



PROJEKT E-LÆRING

Naturvidenskab - Kost og ernæring

fra Fysisk aktivitet og sundhed

af Elisabeth R. Madsen

Munksgaard Danmark



Fysisk aktivitet og sundhed

Elisabeth R.
Madsen

HB
vo

Munksgaard Danmark



Tema 5

Energi og fysisk aktivitet

Kroppen bruger hele tiden brændstof, som man i fagsprog kalder energi. Energien måles i kilo-Joule (kJ) eller kalorier (kcal). 1 kcal er det samme som 4,2 kJ. I kroppen bruges energien til:

- Kroppebasale funktioner
- Fysisk aktivitet

Kroppebasale funktioner er de processer, der sker i kroppen, mens vi hviler. Vi trækker vejret, hjertet slår, tarmene fordøjer maden, kropstemperaturen holdes på ca. 37 grader, celler opbygges og vedligeholdes osv. Vi er ikke selv herre over, hvor meget energi kroppen bruger på de basale funktioner, hvormod vi stort set selv kan bestemme, hvor fysisk aktive vi vil være (se figur 26), og hvor meget energi vi ”fylder på” kroppen gennem mad og drikke.

Aktivitet	Energiforbrug pr. time
Sove	265 kJ
Hvile sig på sofaen	300 kJ
Se TV	310 kJ
Lege udenfor	1465 kJ
Dyrke sex	1080 kJ
Gå i langsomt tempo 4 km/time	1020 kJ
Gå-tur i rask tempo 6,5 km/time	1500 kJ
Køre bil	360 kJ
Cykle 18 km/time	2520 kJ
Løbe 10 km/time	2900 kJ
Løbe på rulleskøjter	2050 kJ
Dans	1345 kJ
Gøre gymnastik	1170 kJ
Spille badminton	1315 kJ
Spille fodbold	2050 kJ
Spille håndbold	2341 kJ
Ride	1170 kJ
Springe i trampolin	1316 kJ

Figur 26. Aktiviteters energiforbrug

Energiforbrug pr. time ved forskellige aktiviteter for en person der vejer 70 kg.



Uden mad og drikke...

Opgave: Beregn dit energiforbrug

Ved du hvor meget energi, din krop bruger i løbet af en dag? Prøv denne energiberegner på Motion-onlines hjemmeside og se dit energiforbrug, f.eks. på en dag, hvor du har ligget på sofaen det meste af dagen, og en dag, hvor du har lavet en masse fysisk aktivitet. Du vil nok blive overrasket over, hvor stor forskellen kan være. Sammenlign eventuelt dit resultat med en af dine kammeraters og diskuter, hvorfor der er forskel i jeres energiforbrug.

**Energibalancen**

At være i energibalancen betyder, at du indtager lige så meget energi, som din krop bruger. Hvis du indtager den samme mængde energi, som du bruger, vil din vægt være stabil. Hvis du indtager mere energi, end du bruger, vil vægten stige. Hvis du indtager mindre energi, end du bruger, vil vægten falde.

Figur 27 viser, hvilke næringsstoffer i mad og drikke der bidrager med energi.

Energigivende næringsstoffer	Ikke-energigivende næringsstoffer
Protein (1 gram = 4 kcal eller 17 kJ)	Vitaminer
Kulhydrat (1 gram = 4 kcal eller 17 kJ)	Mineraler
Fedt (1 gram = 9 kcal eller 38 kJ)	Vand
Alkohol (1 gram = 7 kcal eller 30 kJ)	

Figur 27. Næringsstoffer
Oversigt over energiindholdet i forskellige næringsstoffer.

Som du kan se, får du næsten dobbelt så meget energi ved at indtage 1 g fedt eller 1 g alkohol sammenlignet med 1 g kulhydrat eller 1 g protein. Vitaminer, mineraler og vand er også vigtige næringsstoffer, men de bidrager ikke med energi.

Og hvad skal du så bruge denne viden om næringsstoffer, der indeholder intet, lidt eller meget energi per gram til?

Sundhed

Eksempel:

Sofie er 18 år, er fysisk aktiv og bruger ca. 10.000 kJ per dag. Vi forstiller os, at hun enten kun lever af kulhydrat eller fedt (det er der dog ingen personer, der gør i virkeligheden).

