

NYT!

Tab dig med
DASH-KOST

**KÅRET SOM
ÅRETS SUNDESTE
KOSTPLAN**

DASH-kosten hører til de absolut sundeste måder at tage sig på! Du kan derfor også roligt spise efter den, hvis du bare vil være ekstra sund. Så skal du bare spise lidt flere portioner.

SPIS DIG BIKINI-SLANK

Brød og pasta er tilladt!

Du kan sagtens blive bikini-slank uden at skære alt brød og pasta ud af din kost. Det nye slankehit fra USA, DASH-diæten, indeholder bl.a. masser af fuldkorn og mager ost. DASH får kiloene til at rasle af, samtidig med at kostplanen er enkel og dokumenteret sund. I FORMS ekspert Jerk W. Langer har eksklusivt for I FORM givet DASH et nordisk twist, så du kan kaste dig over den nye succesplan med det samme.

I DASH-diæten tæller du portioner i stedet for kalorier. Det er enkelt og hurtigt. Her kan du se en frokost, der består af 4½ portion. Du må få 16-20 portioner om dagen. Få helt styr på det nye system på de næste sider.

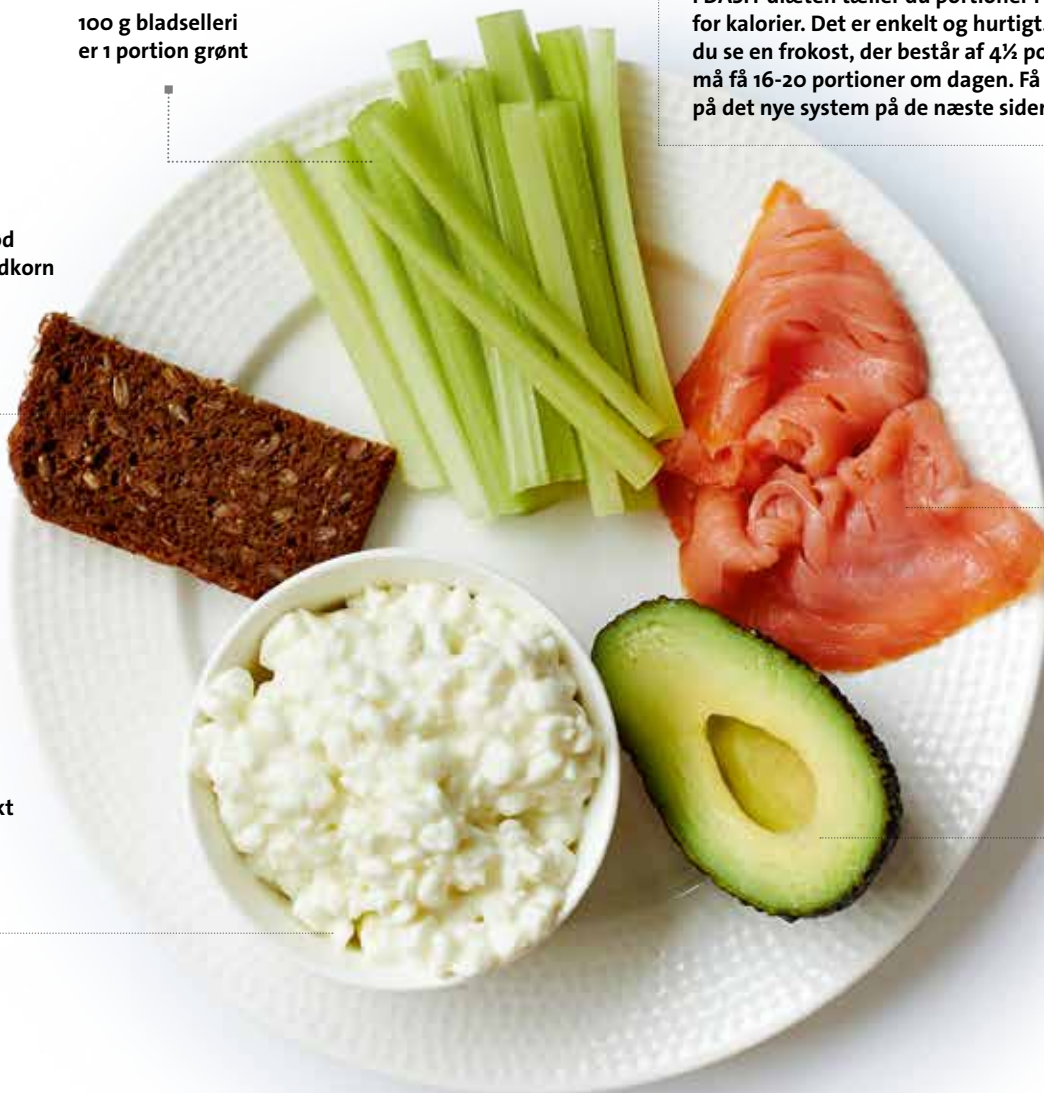
100 g bladselleri
er 1 portion grønt

½ skive rugbrød
er 1 portion fuldkorn

20 g røget laks
er 1 portion kød/fisk

2 dl hytteost
er 1 portion
mejeriprodukt

½ avocado er
1 portion grønt



Du kan spise hurtig, lækker og enkel mad, tabe dig omkring et halvt kilo om ugen og samtidig booste din sundhed som aldrig før! Det lyder måske for godt til at være sandt, men den nye slankestrategi DASH-diæten er faktisk noget ganske særligt. Den har været genstand for masser af valid forskning i de seneste år og er for nylig kåret som tidens sundeste kostplan af eksperter fra U.S. News.

Lige nu er den derfor dit allerbedste valg, hvis du gerne vil supplere dit bikini-træningsprogram med en enkel kostplan, der kan få fedtet til at smelte, så de muskler, du træner dig til, kan ses på kroppen. Den ekstra

gode nyhed er, at DASH-diæten gør op med mange af de dogmer, som i den seneste tid har gjort det lidt svært at følge en moderne slankekostplan. I modsætning til mange andre nyere kostplaner udelukker DASH-kosten fx hverken brød, pasta eller mejeriprodukter, men slår i stedet på, at vi skal spise sundt og balanceret – og uden for meget salt.

Bedre end medicin

