



UNDERVISNINGS
MINISTERIET
KVALITETS- OG
TILSYNSSTYRELSEN

Prøve i Dansk 3

November-december 2014

Skriftlig del

Teksthæfte

Læseforståelse 2

Delprøve 2A: Sundhed og faste

Delprøve 2B: Nabohjælp

Der er et teksthæfte og et opgavehæfte.

Læs først instruktionen i opgavehæftet.

- Hjælpemidler: ingen
- Tid: 65 minutter

Bliv sund og rask ved at faste

5:2-kuren er den helt nye trend inden for sundhed og livsstil. Man faster to dage om ugen, hvor man højst må indtage omkring 500 kalorier. Resten af ugen spiser man, som man plejer. Ifølge tilhængerne af kuren er det en nem og effektiv måde at blive sund og rask på og samtidig tabe sig.

Den nye fastemetode med to ugentlige fastedage stammer fra England, hvor den hurtigt er blevet meget populær. Nu er metoden også ved at blive populær i Danmark, efter at DR2 i januar 2013 viste en BBC-dokumentar om fastemetoden.

Journalisten og lægen Michael Mosley afprøver i dokumentaren kuren på sig selv. Før kurens start er han lettere overvægtig, hans kolesteroltal er for højt, og han har problemer med sit blodsukker. Efter kort tid på 5:2-kuren føler han, at han både fysisk og mentalt har fået mere energi. Kolesterol-tallet falder også, og han får stabiliseret sit blodsukker. Hermed får han også halveret risikoen for at få diabetes og en række kræftsygdomme. Denne sundhedsmæssige effekt opnår Michael Mosley uden at være på en traditionel slankekur, og han mener, det skyldes, at kroppen får tid til at reparere sine celler. Dette er netop muligt, når kroppen ikke hele tiden skal bruge ressourcer på at fordøje al den mad, vi normalt spiser i vores kultur.

En diæt uden eller næsten uden mad to dage om ugen er ellers ikke, hvad mange forbinder med en sund livsstil. Mange er vokset op med nogle helt andre kostråd, hvor f.eks. morgenmåltidet bliver

betraktet som et vigtigt måltid, der giver energi til resten af dagen. Ifølge Bente Klarlund, der er overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns universitet, er der dog ikke noget forskningsmæssigt bevis for, at det skulle være usundt at springe morgenmaden og dagens andre måltider over to dage om ugen:

”Forsøg med rotter, mus og menneskeaber tyder på, at faste forsinker aldringen og nedsætter risikoen for alderdomssygdomme, og jeg tror, at det på flere måder kan være meget godt for os at være sultne en gang imellem. Vi er jo så bange for at blive sultne, at vi somme tider spiser på forskud. Men der er intet belæg for at sige, at det er usundt at være sulten i kortere perioder,” siger Bente Klarlund¹.

For mange er det også en positiv sidegevinst ved denne fastemetode, at man taber sig. Når man indtager mindre, end kroppen forbrænder, så taber man sig. Det gør man også ved en almindelig slankekur. Det er dog ikke kun fedt, man taber, når man indtager mindre, end kroppen forbrænder. Man taber også muskler. Det særlige ved fastemetoden i forhold til en traditionel slankekur er dog ifølge fortalernes for fastemetoden, at kroppen bliver bedre til at tabe fedt i stedet for muskler.

Det er dog ikke alle, der tror, at det er sundt at faste. Preben Vestergaard Hansen fra Professionshøjskolen Metropol forsker i ernæring og sundhed, og han vil ikke anbefale fastemetoden til folk, der gerne vil tabe sig.

¹ Flere danskere tager fasten til sig, Politiken, den 21. juli 2013.

”Der er ikke noget sundhedsfagligt argument for, at faste skulle være sundt. Man kan muligvis kickstarte en slankekur ved at faste, men det er ikke vedvarende, og meget af det, man taber, vil være væske. Når man faster, vil kroppen forsøge at undgå vægttab. Det gør den ved at skrue op for sultfølelsen og ved at nedsætte stofskiftet,” siger han².

