



# En stifinder i slankejungen

Fedmeepidemien breder sig med lynets hast, advares vi jævnligt gennem medierne, der dokumenterer med foruroligende tal. Og det er bestemt ikke, fordi vi savner bud på, hvordan vi kommer fedmen til livs. Vi, der køber ind i bibliotekerne, kan bevidne, at der til stadighed kommer så mange bøger om at tabe sig, at det virker paradoksalt, at fedmekurven går den vej, den gør. Til gengæld er det fuldt forståeligt, at forvirringen breder sig med samme hast som den såkaldte fedmeepidemi. Signalerne fra dem, der mener at have forstand på tingene, skifter til stadighed. For få år siden forlød det, at vi skulle undgå fedt og spise rigeligt med brød. Nogle påstod endda, at sukker ikke feder! Nu er det lige omvendt. Essentielle fedtsyrer er sagen, stivelse (dvs. kornprodukter) er udråbt som "tabermad", og sukker befordrer fedme som aldrig før. Nu kan vi hæmningsløst spise proteiner, og den gode gamle kostpyramide er vendt på hovedet.

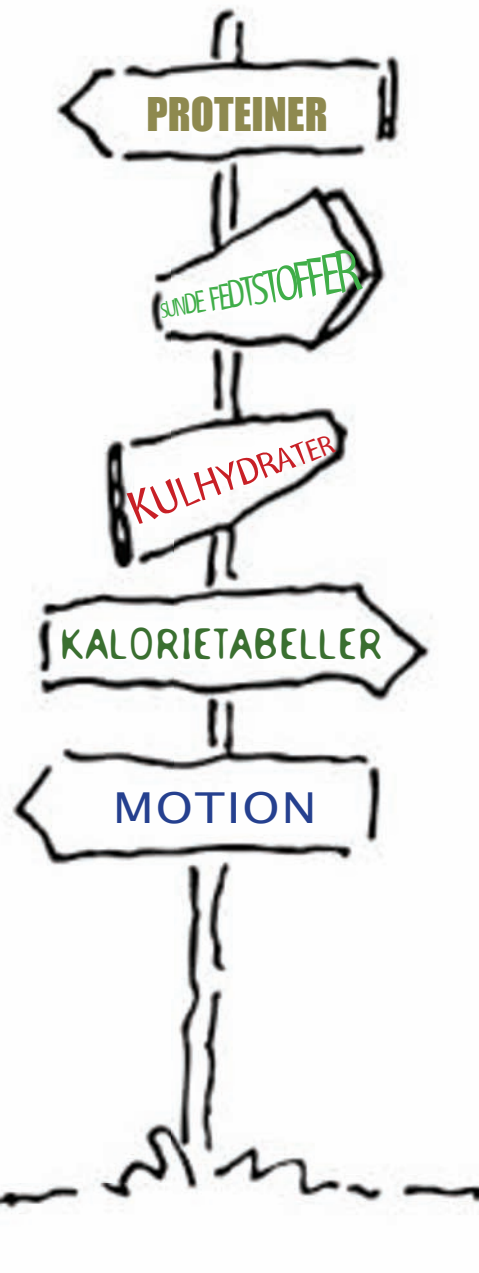
Fedmekurven fortsætter ufortrødent sin faretruende kurs.

Nedenfor følger en række bogtitler og andre materialer med forskellige bud på, hvordan man bedst kommer ned i vægt og bevarer vægttabet. Jeg har forsøgt at skabe lidt struktur og overblik over, hvad der i øjeblikket rører sig på området. Det har indebåret en stor udvælgelsesproces. Jeg har bestræbt mig på at få de vigtigste repræsentanter indenfor de forskellige retninger af kostopfattelser med.

Jeg har selv kæmpet med vægten hele mit liv, og har efterhånden fundet ud af, hvad der fungerer for mig. Jeg tror på, det er vigtigt at være meget omhyggelig med kost og motion. Men jeg tror også, at forskellige mennesker vil foretrække forskellige metoder. Det vigtigste er at tage en seriøs beslutning om at gøre noget ved sagen. Dernæst at finde den fremgangsmåde, man bedst kan leve og have det godt med. Holde sig til den og ikke lade sig forvirre af andre signaler.

Tag et kig i de nedenstående tilbud og se, hvad der tiltaler dig mest. Lån nogle bøger og/eller gå ind på en hjemmeside og gå mere i dybden. Mærk efter, om det er nu, det skal være. Det er den seriøse beslutning, der skal bære dig igennem. Det er en fed fornemmelse at tabe sig. Ind imellem er det hårdt. Når vægten ikke vil gå ned i en periode, eller værre når den går den forkerte vej. Så er det den mentale beslutning, der skal bære dig igennem. Vær tro imod den. Og lykke til.

