SOFT TALK
KOMMUNIKATION

Få kontrol over din spisning

…på tigerdyrsmåden

Lisbeth Zornig Andersen

SOFT TALK
KOMMUNIKATION

Hvem jeg er

- Lisbeth Zornig Andersen
- 52 år
- Økonom fra Københavns Universitet
- Stifter af Huset Zornig
- Stifter af Børnenes It-fond
- Konsulent, forfatter, foredragsholder, tv-vært, debattør, m.m.
- Tidl. Børnerådsformand, adm. dir. Specialisterne, it-programmør
- Børnehjemsbarn
- Mor til fem

•Har designet ”tigerdyrskuren” for at overkomme stress, bugfedt og sygdom uden de voldsomme afsavn

Disclaimer og erkendelser

- Jeg er ikke biolog, læge eller sundhedsuddannet – jeg er livsekspert, og trækker på mine egne erfaringer plus mange 1000 siders litteratur

- En erkendelse: Sundhed er en jungle med vanvittigt mange råd, advarsler, kure og falske påstande - hvordan finder man vej?

- Er du syg eller i tvivl, skal du altid konsultere din læge, inden du følger mine råd

Min livsstilsomlægning – og hvad den gjorde ved mig

- God tung søvn - endelig
- Min hud skinner og er ikke tør mere
- Min energi er i top
- En body-age på 15 år mindre end min kronologiske alder
- Heling fra seneste operation i marts 2018
- Længere øjenvipper og mindre skæg ☺
- Mit blodsukker er blevet stabilt
- Min livvidde er blevet væsentlig mindre

SOFT TALK
KOMMUNIKATION

Hvad er overvægt:
BMI eller taljemål?

BMI beregnes ved at dividere kropsvægten med højden gange 2 – men glem BMI.

Det er bugfedtet, der er det farlige og inflammatoriske

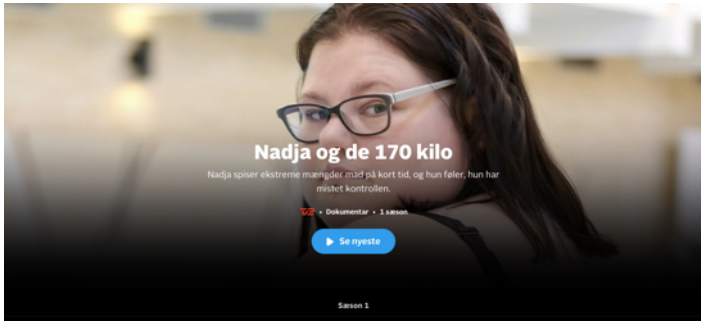
Tjek dit bugfedt ved at måle, om din talje er maksimum halvdelen af din højde: ”Snor-testen”

https://www.alt.dk/sundhed/drop-bmi-sadan-maler-du-det-farlige-fedt

SOFT TALK
KOMMUNIKATION

Derfor er overvægt ikke din skyld

Lidt om slankekure, hormoner, gener og spiseforstyrrelser



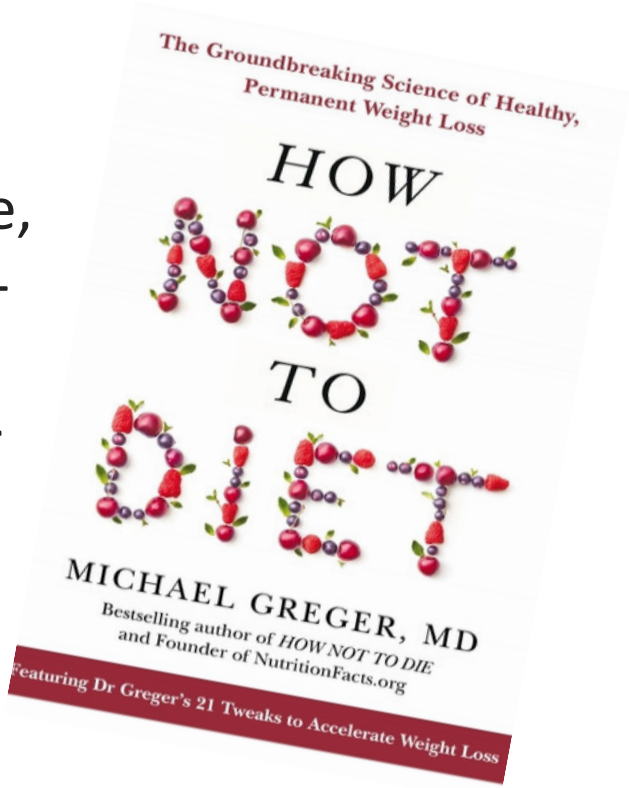
SOFT TALK
KOMMUNIKATION

Stigma feder

Selve stigmatiseringen kan rent faktisk øge vægten hos den, der ”fatshames”, som nogen kalder det.