- Hvor mange gram kulhydrat skal Sofie spise for at få 10.000 kJ?
 $10.000 \text{ kJ} : 17 \text{ kJ per gram} = 588,2 \text{ gram kulhydrat}$
- Hvor mange gram fedt skal Sofie spise for at få 10.000 kJ?
 $10.000 \text{ kJ} : 38 \text{ kJ per gram} = 263,2 \text{ gram fedt}$



Tema 5

I eksemplet kan Sofie spise enten 588,2 gram kulhydrat eller 263,2 gram fedt for at få 10.000 kJ. Da mæthed ofte hænger sammen med mængden af mad, kan Sofie komme til at føle sig sulten efter det fede måltid, selvom hun har spist 10.000 kJ, fordi mængden ikke er så stor. Hvis hun fortsætter med at spise, vil hun indtage mere energi, end hun har brug for, og hendes vægt vil stige på sigt, hvis hun hver dag vælger det fedtholdige måltid. For at forebygge overvægt anbefales det derfor i de otte kostråd, at vi vælger fedtfattige produkter, så vi ikke kommer til at indtage for meget energi og bliver overvægtige.

**Opgave: Beregn din vægtændring**

Denne opgave består af tre dele. I den første del skal du beregne, hvor meget energi du indtager gennem mad og drikke på en almindelig dag. Til dette skal du bruge et kostberegningsprogram, som en del skoler allerede har, eller du kan nogle steder på nettet beregne dit energiindtag for et mindre beløb. I den anden del skal du beregne, hvor meget energi du typisk bruger i løbet af en almindelig dag. I den tredje del skal du sætte de to resultater i forhold til hinanden, og du vil få et bud på, hvordan din vægt vil udvikle sig i løbet af en uge eller en måned, hvis du lever næjagtigt ens hver dag – hvilket de færreste mennesker dog gør, men det er alligevel lidt opsigtsvækkende, hvad der kan ske med vægten i løbet af kort tid.

Del 1: Dit energiindtag

Der findes forskellige computerprogrammer, som kan beregne din mad og drikkes indhold af kalorier, protein, fedt, kulhydrat, vitaminer, mineraler osv. Hvis du ikke har adgang til et kostberegningsprogram, kan du tage udgangspunkt i, at en pige typisk har brug for ca. 9000-11.000 kJ per dag (2100-2600 kcal), og en dreng har brug for ca. 12.000-14.000 kJ per dag (2900-3300 kcal). Hvis du synes, du spiser som en gennemsnitlig pige eller dreng, så brug et af de nævnte tal. Hvis du synes, du spiser mere eller mindre end en gennemsnitlig pige eller dreng, så sæt tallene op eller ned.

Del 2: Dit energiforbrug

Beregn dit energiforbrug på Motion-onlines hjemmeside.

Del 3: Din vægtudvikling

Beregn din vægtudvikling på Motion-onlines hjemmeside.

**Kost til sportsfolk**

Hvis du dyrker sport i mere end 4-6 timer om ugen, skal du være opmærksom på at spise nok og rigtigt. Hvis din krop ikke



Uden mad og drikke...

får nok energi eller de rigtige næringsstoffer, kan du risikere at din præstationsevne blive dårligere, du får lettere skader, og dit immunforsvar vil blive påvirket, så du lettere bliver syg.

Jo mere fysisk aktiv du er, jo mere energi skal du indtage for at være i energibalance. Hvis du ikke spiser nok, vil kroppen bruge energien i fedtdepoterne og ofte også tære på muskelmassen for at skaffe energi til at være fysisk aktiv.

Dagens måltider

De fleste mennesker spiser tre hovedmåltider og to til tre mellemmåltider i løbet af en dag. For sportsfolk, der træner hårdt i flere timer om ugen, er det især mellemmåltiderne, man skal være opmærksom på. For de fleste sportsfolk vil det være en fordel for præstationsevnen, hvis de spiser mindst tre og eventuelt fire eller fem mellemmåltider.

Hovedmåltiderne består i de fleste tilfælde af større portioner mad, og hvis man skal spise mere til hovedmåltiderne, vil man ofte blive overmæt og utilpas. Derfor kan man enten øge antallet af mellemmåltider eller gøre mellemmåltiderne større, så kroppen får nok energi, uden at man bliver overmæt og/eller utilpas. Mange kommer dog til at springe et eller flere af mellemmåltiderne over, f.eks. fordi man er til træning eller på vej til eller fra træning.