Hvis man alligevel ønsker at faste, så mener han, at man højst bør faste to dage ad gangen. Efter to dage begynder kroppen nemlig at nedbryde kroppens protein. Hvis man faster hyppigt over længere tid, er der også risiko for, at kroppen ikke får næringsstoffer nok. Spiser man i forvejen ikke tilstrækkeligt varieret, kan hyppige fasteforløb derfor blive et sundhedsmæssigt problem.



Foto: Colourbox

² Ny trend: Spis kun fem dage om ugen, Kristeligt Dagblad, den 2. august 2013.

To dage om ugen uden mad og drikke

Anne Johansen er én af de danskere, der har taget den nye 5:2-kur til sig. To dage om ugen spiser hun kun et blødkogt æg til morgenmad og lidt salat til aftensmad. Hermed opnår Anne Johansen ifølge tilhængerne af fastemetoden et sundere og bedre liv, samtidig med at hun forsinker aldringsprocessen. Anne Johansen skulle da heller ikke bruge meget tid på at beslutte sig for at prøve metoden, da hun først var blevet bekendt med den.

”Jeg var utilfreds med mig selv. Jeg følte mig træt og uoplagt og gik hele tiden og havde dårlig samvittighed over, at jeg fyldte mig med for meget og for dårlig mad og tog på i vægt. Men jeg havde ikke viljestyrke til at være på en traditionel slankekur med en stram diæt hver dag. Så læste jeg en artikel om 5:2-kuren og om folk, der havde succes med metoden. Jeg syntes især, det var positivt, at man de fleste dage kunne spise, som man plejer. Næste dag skrev jeg til en lægebrevkasse og fik nogle dage efter at vide, at der ikke er nogen forskning, der viser, at det skulle være farligt med korte fasteperioder. Og så kunne jeg mærke, at 5:2-kuren var noget, jeg ville prøve,” siger Anne Johansen.

Og kuren har været en kæmpe succes. Hun har tabt sig, og hun føler, at hun både fysisk og mentalt har meget mere energi.

Uden mad en hel dag

Anne Johansen har vænnet sig til kun at spise meget lidt to dage om ugen, men der er nok mange, der kan have svært ved at forestille sig, at de skulle kunne klare sig næsten uden mad en hel dag. Og kan det overhovedet lade sig gøre, når det

at have socialt samvær med andre betyder, at man spiser og drikker sammen?

”Jeg forstår godt, at det kan være svært at tro, at man kan have et normalt liv på fastedagene, hvor man både arbejder, cykler og løber og laver alle mulige andre ting, der giver sved på panden. Det var også noget af det første, jeg ville være sikker på kunne lade sig gøre, inden jeg besluttede mig definitivt for at prøve fastemetoden. De folk, jeg læste om, som fastede regelmæssigt, kunne sagtens have en almindelig hverdag, hvor de både løb en tur, cyklede og lavede alle mulige andre ting, man normalt laver i løbet af en dag, og så kunne jeg vel også tænke jeg. Men på fastedagene er jeg som regel lidt mere træt og går derfor lidt tidligere i seng, end jeg plejer. Men det er ikke noget problem for mig. Min familie og mine venner og kolleger har også støttet mig i at gå i gang med 5:2-kuren, selvom de var lidt skeptiske, da jeg fortalte dem om mine planer.”

En ny livsstil

For Anne Johansen er 5:2-kuren nu blevet en livsstil. Hun føler sig ikke blot sundere og mere energisk, hun har også tabt sig.

”Jeg har altid haft nemt ved at tage på, og derfor har jeg også prøvet den ene slankekur efter den anden. De har dog aldrig været nogen succes. Jeg tabte mig godt nok hver gang i begyndelsen, men tog hurtigt kiloene på igen. Jeg har ganske enkelt ikke viljestyrke til slankeklure. Man går jo hele tiden og tænker på alle de lækre ting, man ikke må spise, og det kan jeg ikke holde til i længden.