I virkeligheden er DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) slet ikke udviklet som en slankestrategi, men som en kostplan til mennesker med forhøjet blodtryk. Den har vist sig at være stort set lige så effektiv som

rigtig blodtryksmedicin og samtidig sænker den kolesteroltallet, beskytter hjertet mod blodpropper, modvirker slagtilfælde, alzheimer og demens og forebygger type 2-diabetes. Som en sidegevinst har det vist sig, at DASH-kostplanen også får folk til at smide de overflødige kilo, og det har for alvor gjort DASH populær. I USA er der for nylig udkommet flere bøger med vægttabsprogrammer, der bygger på den sunde DASH-kost.

I FORMs ekspert Jerk W. Langer har for I FORM udviklet DASH til nordiske mål og forhold.

Følger du planen nøje, og har du i øvrigt en aktiv livsstil, kan du tabe dig ca. et halvt kilo om ugen. □

3 TRIN TIL EN SLANK BIKINI-KROP

Det er enkelt og ligetil at følge en DASH-kostplan, da den bygger på almindelig nordisk mad. Når du har gennemgået disse tre trin, er du klar til at begynde at spise ... og tabe dig.

1. Få styr på dit kalorieforbrug

Du skal først finde ud af, hvor mange kalorier du cirka forbrænder hver dag. Som en tommelfingerregel kan du gå ud fra, at jo mindre du vejer, og jo mindre du rører dig, jo lavere er dit kalorieforbrug. Omvendt har du et højere kalorieforbrug, hvis du er meget aktiv.

På iform.dk/kalorieforbrug kan du regne dit præcise kalorieforbrug ud.



2. Find dine DASH-portionstal

Se i skemaet, hvor mange portioner du kan spise hver dag. Du må spise stort set alting, men antallet af portioner i de forskellige fødevarergrupper er afgørende for, at din kost bliver sammensat, så den giver et vægttab.

3. Få styr på portionerne med din DASH-portionsguide

Du behøver ikke at veje og måle alting, når du følger en DASH-kostplan, men det er vigtigt, at du ved, hvor stor en portion er. En portion er i en DASH-kostplan en fast størrelse, som du skal lære at kende. Du kan se i skemaet på de næste sider, hvor stor en portion er inden for de forskellige fødevarergrupper. Du lærer dem hurtigt at kende, når først du begynder at bruge planen.