Eksempel:

Maja er 16 år og træner håndbold tre gange om ugen og spiller kamp i weekenden. Maja går i 10. klasse og en typisk dag ser sådan ud:

- Kl. 7 ringer vækkeuret, Maja står op, går i bad, spiser morgenmad og cykler i skole.
- Kl. 10 er der formiddagspause, hvor Maja spiser frugt.
- Kl. 12 er der frokostspause, hvor Maja spiser sin madpakke.
- Mellem klokken 14 og 15 har Maja fri fra skole. Hun er ofte sammen med sine veninder et par timer efter skole, og ellers cykler hun hjem og laver lektier eller ser fjernsyn inden hun skal til træning.
- Lige inden hun cykler til træning kl. 17:30, spiser hun en bolle eller en skive rugbrød med pålæg. Resten af familien spiser aftensmad ved 18-tiden. De har tidligere forsøgt at spise sammen kl. 17, men Maja får det dårligt, hvis hun har spist en stor portion aftensmad, inden hun skal træne.
- Kl. 18-20 træner Maja håndbold
- Ca. kl. 21 er Maja hjemme og er både træt og sulten. Maja spiser en portion aftensmad, og nogle gange spiser hun en bolle med pålæg i stedet for aftensmaden.

Spørger du?

**Tema 5**

I løbet af en dag spiser Maja tre hovedmåltider (morgenmad, frokost og sen aftensmad). Desuden spiser hun to mellemmåltider (formiddag og lige inden træning). Hvis Maja vil give sin krop bedre muligheder for at kunne arbejde godt til træning og kampe, skal hun spise mindst et mellemmåltid mere f.eks. lige efter skoletid. Hvis hun skulle spise mere end tre mellemmåltider kunne hun spise frugt eller knækbrød, når hun er kommet i skole, og tage et mellemmåltid med til træning. På den måde sørger hun for, at kroppen løbende fyldes op med ”braendstof”.

Lysten til søde sager kan forstærkes, når man er fysisk aktiv, men ligesom alle andre skal sportsfolk følge de otte kostråd og spare på sukkeret fra sodavand, slik og kage, da disse produkter ikke indeholder de store mængder vitaminer og mineraler.

Væske til sportsfolk

Mangler kroppen væske, nedsættes præstationen også. Blot nogle få procents væskemangel er nok til, at kroppen ikke kan yde sit bedste. Ved hård træning kan kroppen miste ca. 1 liter væske i timen. Desuden mister kroppen salte, som er med til at regulere kroppens funktioner. Almindelig vand fra hanen slukker tørsten fint, og gennem maden får vi i langt de fleste tilfælde de vigtige salte. Ved træning eller kampe i varme omgivelser, hvor der mistes meget væske gennem sved, kan der dog være behov for en slags saltvand.

Læs mere på

*www.teamdanmark.dk * Søg: Ernæring*

Kropsideal

I historiens løb har mange forskellige kropsideal været moderne. Det har typisk været kvindekroppen, der skulle have et bestemt udseende eller en bestemt form for at være beundringsværdig (se figur 28). En frodig og kurvet kvindekrop var et ”signal” til mændene om, at kvinden var frugtbar, og det er først inden for de sidste par hundrede år, at kvinder på forskellig vis har forsøgt at ændre på kroppens udseende, f.eks. ved brug af korsetter.



Kropsideal



Foto: Naturhistorisches Museum, Wien



Foto: Bern Stern



Figur 28. Kvinders kropsideal gennem tiderne

Billede 1: Venus fra Willendorf er en kvinde-figur med runde former, der er lavet for ca. 22.000-24.000 år siden. Man mener, at denne figur var det første eksempel på et kvindeligt skønhedsideal.

Billede 2: Elskovens gudinde Afrodite med bløde kurver var et symbol på skønhed i græsk mytologi for ca. 2.000-2.500 år siden.

Billede 3: En smal talje var moderne omkring 1900-tallet. En talje målte kun 42-47 cm, og man opnåede så smal en talje ved at bruge et stramt korset.

Billede 4: I 1960'erne var det moderne at have en spinkel krop næsten uden former – altså små bryster, en lille ende og små hofte.

Billede 5: Op gennem 1970'erne og 1980'erne skulle kroppen fremstå sund og veltrænet. Et ideal som mange stadig ønsker at opnå i dag.

Mænds kropsideal har stort set været uændret gennem tiderne, og mandekroppen har altid skullet fremstå atletisk og veltrænet (se figur 29), hvilket var et tegn på, at manden havde styrke, kunne arbejde hårdt og forsøge sin familie.



