilsætningsstoffer etc.).
- Stress, søvnbesvær m.m.

Aktive muskler danner vigtige hormoner

- Stofskifte.
 - Kolesterol
 - Blodtryk
 - Insulin-følsomhed, m.fl.
- Hjernens funktioner.
 - Hukommelse
 - Humør
 - Søvn
 - Selvtillid, m.fl.
- Anti-inflammation.
- Immunforsvar.

Muskelhormon danner nye hjerneceller i hippocampus (hukommelse)

- Bedre humør.
- Større selvtillid.
- Mindre stresset.
- Føler sig godt tilpas.
- Bedre karakterer.

Motivation

Løb

- Her og nu.
- Når som helst.
- Hvor som helst.
- Ud i det fri.
- Socialt.
- Super træning.
- ...etc.

Typiske fejl ved begynder-træning

- Går for hurtigt frem (sener, ledbånd).
- Overbelaster (10%-regel).
- For lidt restitution.

Hver dag ser vi tv i 3 timer, 16 min.

- Sidder (120 kcal/t)
- Står (180 kcal/t): Passive støttemuskler.
- Går (250 kcal/t): Store muskelgrupper.
- Løber (650 kcal/t)

Er TV helbredsfarligt ?

- Det mest passive.
- Ødelægger kondien.
- Sløver hjernen.
- Gør os fede.
- Fører til sukkersyge.
- Kan slå os ihjel.

3 gode råd: Motion og bevægelse

- Gå og cykle hver gang du kan.
- TV-motion...eller sluk det.
- Træn det du har mest lyst til.

Taljemålet advarer dig

Mand:
102 cm
(94 cm)

Kvinde:
88 cm
(80 cm)

- Sukkersyge type-2
- Højt blodtryk
- Blodprop
- Demens
m.fl. ...

Talje under ½ højde

Sådan måler du taljen

- Midt mellem hofteben og brystkasse.
- Slap af i maven.
- Ånd ud.

3 gode råd: Flad mave

- Styrketræning.
- Olivenolie, kostfibre, flere små måltider.
- Søvn, stress, ryg.

Søvnmangel

- Træthed, præstation.
- Modstandskraft.

- Bugfedme.
- Inflammation.
- Blodtryk.
- Blodprop.
- Sukkersyge.

Sov indtil du vågner udhvilet !

- Træt.
- Dårlig i skolen.
- Forkølet.
- Sygdomme.

4 gode råd: Søvnbesvær

- Søvn-hygiejne (cola, kaffe, te, sult, temperatur, seng, dyne, snorken).
- Op på samme tidspunkt hver dag.
- Ingen eftermiddagslur.
- Sluk for kommunikationen.

Stress og mobning:

- Skjult mavefedt.

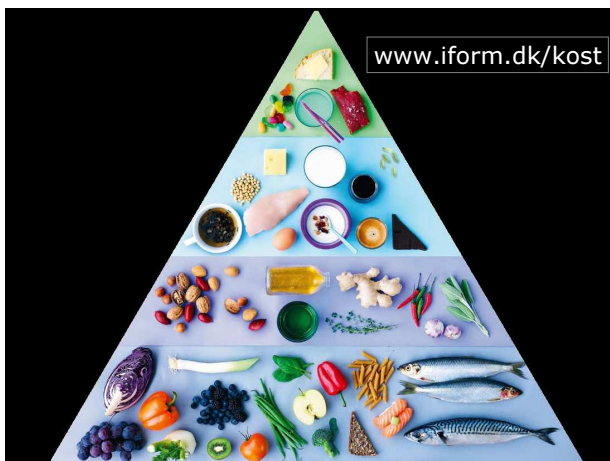
Slider på hjernen:

- Ødelægger hjerneceller i hukommelsescentre.
- Depression.

Morgenmad: Dagens vigtigste måltid

- Friskere.
- Mere koncentreret.
- Bedre i skolen.

- Ikke forkølet.
- Stærkere.
- Slankere.



Kostpyramidens 4 gode råd

- Fisk og omega-3 fedtsyrer.
- Frugt, grøntsager og især bær.
- Krydderier og krydderurter.
- Rigtig mad i stedet for halvfabrikata.

Sundt fedt: Fisk og fiskeolier (omega-3)
Skær ned på de skjulte planteolier

Fiskeolie er
anti-inflammatorisk.

Det er planteolie
(omega-6) ikke.

Du får planteolierne skjult
- *ikke* fra grønt, frugt, bær

Skær ned på de skjulte planteolier

Sundt plantefedt:
"Fisk" (omega-3) i nogle planter

- Avocado
- Mandler, nødder
- Rapsolie, hørfrøolie
- Grønne bladgrøntsager

- Fritgående dyr, høns

Olivenolie

Bær, frugter, grøntsager

Anti-inflammation
Anti-oxidanter
Kræfthæmmere
Blodfortyndere

Mindst 6 om
dagen

Superfoods

- Mange kraftige farver.
- Stor overflade.
- Tyk skræl.

Fyldt med sunde stoffer

- Gurkemeje
- Hvidløg
- Hyben
- Karry
- Basilikum
- Rosmarin
m.fl.

- Stærke krydderier:
ingefær, chili, sennep,
sort peber, peberrod.
- Grøn te.

Fisk og fiskeolier

Anti-inflammatoriske
= Forebygger/lindrer overbelastning.

Fisk og fiskeolier

Supersunde for din hjerne
(humør, indlæring)

Hjernen er et livslangt bygge-projekt

- Nye hjerneceller
- Flere forbindelser

Ryg ikke

Motion:
Muskelhormon

Mental hjerne-
gymnastik

Hjerne-mad:
Fisk, Bær

I din læseferie

- Fisk.
- Avocado, nødder, mandler.
- Bær, frugt.

- Bevæg dig hver dag.
- Læs i bøgerne.

- Få din nattesøvn.
- Undgå stress.

Hjerne-mad på din eksamensdag

- Havregryn til morgenmad.
- Frugt.
- Vingummi, lakrids, chokolade.
- Ikke chips, light-cola.

Bevæg dig på arbejde og i fritiden.
Pulsen op flere gange ugentlig.
Styrketræn til tv.
Tænk på taljen (80/94 cm).
Fisk. Sunde planteolier.
D-vitamin + fiskeolie som tilskud.
Spis naturligt uden skjulte planteolier.
Spis farverigt af frugt, grøntsager, bær.
Krydderier, krydderurter.
Groft og fiberrigt.
Undgå sukker, hvidt brød.
Få styr på stress.
Tidligt i seng. Vågn af dig selv.
Undgå tobaksrøg, forurening.
Kom udenfor.