Ellen Lind Jensen, Bibliotekar



## PROTEINER PROTEINER PROTEINER

61.38 Atkins, Robert C.:

### **Dr. Atkins' nye kostrevolution, 2003**

Få slankebøger har skabt så megen debat som denne, der tillader ubegrænsede mængder af kød og andre animalske proteinkilder, der også indeholder en del fedt. Derimod skal man undgå kulhydrater, i hvert fald dem, der stammer fra kornprodukterne. Atkins argumenterer stærkt for sine teorier, og det er vist rigtigt, at programmet virker, samtidig med at man har ægte mæthedsfornemmelse.

61.38 Anduin, Pernille :

### **Slankekur for syndere : drop kulhydraterne - og drop vægten, 2004**

Dr. Atkins' principper i dansk light-udgave. En hurtig bog uden opskrifter, men med oversigtskemaer med kulhydratindhold i forskellige fødevarer.

61.38 Agatston, Dr. Arthur:

### **South Beach kuren, 2003**

Proteiner er gode, fordi de stabiliserer blodsukkeret, mens hurtige kulhydrater sender blodsukkeret på rutschebanetur. De langsomme, fiberrige kulhydrater skal vi have rigeligt af. Bogen anviser et 3-trinsprogram, hvor man lægger hårdt ud for at få gang i vægttabet, hvorefter man går over til en mildere version for at ende med et varigt kostprogram, der tillader noget mere.

## DE SUNDE FEDTSTOFFER

61.38 Ehler, Niels:

### **Lev fedt - bliv slank : omega-metoden : en livsnyders guide til et sundere liv, 2002**

Forfatteren introducerer en livstilspyramide og Omega-metoden, der går ud på at sammensætte kosten med en velafbalanceret blanding af proteiner, de rigtige fedtstoffer og de rigtige, langsomme kulhydrater. Dertil kommer masser af motion. Gennem kontrol

med stofskiftet kan man leve behageligt og samtidig opnå et vægttab gennem øget forbrænding. Forfatteren er selv tidligere overvægtig.

61.38 Ehler, Niels:

### **Slank - sådan! : spørgsmål og svar til et sundere liv, 2005**

Slankhed er ikke nødvendigvis lig med sundhed. Sundhed fordrer fysisk aktivitet. Fedme er kun et symptom på dårlig helbredstilstand. For at opnå både vægttab og sundhed kræves en bæredygtig livsstil, som opretholder sundhedstilstanden. Omega-metoden taler også om det glykæmiske index, som har at gøre med kroppens insulinniveau.

## STENALDEREN

61.38 Nørretranders, Tor:

### **Menneskeføde : vejviser ud af en overvægtig verden, 2005**

Bogen bygger på Nørretranders' egne erfaringer med at tabe sig, men er ikke en decideret slankebog med opskrifter og kalorietabeller. Den handler om kost og ernæring i en historisk, kulturel og fysisk sammenhæng. Konklusionen er, at vi skal helt væk fra at spise stivelse (kartofler, ris, pasta, brød og kornprodukter), sukker og dyrefedt. Til gengæld er det i orden med en tilpasset stenalderkost, dvs. masser af grøntsager, frugt, kød, fisk, æg og mager mælk.

61.38 Cordian, Loren:

### **Stenalderkost, 2004**

Ud fra den opfattelse, at vi er skabt til at spise den kost, vore forfædre i jæger- og samlersamfundene var henvist til, gennemgår bogen stenalderkostens principper og argumenterer for, hvad man skal spise, og hvad man bør undgå, hvis man vil styrke sit helbred og blive slank. Principperne ligger i tråd med, men er på visse punkter mere vidtgående end, kosten for blodtype 0 – se senere.

## DE DANSKE VÆGTKONSULENTER

*Et dansk koncept, der har udviklet et nøje defineret kostprogram med regler for, hvordan man sammensætter sin kost i dag, hvordan og ugens løb. Kostplanen indeholder mange grøntsager, frugt, kød, fisk, fjerkræ, æg, ost og andre mælkeprodukter, men ganske lidt brød, ris, pasta og kartofler. Indenfor disse rammer er der rige variationsmuligheder. Konceptet bygger på, at man møder op til vejning og pep-talk 1 gang om ugen, hvilket man betaler for. Men det er også muligt at gennemføre programmet på egen hånd. Nedenfor følger en liste over De Danske Vægtkonsulenters udgivelser.*

64.14 Kauffeldt, Inge: **Spis dig slank, 2001**

64.14 Kauffeldt, Inge: **Spis dig slank 2, 2002**

64.14 Kauffeldt, Inge: **Spis dig slank 3, 2004**

64.14 Kauffeldt, Inge: **Spis dig slank 4, 2005**

64.14 Kauffeldt, Inge: **Spis dig slank 5, 2005**

Bøgerne indeholder madopskrifter ud fra vægtkonsulenternes principper. Desuden nogle korte, motiverende tekstafsnit samt menuforslag til 1 uge.