Foto: Matthias Kabel

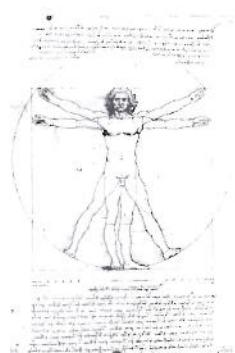


Foto: Gyldendals Billedbibliotek



Figur 29. Mænds kropsideal gennem tiderne

Billede 1: Diskoskasteren fra Grækenland var et mandsideal for ca. 2.500 år siden.

Billede 2: Da Vincis Vitruvianske ideal-mand fra ca. 1500-tallet.

Billede 3: James Bond har siden 1960'erne været et eksempel på et mandsideal – atletisk, charmerende og med masser af kvindelige beundrere.

Sundhed



Tema 5

Et er måden kroppen skal se ud på, for at være ”moderne”, noget andet er, hvordan en sund krop ser ud? Som nævnt tidligere er sundhed ifølge WHO:

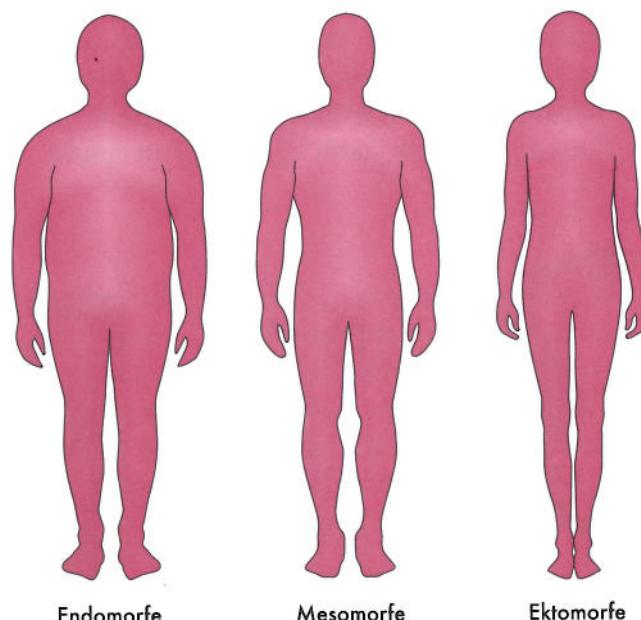
”En tilstand affysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og svagelighed”

I disse år er det et tegn på sundhed – man kan måske kalde det ”moderne” – hvis dit BMI-tal ligger inden for normalområdet, og du gør en aktiv indsats for at forebygge livsstilssygdomme. Livsstilssygdommene kan i høj grad forebygges ved at følge de otte kostråd, begrænse indtaget af alkohol og undgå rygning. Bemærk at det ene af de otte kostråd er at være fysisk aktiv. Kroppen bruges derfor som en slags ”reklamesøjle” for, om vi dyrker det, der er moderne.

Kropsbygning

Fra naturens side er vi alle skabt med en bestemt kropsbygning, som vi arver fra vores forældre. I grove træk kan menneskers kropsbygning opdeles i tre kategorier (se figur 30).

De fleste mennesker er en blanding af kropstyper, så måske kan du se dine ligheder med to af kropstyperne i stedet for kun én af dem.



Figur 30. Kropstyper

Endomorfe er typisk buttede,
mesomorfe er atletisk byg-
get og ektomorfe er spinkle.

**Kropsideal**

Endomorfe er typisk personer, der:

- Er buttede
- Har små hænder og fødder
- Har fyldige hofter og lår (pære-facon)
- Har let ved at øge muskernes størrelse
- Har svært ved at tage sig

Mesomorfe er typisk personer, der:

- Er atletiske
- Har kraftige led
- Har brede skuldre, smalle hofter og muskuløse lår (mænd er trekantede og kvinder har timeglas-facon)
- Har let ved at øge muskernes størrelse
- Har tydelige og markerede muskler

Ektomorfe er typisk personer, der:

- Er slanke eller meget tynde
- Har en spinkel knoglebygning (aflang facon)
- Har små skuldre og leddene er små
- Har svært ved at øge muskernes størrelse, selvom de træner hårdt
- Har svært ved at tage på

Test: Hvilken kropstype er du?

Ligner du mest din mor, ligner du mest din far, eller er du en blanding af dem? Hvis du ikke kunne "finde dig selv" ud fra ovenstående beskrivelser af endomorfe, mesomorfe og ektomorfe, kan du tage denne test og blive klogere på din kropstype.