Derfor er 5:2-kuren så fantastisk. Jeg har ikke evig dårlig samvittighed, når jeg spiser noget forbudt, for jeg må jo spise helt normalt på fem af ugens syv dage. Selvfølgelig skal jeg tænke over at spise sundt og varieret, men jeg kan godt en gang imellem spise en stor, lækker kage uden at føle mig som en fiasko og uden at have dårlig samvittighed i flere dage efter.”

Nye værdier

Udover de tabte kilo har der også været andre positive sideeffekter ved fastekuren, fortæller Anne Johansen.

”Det er en fantastisk lettelse, at jeg kan spise, som jeg plejer. Og som jeg også regnede med, så har jeg hurtigt vænnet mig til ikke at spise to dage

om ugen, eller altså spise meget lidt. Det kræver simpelthen ikke nogen viljestyrke på samme måde som en traditionel slankekur. Det er blevet en helt naturlig del af mit liv. Jeg ved, jeg ikke kan spise ret meget på fastedagene, og så er det, som om jeg også lige så godt kan lade være med at tænke på mad. Tidligere tænkte jeg enormt meget på, hvad jeg skulle forsøde mine pauser med af lækkerier. Nu har jeg lært at finde glæde i andet end mad. Jeg kan i dag sidde og slappe af og nyde det uden noget lækkert at spise. Det er faktisk det, der er kommet mest bag på mig. Det havde jeg aldrig troet, jeg kunne. I stedet hører jeg musik eller laver et eller andet kreativt. Jeg går også flere ture i naturen og oplever dufte og synsindtryk meget stærkere end før. Med andre ord har jeg lært at holde pauser, uden at jeg behøver at spise.”

Nabohjælp

Ferie betyder afslapning og fritid, men (0)..... er det sådan, at ikke alle holder fri. Der er nemlig altid nogle, der har travlt, når andre holder ferie. Det er indbrudstyvene. Ferietiden er højsæson for indbrud.

Man kan sikre sig mod indbrud på forskellige måder. Det er meget almindeligt at investere i dyre alarmsystemer, men (1)... er der en meget billigere måde. Det er nabohjælp. Siden 1986 har naboer hjulpet hinanden gennem projekt Nabohjælp. Ved hjælp af blandt andet nabohjælpsskilte gør man det synligt for potentielle indbrudstyre, at naboen holder øje med boligen, når ejeren er væk. Og (2)... er helt gratis.

I de seneste år er det blevet muligt at bruge mobiltelefon eller e-mail til at informere hinanden. Det Kriminalpræventive Råd har derfor sat gang i en elektronisk udgave af projekt Nabohjælp. Den elektroniske udgave har forbedret indsatsen mod indbrud, og nabohjælpen er (3) ... blevet endnu mere effektiv.

Den elektroniske udgave (4)... blot, at man opretter en profil på hjemmesiden nabohjælp.dk og inviterer sine naboer med i sit netværk. Når man har gjort det, kan man let give alle sine nabohjælpere besked på computeren eller mobilen, inden man tager på ferie. Og folk vil gerne være med til at holde øje med hinandens boliger. Det er (5)... det indtryk, man får, når man ser på antallet af oprettede profiler på projekt Nabohjælp.

I politiet er man begejstret for projekt Nabohjælp. Undersøgelser viser (6)..., at nabohjælpen virker. Det skyldes især, at den har en forebyggende effekt. Indbrudstyre bryder ikke ind i boliger, der bliver holdt øje med. Men politiet understreger, at det er vigtigt med en (7)... indsats for at holde indbrudstyvene væk. Man ser nemlig ofte, at folk opretter nabohjælp, når der har været indbrud. Men hvis der i de næste måneder ikke sker noget, bliver (8)... mindre, og indbrudstyvene får igen lettere spil.