64.14 Kauffeldt, Inge: **Ung & slank, 2002**

64.14 Kauffeldt, Inge: **Spis dig slank mand, 2003**

Bøgerne er opbygget som de ovenfor nævnte, men tilpasset børn/unge henholdsvis voksne mænd.

61.38 Burg, Bengt:

### **Den store forvandling, 2005**

Bengt Burg og 9 andre danskere fortæller, hvad overvægt og vægttab har betydet i deres liv. De videregiver deres yndlingsopskrifter på tilladt mad. Bogen er illustreret med fotos før og efter den store forvandling.

61.38

### **Kig & lyt dig slank, 2004**

På filmen optræder vægtkonsulenternes ophavskvinde Inge Kauffeldt sammen med

nogle konsulenter og brugere af programmet. De fortæller om konceptet og viser tilberedningen af en række madopskrifter. DVD-filmen varer 108 minutter.

[www.weightconsultants.com/da](http://www.weightconsultants.com/da)

På vægtkonsulenternes egen hjemmeside kan man hente yderligere information, nyheder, opskrifter m.v.

## DEN SUNDE FORNUFT

61.38 Lindberg, Fedon A.:

**Naturligt slank med kost i balance, 2004**

Her præsenteres et ernæringskoncept, hvor det glykæmiske index er omdrejningspunktet. Kost-i-balance-metoden kaldes det, og bogen gennemgår dels den biokemiske baggrund for konceptet enkelt og pædagogisk og dernæst principperne for metoden.

61.38

**Fra overvægt til naturlig vægt : for hjertet - med hjertet / Berit Bai og Hanne B. Larsen, 2003**

Overvægt er en kompliceret sammenhæng mellem arv, miljø, psykologi, medicin, kost motion, alder, livsvilkår, følelser, livsindhold, økonomi, socialt netværk osv. Naturlig vægt er den vægt, man kan opnå og vedligeholde gennem regelmæssig motion og sunde kostvaner.

61.38 Larsen, Anne :

**Vejen til hjertet : kostomlægning, selvindsigt og motion, 2000**

Om vejen fra at være overvægtig, uheldig og handlingslammet til at være normalvægtig og glad, til tider ligefrem lykkelig gennem kostomlægning, selvindsigt og motion formidlet med sund fornuft, ikke-fanatisme, charme, humor og alvor.

## FORSKELLIGE TYPER

61.541 D'Adamo, Peter J.:

**Spis efter din blodtype : blodtypediæten, 2000**

Jordens befolkning har 4 forskellige overordnede blodtyper: O, A, B og AB, som er dannet på forskellige tider i menneskehedens udvikling. Der var forskellige fødebetingelser på de givne tidspunkter. Derfor har typerne forskelligt kostbehov. Ubalancer i form af sygdomme og overvægt opstår, hvis vi spiser forkert i forhold til vores blodtype. Hvis vi indretter os efter blodtypen vil bl.a. vægten også regulere sig.

61.38 Chopra, Deepak:

**Naturlig vægt gennem balance i sind, krop og ånd, 2001**

Vejen til at opnå varigt vægttab er en kombination af vestlige metoder og den indiske lægevidenskab, Ayurveda. Idealvægten afhænger af kropstypen og for at bestemme denne, er der et spørgeskema. Rådene til de forskellige typer er på nogle punkter forskellige, på andre de samme.

61.38 Lund, Pernille:

**Hemmeligheden ved vægtregulering : spis efter din stofskiftetype, 2005**

Bogen giver et bud på, hvordan man kan holde den slanke linie, nemlig ved at spise efter ens stofskiftetype. Den opererer med tre stofskiftetyper: Den miksede type, kulhydrattypen samt protein- og fedstoftypen. Bogen indeholder en test, og når man har fået identificeret sin type, gælder det om at tage højde for det i den daglige kost.



## BØRN OG UNGE

61.38 Simonsen, Else Marie:

**Mærk maden : om børn, mad og følelser, 2003**

Mange dårlige kostvaner bygger på, at børn (og voksne) i alt for høj grad forveksler følelsesmæssig sult med fysisk sult. Derfor er det vigtigt at mætte de følelsesmæssige behov. Men også at vække sanserne til live - at spise med sanserne frem for med følelserne. En bog om børns kostvaner og livskvalitet.

61.38

**Hvalpefedt? : familiens plan mod overvægt, 2003**

Om hvordan skolebørn og forældre sammen kan skabe en sundere livsstil med bedre kost og motion. Med konkrete forslag til den daglige kost.