Sundhed

Kropsbygning og fysisk aktivitet

Afhængig af din kropsbygning kan der være nogle former for fysisk aktivitet, som din krop egner sig bedre til end andre. Husk at kropstypen ikke skal være afgørende for valget af din fysiske aktivitet – det handler mere om at vælge det, du synes er sjovt, og som passer ind i din hverdag.

Endomorfe egner sig bedst til fysiske aktiviteter, hvor de ikke skal bære deres egen vægt. Aktiviteter, hvor man ikke bærer sin egen kropsvægt er eksempelvis svømning, cykling og fitnessstræning. Da endomorfe nemt tager på, vil det være en fordel at prioritere konditionstræning, hvor der forbræn-



Tema 5

des mere energi end ved styrketræning, ellers kan endomorfe nemt blive overvægtige og dermed øge risikoen for livsstils-sygdomme.

Mesomorfe egner sig til de fleste fysiske aktiviteter, men da de nemt øger muskelmassen, er de især gode til kraftbetonede aktiviteter som eksempelvis spydkast, roning, atletik, 100 meter løb og boldspil, f.eks. håndbold eller fodbold.

Ektomorfe egner sig især til fysiske aktiviteter, der kræver udholdenhed og lethed som eksempelvis langdistanceløb, gymnastik, badminton og dans. Da ektomorfe ofte kommer til at se for tynde ud, bør de prioritere styrketræning for at øge muskelmassen.

**Opgave: Passer dit kropsideal til din kropsbygning?**

En del af os drømmer af og til om at bytte krop med en person, som i vores øjne har den perfekte krop – altså idealkroppen. Nogle gange er idealet langt fra vores kropsbygning, og andre gange er idealet inden for rækkevidde, hvis vi f.eks. prioriterer at spise sund mad i de rette mængder og at motionere regelmæssigt.

At fokusere på kroppens ydre frem for de indre værdier, kan i nogens ører lyde overfladisk, men en undersøgelse, som Sex & Samfund lavede i 2010 blandt 119.000 6.-10. klasses elever, viste, at ca. 30 % af eleverne var utilfredse med deres kropsform. Denne utilfredshed kan ses på landets plastikkirurgiske klinikker, hvor der er stor stigning i antallet af unge mennesker, der bliver opereret for at ændre på udseendet.

Formålet med denne opgave er, at du får et realistisk billede af din krop og kan se de muligheder, den rummer. Hvis du ikke har et realistisk billede af kroppen, kan der være en risiko for, at du kæmper forgæves mod et bestemt kropsideal, og det kan gå ud over både humør, selvværd og selvtillid.

Opgaven går ud på følgende:

- Find et billede af dig selv, hvor du står op og har front mod kameraet. Du kan eventuelt få en kammerat til at tage et foto af dig.
- Find din kropsbygning – hvilken type er du?
- Find billeder af personer, som lever op til dit kropsideal.
- Sammenligne billedet af dig selv med de kropsideal, som du har fundet.
 - Hvor er der størst/mindst forskel på dig og kropsidealene?
 - Hvilken kropsbygning har dine kropsideal?
 - Har du og dine kropsideal samme kropstype?
 - Hvad tror du, du skal gøre, hvis du skal ligne dit kropsideal? Kan du gøre noget?
 - Find tre fordele ved din nuværende kropstype/kropsform





Kropsideal

- Find tre ulemper ved dit kropsideal
- Er man sund, fordi man har et bestemt kropsideal? Begrund dit svar.
- Find billeder af forskellige sportsfolk.
 - Sammenlign deres kroppe – hvor er de forskellige?
 - Hvorfor tror du, at deres kroppe ser forskellige ud?
 - Hvilke sportsfolk minder din kropsbygning mest om?

Gener og fysisk aktivitet

Vores kropsbygning er genetisk bestemt. Det vil sige, at vi hver især er en blanding af vores mors og fars gener. Generne kan også kaldes for arveanlæggene eller ”opskriften” på et menneske, og denne ”opskrift” er bl.a. med til at bestemme kropsbygning, risikoen for arvelige sygdomme og meget mere, som videnskaben stadig forsker i.

