



PØLSEKONKURRANSE: Joey «Jaws» Chestnut spiste 66 pølser i brød på 12 minutter og vant med det pølsepisekonkurransen på den amerikanske nasjonaldagen i fjor sommer. Foto: REUTERS

Svenske forskere med nytt slanke-triks

Av LENE CHRISTENSEN

Du trenger ikke kutte ut pizza, bløtkake og fløtegratinerte poteter selv om du er på slanker'n. Det gjelder bare å begrense seg...

I hvert fall hvis vi skal tro svenske forskere fra Mandoleanklinikken ved det Karolinska instituttet. Ifølge avisen Expressen, mener de at en vellykket slankekur ikke dreier seg om *hva* slags mat du hiver innpå, men *hvordan* du fortærer den.

Ved hjelp av et apparat som kalles Mandolean måler de hvor mye maten veier og hvor lang tid folk bruker på å spise den.

– Et vanlig måltid bør veie mellom 300-350 gram og spises på 15 minutter, sier professor Per Södersten til VG.

For spiseforstyrrede

Metoden ble opprinnelig utviklet for å behandle spiseforstyrrelser, ved å hjelpe pasientene til å spise riktig. Nå har Södersten og kollegene hans funnet ut at apparatet også kan brukes som slankemetode.

– Om man trener inn riktig måte å spise på, da mister man vekt, sier Södersten.

Filosofien er å bruke tid på

måltidene, og å spise lite og ofte: Frokost, lunsj og middag – pluss noen mellommåltider.

– Man kan spise hva man vil. Kroppen gjør det den trenger med maten likevel, mener Södersten.

Ernæringsprofessor Christian A. Drevon ved Universitetet i Oslo støtter ideen om at man bør spise langsommere.

– Da får du tid til å kjenne at du blir mett, sier Drevon til VG.

Dessverre er han ikke enig i at det er det samme hva som havner i magesekken.

– Hvilken type mat man spi-

ser betyr noe for vektutvikling. Det er det svært mye data på, sier Drevon.

Kjøkkenvekt og stoppeklokke

Både avdelingsdirektør Arnhild Haga Rimestad ved Helse- og sosialdirektoratet og klinisk ernæringsfysiolog Magnhild Pollestad ved Ullevål universitetssykehus, sier det samme.

– Man spiser ikke bare for energiinntak, men også for å få i seg tilstrekkelig med vitaminer og mineraler, under-

streker Rimestad.

– At du kan spise akkurat hva du vil, har jeg ikke tro på, sier Pollestad.

Alle tre er klar på at du bør følge velkjente kostholdsråd om du skal gå ned i vekt.

– Rikelig med grønnsaker, og dernest grove kornprodukter. Fisk i alle fasonger og magre kjøtt- og melkeprodukter, oppsummerer Drevon.

– Unngå feit og søt mat, og vær oppmerksom på hva du drikker, råder Rimestad. Dessuten bør du bevege kroppen opp fra sofaen og ut i finværet.

– Det må være balanse mellom det man tar inn og det man bruker. Utfordringen nå er for lite fysisk aktivitet i dagliglivet, i tillegg til at det er mat lett tilgjengelig døgnet rundt, sier Rimestad.

Om du likevel vil prøve ut Söderstens slanke-triks, må du nøye deg med kjøkkenvekt og stoppeklokke foreløpig. Inntil videre er Mandolean-apparatet kun tilgjengelig for dem som får behandling av Södersten & co.

E-post: lene.christensen@vg.no



KAKEKONKURRANSE: TV-selskapet WE ga bort nær 130 000 kroner til bruden som klarte å spise mest kake på Time Square i New York. Kakespisekonkurransen ble holdt for å markere sesongstarten på TV-serien Bridezill. Foto: REUTERS

- Spis hva du vil og GÅ NED I VEKT!

HJELP SYKLONOFRENE I BURMA!

Bruk konto 10

(nett/telegiro 8200.06.08331)

eller ring telefonnr. 820 44 003 (175,-)



Redd Barna



Røde Kors



KIRKENS NØDHJELP



FLYKTINGHJELPEN



Norsk Folkehjelp
Solidaritet i praksis