61.38

**Overvægt : 21 børn og unge skriver om at være overvægtig, 2005**

Følelsen af at være anderledes og forkert kommer nemt til at præge dagligdagen. Beskrivelser af bl.a. angsten for at blive hånet i gymnastiktimen, nederlagene når der skal købes tøj og mobningen, der forpuster livet og kan medføre ensomhed. Desuden faglige indlæg om det voksende fedmeproblem med bud på, hvordan man som forældre kan hjælpe sine børn og unge af med de overflødige kilo.

61.38

**Spis for livet, børn!, 2006**

Farvede felter anvendes som et redskab til at kontrollere madens energiindhold og sammensætningen af næringsstoffer. Med feltlister og enkelte slankeopskrifter.

Se endvidere "Ung & slank" under "De Danske Vægtkonsulenter"

## SIDSTE NYT

61.38 Hartvig, Charlotte:

### **Skrump dig glad : smid et kilo om ugen, 2005**

Man skal føle sig mæt, mens man taber sig. Forfatteren er diætist og har udviklet et system, som viser, hvor godt forskellige fødeemner mætter, samtidig med at de ikke indeholder for mange kalorier. Her er mange tips og god inspiration til at sammensætte sit eget kostprogram, så man kan tabe 1 kilo om ugen.

61.38 Gittleman, Ann Louise:

### **Ekspres-slank : en udrensningskur , 2005**

Bogen indeholder en kritik af proteinkurene. Den proteinrige, fiberfattige kost ødelægger fordøjelsen og er fyldt med pesticider og andre miljøbelastende stoffer, som ophobes i organismen og blokerer for vægttab. Faktisk udråbes forureningen som værende en af de vigtigste årsager til fedmeepidemien. Vi får opskrift på en én-dags fastekur med kostplaner for tiden før og efter kuren, samt oplysninger om udrensning og afgiftning.

61.38

### **Doktor Slank, 2006**

Professor Arne Astrup og diætist Ulla Pederesen er tilknyttet *Forskningscenter for Human Ernæring* og repræsenterer en modbølge imod de kulhydratfattige kostteorier, der er meget fremme i tiden. I bogen fastholder de den oprindelige kostpyramide og afliver, hvad de mener er myter omkring at tabe sig. Bogen har et opskriftafsnit.

## PSYKEN OG FØLELSERNE

61.38 Ilfeldt, Annette:

### **Fedmens psykologi : en selvhjælpsbog, 2002**

Om psykologisk fedme, forstået som de mekanismer og de dybereliggende årsager, der får én til at overspise. Med opgaver og øvelser, der kan hjælpe med at ændre de vanlige mønstre

99.4 Maurritson, Ninka-Bernadette:

### **Dagbog over mine deller, 2004**

Personlig beretning om at elske og hade sin kvindeskrop med anvisninger på hvordan man med udrensningskure, motion og kostomlægning kan opnå både vægttab og psykisk balance

99.4 Bruus, Anne Marie:

### **For meget af det gode, 2004**

Forfatteren fortæller om sit liv med spiseforstyrrelsen overspisning. En beretning om afhængighed af mad og især søde sager og om fysisk ubehag og psykisk smerte. Om hvordan hun får spisedæmonen til at slippe sit tag.

## MOTION

*Flere af de nævnte materialer fokuserer også på betydningen af motion for vægttab og helbred. Emnet motion er for omfattende at dække i denne litteraturliste, men jeg vil alligevel nævne et par nyere motionsformer, som er velegnede til fedtforbrænding.*

79.69 Akasha, Ea Suzanne :

### **Politikens bog om stavgang, 2005**

Stavgang eller nordic walking skulle give 30-50% højere forbrænding end almindelig gang og styrker både knogler og muskler. Samtidig er motionsformen skånsom for de bærende led, der kan være hårdt belastede hos overvægtige.

### **[www.stavgang.dk](http://www.stavgang.dk)**

Om teknikker, kurser og produkter.

79.59

### **Aerolates, 2005**

Motionsform , der kombinerer pilates-øvelser og aerobic med henblik på fedtforbrænding. DVD-filmen varer ca. 55 minutter.

## TIDSSKRIFT

79.605

### **I form : medicin, sundhed, ernæring, psykologi, motion, sex**

[www.iform.dk](http://www.iform.dk)

I tidsskriftet og på hjemmesiden kan man til stadighed hente informationer om fedtforbrændende motionsformer som f.eks. spinning, som er meget effektiv og for de seje, rulleski, inlineløb mm. Hjemmesiden har en udadvendt, gratis del, og en betalingsdel, hvor man kan få mere information.



*DK5 01.66138*

*Udarbejder*

*Omslag og design*

*Udgiver og ©*

*Tryk*

*Varenummer*

**En stifinder i slankejunglen**

**Bibliotekar Ellen Lind Jensen**

**Ellen Philipsen**

**DBC medier as, 2006**

**A-print, Helsingør 2006**

**47110605**