”Slut med forbudt” af Morten Elsøe gennemgår interessant forskning på området – blandt andet om, hvordan ens vægt faktisk risikerer at stige alene på grund af skam, stress over ens vægt og følelsen af social eksklusion.

Du tager på af de fleste slankekure, fordi de sænker din forbrænding – kroppen opfatter kure som hungersnød. Når kuren stopper er din forbrænding og dit kaloriebehov endnu mindre.



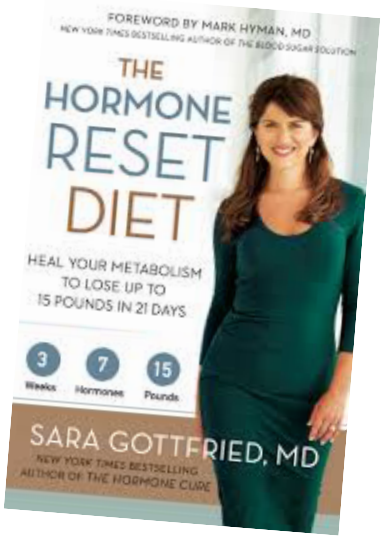
”Hvorfor tager jeg hele tiden på?”

Dokumentaren ”Hvorfor tager jeg hele tiden på” ligger frit tilgængelig på DR og er utrolig informativ i forhold til, hvilke udefra kommende faktorer, der er og kan være årsag til vægtøgning.

Dokumentaren peger på tre årsager til overvægt:

1. Hvilke tarmhormoner, du har, er afgørende for, hvornår du føler dig sulten og mæt
2. Hvilke gener, du er født med, er afgørende for din madlyst – har du for eksempel genet for øget lyst til fede eller søde sager?
3. Har du i virkeligheden en spiseforstyrrelse, hvor du spiser på følelser?

SOFT TALK
KOMMUNIKATION



1. Hormonelle forstyrrelser

Er det tarmhormonerne, der er i ubalance, er den gode nyhed, at du via fiberrig kost kan ændre på hormonsammensætningen og dermed få en større mæthedsfornemmelse hurtigere.

Ubalance i kønshormonerne kan også forårsage vægtforøgelse. Der kan jeg anbefale dig at dykke ned i bogen ”The hormone reset diet” af gynækolog Sara Gottlieb.

SOFT TALK
KOMMUNIKATION

2. Spiseforstyrrelser

SOFT TALK
KOMMUNIKATION

”Nadja og de 170 kilo” på TV2

https://play.tv2.dk/programmer/dokumentar/serier/nadja-og-de-170-kilo/

Har du en spiseforstyrrelse, som for eksempel tvangsoverspisning (Binge Eating Disorder BED), skal du slet ikke kaste dig ud i (endnu) en slankekur eller faste, men derimod arbejde med baggrunden for spisningen.

Du skal arbejde med hjertet og følelserne i en eller anden for for terapi. I dokumentaren på DR får et par af deltagerne kognitiv terapi og oplever et vægttab den vej.

Se evt. her: http://vaegtneutralsundhed.dk/

SOFT TALK
KOMMUNIKATION

BED

Tvangsoverspisning er en spiseforstyrrelse, hvor den berørte oplever episoder med tvangsmæssige overspisninger efterfulgt af følelser af skam, skyld og væmmelse.

Personer med tvangsoverspisning er ofte karakteriseret ved at have mange negative tanker og følelser, lavt selvværd samt en følelse af at være forkert.

Tvangsoverspisning er en af de mest hyppige spiseforstyrrelser i Danmark, det anslås, at mellem 40.000-50.000 danskere i alderen 15-45 år lider af sygdommen.

En tredjedel af dem, der lider af tvangsoverspisning, er mænd.