DASH - PORTIONSTÆLLER

Dagligt kaloriental	Grønsager	Frugt	Kornprodukter	Mejeriprodukter	Kød, fisk, fjerkræ, æg	Bælgfrugter, nødder, frø	Fedt, olie
1700 kcal	6	3	4	2	3	½	½
1900 kcal	6	3	4	2	3	½	½
2100 kcal	6	4	4	2	3	½	1
2300 kcal	6	4	4	2½	3	1	1½
2500 kcal	6	4	4	2½	3	1	2

DASH-PORTIONSGUIDE PR. DAG

GRØNSAGER: 6 portioner	FRUGT: 3-4 portioner	KØD: 3 portioner
 <p>AVOCADO ½ frugt</p>  <p>BROCCOLI 2 store buketter</p>  <p>GULEROD 1 stor (eller to små)</p>  <p>BLADSELLERI 3 stilke</p>  <p>MAJSKOLBE 1 mellemstor (el. 100 g frosne majs)</p>  <p>RØDBEDE 1 mellemstor</p>  <p>PEBERFRUGT 1 lille</p>  <p>CHERRYTOMAT 7 stk. (eller 1 ½ alm. tomat)</p>	 <p>ÆBLE, PÆRE 1 mellemstor</p>  <p>APPELSIN 1 mellemstor</p>  <p>VINDRUER 15 stk.</p>  <p>TØRRET FRUGT 60 g</p>  <p>BANAN ½ frugt</p>  <p>KIWI 1 mellemstor</p>  <p>JORDBÆR 150 g</p>  <p>FRUGTJUICE 2 dl</p>	 <p>MAGERT SKÆRT KØD 45 g (skinke, okse eller lam)</p>  <p>MAGER FARS 45 g (skinke, okse eller lam)</p>  <p>FISK 45 g</p>  <p>SKALDYR 45 g (uden skal)</p>  <p>RØGET LAKS 40 g</p>  <p>ÆG 1 stk.</p>  <p>ÆGGEHVIDER 2 stk.</p>  <p>FJERKRÆ 45 g (uden skind)</p>
<p>Derfor er de med: Du kan roligt spise 6 portioner friske, knasende grønsager hver eneste dag. En DASH-portion vejer som hovedregel ca. 100 g – ved billederne ovenover kan du se, hvad 100 g cirka svarer til. Grønsagerne er helt centrale i DASH-kosten, fordi de med deres mange fibre, store fylde og vandindhold mætter rigtig meget for ganske få kalorier. Grønsagerne tager desuden lang tid at tygge og fordøje, hvilket gør dem ekstra mættende.</p> <p>Sådan vælger du: Du kan vælge frit mellem alle de grønsager, du kan lide, men spis gerne så varieret som muligt. Du kan gå ud fra, at grove grønsager mætter bedst, så de er et godt valg, når du er ekstra sulten. Husk også, at farvestrålende grønsager som regel er de sundeste, fordi mange af de sunde stoffer "sidder i farven". Grønsager i kålfamilien gør du klogt i at spise mange af, da de både er fulde af næringsstoffer og kostfibre. Desuden er der særligt mange sunde stoffer i grønsager med tyk skræl og en stor overflade, da sundheden især findes yderst i grønsagen.</p>	<p>Derfor er de med: Ligesom grønsager fylder frugter som regel meget og har et stort vandindhold. Det betyder, at de mætter meget pr. kalorie. Det tager også relativt lang tid at fordøje frugt, hvilket igen fremmer mæthedsfølelsen. Frugternes sødme er desuden med til at lægge en dæmper på lækkersult og gør det nemmere at holde sig til de sunde fødevarer. Portionsstørrelsen for frugter er ca. 100 g, men meget vandrige frugter/bær som jordbær og melon kan du spise lidt mere af.</p> <p>Sådan vælger du: Vælg især hele frugter med skræl, da de indeholder flest næringsstoffer og fibre. Det kan fx være æbler eller pærer. Sørg også for, at mindst en af dagens frugter er storleverandør af C-vitamin, fx appelsin, grapefrugt, kiwi eller en portion bær. Jo friskere frugter er, desto flere næringsstoffer rummer de. Frugtjuice og tørret frugt er ikke bandlyst, men vælg det kun sjældent, da det ikke mætter specielt godt og indeholder forholdsvis meget frugtsukker og mange kalorier.</p>	<p>Derfor er det med: Kød og fisk er kilder til vigtigt protein, som dels mætter rigtig godt, dels er med til at sikre, at du ikke mister muskeltvæ, når du taber dig. Tværtimod er protein med til at bygge musklerne op. Du skal dog ikke spise alt for store mængder, da kød er ganske kalorietæt, dvs. at det indeholder mange kalorier pr. bid. 40-45 g pr. portion er passende.</p> <p>Sådan vælger du: Spis først og fremmest mange fisk, især de magre af slagsen. Fisk indeholder sunde omega-3-fiskeolier og er din vigtigste kilde til D-vitamin om vinteren. Spis varieret ved at veksle mellem forskellige fiskearter, og hold lidt igen med store fede fisk, der kan indeholde tungmetaller. Du kan også roligt vælge meget fjerkræ, der indeholder sundere fedt end kød fra firbenede dyr, men skær alligevel skind og fedt fra. Spis kød (okse, svin og lam) med højst 10 gram fedt pr. 100 gram. Skær fedtkanterne fra. Hold omhyggeligt igen med salt, fedt og forarbejdet kød som fx spegepølse.</p>