En af de ting, som generne har ”opskriften” på er dine muskelfibertyper. Muskler består af muskelfibre (se side 35) som er små tynde ”strenge”, som strækker sig fra det punkt, hvor musklen starter til der, hvor den slutter. Den type muskelfibre, som din krop har, kan have betydning for, hvor god du vil være til en bestemt slags fysisk aktivitet. Dermed ikke sagt at din krop slet ikke dør til andre aktiviteter, men typen af muskelfibre kan være årsagen til, at nogle ”kun” kan gennemføre et løb og måske får en sidsteplads, hvor andre slår verdensrekorder. Sagt med andre ord, så kan du træne nok så meget, men hvis sammensætningen af dine muskelfibre ikke egner sig til den fysiske aktivitet, du har valgt, vil du måske kæmpe en forgæves kamp og ikke opleve den succes, som du ønsker.

Muskelfibertype 1 er de ”langsommeste” og udholdende muskelfibre. Hvis dine muskler hovedsageligt består af muskelfibertype 1, vil du være god til fysisk aktivitet, som kræver udholdenhed, f.eks. langdistanceløb og cykling.

Muskelfibertype 2 er opdelt i to slags muskelfibre. 2a er de ”hurtige” muskelfibre med middel udholdenhed og 2x er de ”meget hurtige” muskelfibre med ringe udholdenhed. Hvis dine muskler er opbygget af type 2-fibre, vil du være god til kraftbetonede fysiske aktiviteter som eksempelvis 100 m løb eller håndbold, da dine muskler nemt vokser og bedst egner sig til at blive brugt hårdt, men i kort tid ad gangen.

Du kan få sammensætningen af dine muskelfibre målt ved at få lavet en muskelpoprøve hos en specialist, f.eks. på et univer-



Tema 5

sitet. Der er dog ingen grund til at du gennemgår den slags test, med mindre du har en særlig interesse for området, eller du har planer om at komme til tops inden for sportsverdenen. Det vigtigste for din sundhed er og bliver, at du er regelmæssig fysisk aktiv, og at du fortsætter med at være det gennem hele livet.

Overvægt og fysisk aktivitet

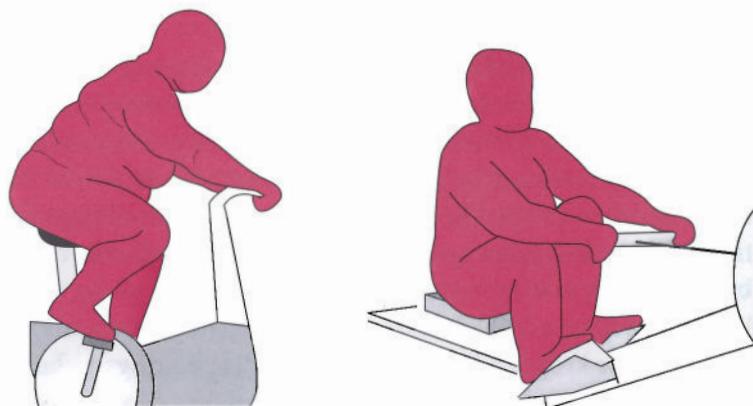
Du undrer dig måske over, at overvægt ikke var nævnt som livsstilssygdom i afsnittet om livsstilssygdomme? Overvægt er ikke en sygdom i sig selv, men en tilstand i kroppen, hvor fedtdepoterne er for store, hvilket kan øge risikoen for udvikling af livsstilssygdomme. Det er især fedtdepoterne på maven, der er farlige for sundheden sammenlignet med fedtdepoter, der sidder på ende og hofter. Der forskes meget i årsagerne til overvægt, og det ser endda ud, som om at nogle har gener, som gør, at de lettere bliver overvægtige end andre, og derfor diskutes det, om overvægt alligevel kan betegnes som en sygdom.

I hele den vestlige verden er overvægt og udviklingen af livsstilssygdomme faretruende, både for den enkeltes sundhed og for samfundsøkonomien. Det kan lyde så simpelt, at man taber sig, når der indtages mindre energi, end der bruges, men det kan være enormt kompliceret, når følelser og vaner påvirker vores lyst til at spise og være fysisk aktive. Overvægt øger risikoen for alle otte livsstilssygdomme, og er man overvægtig som barn og har overvægtige forældre, er der stor risiko for, at man også bliver overvægtig som voksen. Jo længere tid en person er overvægtig, jo større belastning er det for kroppen, og livsstilssygdommene kan blive meget alvorlige senere i livet, hvis de opstår allerede i ungdomsårene.