3. Fedmegener

Er dine gener problemet, kan man introducere kortvarig faste et par gange om ugen, fremfor en kaloriereduceret kostændring/slankekur. Dette ud fra idéen om, at er man udstyret med en sød eller fed tand, vil det være svært at gå rundt og være småsulten uden at falde i.

Her er det langt bedre at spise sig godt mæt fem dage om ugen og så vælge to dage, hvor man simpelthen bare holder sig fra mad og kalorieholdige drikke i 12-24 timer. Det har så også den gode bivirkning, at kroppen nedsætter ældningshastigheden, ligesom der er en række andre fordele.

PS: Faste er ikke for alle – spørg din læge, hvis du er i tvivl eller syg

Frygten for faste

En hårdnakket myte om faste er, at man kommer i præstationsunderskud. Det er ikke korrekt, medmindre vi taler om mange, mange dages faste:

”Når man kommer i stort energiunderskud, danner kroppen adrenalin. ***Adrenalinen sørger for at vedligeholde kroppens præstationsevne, når der ikke er særlig meget mad i systemet, samtidig med at stoffet virker appetithæmmende****. Kroppens reaktion på faste var en fordel for urmennesker, fordi de dermed undgik at være trætte og sultne i perioder med mindre mad.”*

(Professor og overlæge Bente Klarlund Pedersen, Politiken d. 16. januar 2020)

5. Konkrete tips til at få kontrol over spisningen

Tips om spisning

Jeg går i dybden med faste i videoforedraget ”Smuk farmor med mormortips” – men her får du et praktiske tips:

- Sult stiger ikke konstant. Sult kommer i bølger – rid bølgen af på et glas vand eller en kop kaffe med en god fed mælk eller fløde i, eller et par nødder, eller en smule chiafrø – og vent. Måske lægger den sig igen.
- Sult sidder rigtig meget mellem vores ører. Tænk på det lækreste du ved, og din mund løber i vand. Det betyder bare, din hjerne har startet din fordøjelsesproces, fordi den tror, der er mad. Lær din rigtige sult at kende og skeln den fra vanen og billederne i dit hoved.
- Husk dig selv på, at der altid er mad og at du kommer til at spise dig mæt igen. Hvor mange kender du, der er døde af sult på vores breddegrader, medmindre man lider af en sygdom? Nej, vel?

… tips om spisning

- Vær ikke bange for fedt – men gå efter de umættede (de gode koldpressede) olier
- Forsag ikke brød – men gå efter det, der er nogle fibre i
- Pak din frugt- og grøntpose med et kilo af det, du elsker allermest. Jeg anbefaler, at man får cirka et kilo frugt og grønt. Det optager plads fra alt det, vi kan ”fald i” med
- Hav salte nødder, mørk chokolade og tørret frugt i en skål til at klare crawings – det er altid bedre end at kaste sig over marsbaren eller wienerbrødet
- Hav dine lækre måltider i sigte. Planlæg dem, så du ved, hvad der venter dig. Find din indre italienske gourmet frem og forkæl dig selv (går du efter middelhavskosten, rammer du rigtig godt sundhedsmæssigt)

… tips om spisning

- Glem proteinbarer – de fleste er fulde af sukker og mærkelige fyldstoffer.
- Drik vand med brus – det gør noget for mætheden.
- Gå ture. Gå, gå, gå. Du behøver ikke løbe eller andet voldsomt. Går du, aktiverer du dine muskler, som aktiverer de antiinflammatoriske stoffer myokiner – som er godt for alt – herunder også, hvis du har en del bugfedt, som er kendt for at skabe inflammation.
- Endelig: Giv dig selv nogle ”fridage”, hvor du og familien spiser og gør, hvad du har lyst til. Lidt lige som fredagsslik til børnene. Nyd det med god samvittighed.

SOFT TALK
KOMMUNIKATION

Tak for nu – skriv gerne på den lukkede Facebookgruppe:

Forum for Lisbeth Zornigs foredrag ”sundhed, selvværd og livskriser”

Du kan forudbestille Tigerdyrskuren her:

https://kampagne.gyldendals-bogklub.dk/tigerdyrskuren

Følg mig på Facebook her: https://www.facebook.com/LisbethZornig/?ref=bookmarks

Og Instagram her: https://www.instagram.com/lisbethzornig/. Skriv til mig på: Lisbeth@softtalk.dk

Se her, hvor jeg ellers er med foredraget: https://softtalkkommunikation.safeticket.dk/