DASH - PORTIONSGUIDE

MEJERI: 2-2½ portion

SKUMMETMÆLK
2 dlSKYR
2 dlSURMÆLKSPRODUKT
2 dlMAGER SKÆREOST
40 g (to skiver)HYTTEOST
2 dlFETAOST
30 gSOJAMÆLK
2 dl

Derfor er det med: Mejeriprodukter har i nogen tid været dømt ude af visse moderne slankekostplaner, bl.a. fordi nogle mener, at vi dårligt tåler dem. Studier af DASH-kostplanen viser, at magre mejeriprodukter er vigtige i en sund kost og fint kan indgå i en slankekost for alle os nordboere, der sagtens tåler mejeriprodukter. Mejeriprodukters proteiner dæmper appetitten. Samtidig indeholder mejeriprodukter kalk, der forhindrer en del af fedtet i at blive optaget i kroppen.

Sådan vælger du: Vælg mælk og surmælksprodukter med højst 1,5 gram fedt pr. 100 gram og gerne endnu lavere. Minimælk og skummetmælk er de bedste bud. Gå efter ost med højst 17 gram fedt pr. 100 gram (30+). Sojamelk kan du bruge som et udmærket supplement til almindelig komæl.

KORN: 4 portioner

RUGBRØD
½ skive, 30 gKNÆKBRØD
30 g (2-3 skiver)PITABRØD
Fuldkorn
½ brød,
30 gHAVREGRYN
30 gKOGTE BRUNE RIS
60 gKOGT BULGUR
60 gQUINOA
60 gKOGT
FULDKORNSPASTA
60 gKARTOFFEL
2 mellemstore
(eller lille bagt)

Derfor er det med: I DASH-kosten er brød, pasta og kartofler helt o.k., så længe der er tale om fuldkornsvarianter. DASH-diæten er altså ikke en regulær lavkulhydratdiæt som mange andre moderne slankeure. Det betyder, at mange aktive kvinder sikkert vil trives godt på DASH-diæten, da kulhydraterne fra korn er med til at levere brugbar og lettilgængelig energi til hjerne og muskler.

Sådan vælger du: Vælg groft brød med hele kerner, der er med til at forhindre, at dit blodsukker ryger i vejret pga. kulhydraterne i brødet. Spis fuldkornspasta og brune ris, som giver dig langt flere næringsstoffer end de hvide varianter. Prøv også perlebyg og quinoa. Hold øje med sukker og fedtindholdet i både brød og morgenmadsprodukter, og spis så lidt forarbejdet som muligt.

FEDT: ½-2 portioner

SMØR
1 tsk.SALATDRESSING
(fedt) 1 spsk.
(fedtfattig) 2 spsk.PLANTEOLIE
helst raps- el.
olivenolie 1 tsk.MAYONNAISE
(fedt) 1 spsk.
(fedtfattig) 2 spsk.

Derfor er det med: Du har rigtig godt af lidt fedt, selv om du vil tabe dig. Det mætter, giver maden en god konsistens og gør det lettere for din krop at optage mange næringsstoffer.

Sådan vælger du: Vælg dressing og sovs med højst 5 gram fedt pr. 100 gram, og vær opmærksom på, at let- og lightprodukter sjældent er særlig fedt- eller kaloriefattige. Rapsolie, hørfrøolie og olivenolie er de bedste olievalg, fordi de dæmper betændelse og irritation i kroppen. Olivenolie og en lille smule smør er ofte bedst at stege i.

BÆLGFRUGTER: ½-1 portion

PEANUTBUTTER
1 tsk.BØNNER
1,25 dl kogteNØDDER
40 gLINSER
1,25 dl kogteKIKÆRTER
1,25 dl kogte

Derfor er det med: Bælgfrugter, linser og nødder giver dig masser af proteiner, der mætter godt. Bælgfrugter indeholder derudover kalk, som sænker blodtrykket, mens nødder giver dig sunde og mættende omega-3-fedtsyrer – planternes egen fiskeolie.

Sådan vælger du: Vælg så varieret som muligt – og husk både bønner og nødder, så du over en uge får lidt af det hele.

1 tsk. sukker om dagen er o.k.

1 tsk. sukker om dagen er o.k., når du følger DASH-kosten, men der er generelt ikke plads til sodavand, syltetøj, slik eller desserter. Prøv at snakke på alternativer såsom frugt, bær, nødder (mandler er søde i smagen), fedtfattig skyr og yoghurt eller andre sunde valg fra DASH-kosten.