De fleste overvægtige er klar over, at de enten skal indtage mindre energi eller bevæge sig mere for at tage sig. Desværre rammer forslag om fysisk aktivitet en psykisk barriere, da mange overvægtige ikke bryder sig om at vise deres krop i bevægelse foran eller sammen med andre mennesker. Det er ikke raret at vise sig i badedragt og føle, at alle glør på én i svømmehallen. Det kan opleves meget ydmygende at hoppe eller løbe, hvis man føler, at gulvet knager under fødderne, eller hele kroppen "danser" ude af kontrol. Desuden kan det være ubehageligt at være fysisk aktiv, hvis maven er stor. Ved cykling oplever en del, at lårene slår op i maven, og ved roning i en romaskine kan man have svært ved at nå "åren" for maven, eller det gør ondt at sidde på det lille hårde sæde (se figur 31).



Kropsideal



Figur 31. Det kan være svært at motionere, hvis man vejer for meget
Maven kan være i vejen, hvis man cykler og ikke har mulighed for at sætte styret op. "Åren" i en romaskine kan også være svær at nå for maven. Det kan gøre ondt i fødder, ankler, knæ og hofter, hvis man som overvægtig skal løbe eller gå langt. En del gravide oplever de samme problemer ved fysisk aktivitet.

Selvom cykling og svømning for nogle overvægtige kan være problematisk, så er det de mest skånsomme måder at bevæge sig på, da man ikke skal bære sin egen vægt ved disse aktiviteter.

Overvægt og kropsbygning

Selvom overvægtige kan tage sig ved at reducere indtaget af energi eller øge energiforbruget, så kan man kun sjældent ændre på sin kropsbygning. Så hvis du har en endomorf kropstype, må du ikke forvente at komme til at se ud som en ekтомorf, selvom du taber dig.

Aktivitet: Hvordan er det at veje 10 kg mere end du gør nu?

Hvis man ikke har prøvet at veje for meget, kan det være svært at forstå, hvorfor fysisk aktivitet kan føles som en enorm belastning for kroppen.

I denne øvelse skal du bruge en rygsæk som fyldes med bøger, så den vejer 5, 10 eller 15 kg. Med rygsækken på skal du:

- Gå en kort tur i det tempo, som du normalt går i
- Sætte dig på en stol og rejse dig igen
- Hoppe eller hinke (ikke egnet for personer med dårlige knæ)
- Cykle en kort tur (pas på balancen!)

Hvordan tror du, en vægtzegning på 5, 10 eller 15 kg vil påvirke din lyst til at være fysisk aktiv? Begrund dit svar.



Læs mere på
www.enletterebarndom.dk



Tema 5

Tynd-fede

Betegnelsen ”tynd-fed” er en forholdsvis ny betegnelse for personer, som har et normalt BMI-tal, men hvor fedtindholdet i kroppen er for højt, fordi deres muskelmasse er lille. Denne kropssammensætning ses ofte hos personer, der er slanke fra naturens side, og som ikke har set et behov for at være fysisk aktive, fordi de ikke behøver at tage sig. Desuden har de ofte været vant til at kunne spise hvad som helst uden at tage på, og dette kan eventuelt betyde, at de også har tillagt sig nogle usunde spiseforvaner, hvor kroppen ikke får de nødvendige næringsstoffer.

Selvom tyndfede har et normalt BMI-tal, har de samme risiko som overvægtige for at udvikle livsstilssygdomme, da det ikke er vægtens tal, der er ”farlig”, men i højere grad mængden og placeringen af fedtet på kroppen – især hvis det sidder på maven.

Spiseforstyrrelser og fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet fører ikke i sig selv til spiseforstyrrelser, men nogle personer er psykisk følsomme, og der kan være en risiko for at de bruger motion som middel til at føle kontrol over de følelser, som de har svært ved at sætte ord på.

Ved de fleste fysiske aktiviteter har vægt og kropsbygning en betydning for præstationen, og det har ført til, at mange sportsudøvere har stor fokus på vægt, træning, mad og kroppeks mængde af fedt. I nogle sportsgrene er det en fordel, at kroppen har fylde, f.eks. i håndbold og kuglestød, men i andre sportsgrene, f.eks. gymnastik, er det en fordel at være spinkel. Sportsudøverne har ofte et ønske om at se ud på den måde, der er mest gavnlig for deres sport. Desværre kan kropsbilledet forvrænges i hovedet, når man ser sig selv i et spejl, og selvom man i andres øjne er meget slank, så kan nogle se sig selv som tykke i spejlet.

Der er tre slags spiseforstyrrelser, hvor fysisk aktivitet i høj grad bliver brugt til at opnå en bestemt kropsbygning:

- Anoreksi
- Bulimi
- Megareksi

Mennesker med anoreksi ønsker at tage sig og ser sig selv som tykke, selvom de er undervægtige. De er meget optaget af kost, vægt og udseende, som de ønsker at have 100 % kontrol over. Mennesker med anoreksi overhører signaler fra kroppen



Kropsideal

om træthed, smerte, lyst, sult, trøst- og omsorgsbehov osv., og de bruger ofte fysiske aktiviteter til at forbrænde så mange kalorier som muligt.

Mennesker med bulimi ønsker ligeledes at tage sig og se sig selv som overvægtige. I modsætning til personerne med anoreksi oplever personer med bulimi perioder, hvor de spiser voldsomt, og for at undgå vægttøgning tvinger de sig selv til at kaste op og være meget fysisk aktive. De fleste personer med bulimi er hverken under- eller overvægtige, og de kan derfor være svære at ”få øje på”.

Megareksi ses jævnligt blandt drenge og mænd, hvor deres sportsgren kræver muskelstyrke og en kraftig kropsbygning. Mændene ser deres krop som for tynd, let og ikke muskuløs nok, selvom en stor del af dem er yderst veltraenede og har store muskler. De bruger mange timer på at styrketræne og går meget op i, at deres mad skal indeholde store mængder protein og små mængder af det sunde umættede fedt. Nogle mennesker med megareksi bruger anabolske steroider for at opnå endnu større muskler.

Ud over de tre nævnte spiseforstyrrelser findes der yderligere to spiseforstyrrelser:

- Overspisning eller Binge Eating Disorder (BED)
- Ortoreksi

Overspisere eller tvangsspisere er personer, der føler sig tvunget til at spise og fortsætter med at spise, selvom de for længst er mætte. Derfor er de ofte overvægtige, hvilke får dem til at føle sig flove. En overspiser veksler mellem perioder med tvangsspisning og perioder med slankekur, hvilket betyder, at den fysiske aktivitet bruges ”on-and-off”. Når overspisere går fra en spiseperiode til en slankeperiode, vil de højst sandsynligt også have fokus på fysisk aktivitet, og der skal tages særlige hensyn, så de ikke overbelaster led eller muskler på grund af den høje kropsvægt.

Mennesker med ortoreksi er ekstremt optaget af at spise sundt, og de tillader stort set ikke mad og drikke, der betragtes som usundt. De går meget op i sundhed, og selvom det primært er en spiseforstyrrelse, kunne man sagtens forestille sig, at de også vil ”misbruge” fysisk aktivitet. ”Misbrug” af fysisk aktivitet er ikke blot at opfylde anbefalingerne, men at være fysisk aktiv i flere timer om dagen for at være på den sikre side i forhold til at opnå mest mulig sundhed.

Sundhed



Tema 5

*Læs mere på
www.spiseforstyrrelser.dk*

Kan man blive afhængig af fysisk aktivitet?

Nogle mennesker skal og vil motionere hver eneste dag. De kan slet ikke lade være og føler sig rastløse, irritable og skidt tilpas, hvis ikke de får deres "motions-kick".

Motion kan give en slags rusfølelse – en rus, nogle kan blive afhængige af. Følelsen af at blive "høj" menes at komme fra en øget udskillelse af kemiske stoffer i hjernen kaldet endorfiner. Endorfiner er kroppens "smertestillere" og virker ligesom morfin, så ud over at de øger det gode humør og følelsen af at have det godt, kan endorfinerne lægge en dæmper på spændinger og smerter i kroppen. Da endorfinerne virker som en slags narko for kroppen, oplever nogle mennesker, at de bliver afhængige af fysisk aktivitet.

Hvad der præcis sker i hjernen, når vi er fysisk aktive, er der endnu ikke svar på, men der er ingen tvivl om, at der foregår en masse kemiske reaktioner hvert sekund, og foreløbig er der intet, der peger på, at fysisk aktivitet kan være skadeligt for hjernen. Derimod kan for meget motion være skadeligt for kroppens muskler, sener og led, da det kan overbelaste kroppen og give skader. Det skal dog understreges, at man ikke nødvendigvis er afhængig af motion, fordi man træner ihærdigt hver dag. Man er først i farezonen, hvis man dropper skole, arbejde, venner og familie for at træne.