

Min søde tand gjorde mig sur

Ung mor var afhængig af sukker

Af Sinnet E. Haag

HORSENS - I løbet af fire måneder tog Charlotte Rønde Andersen syv kilo på. Hele hendes hverdag var styret af tanker om, hvordan hun kunne få fat på dagens ration af chokolade og slik.

Den 28-årige mor til har altid haft en sød tand.

Men det var først, da hun fik børnene Esben, som nu er fire år, og Lærke, der er fem måneder, at hendes hang til chokolade og slik for alvor gav hende problemer.

Ikke mindst med at holde styr på taljemålet.

- Tidligere spillede jeg håndbold tre gange om ugen, fortæller Charlotte Rønde Andersen.

- Det gjorde, at jeg havde nogenlunde kontrol med vægten.

Det havde Charlotte Rønde Larsen ikke, da



Indtil for godt en måneds tid siden var Charlotte Rønde Andersen dybt afhængig af chokolade og slik. Nu har hun lagt sine kostvaner helt om og fået styr på både sin vægt og sit blodsukker. (Foto: Martin Ravn)

FAKTA

Kvinde, krop og sundhed

Fremtidens lægekunst er en blanding af urter, kosttilskud, helbredende mad, livsstil og det, din praktiserende læge kan tilbyde.

Det mener læge Irene Hage, som har 14 års erfaring med almen medicin, naturlig medicin, urter og kostvejledning.

I bogen „Kvinde, krop og sundhed“ giver hun sit bud på, hvad en moderne læge skal kunne.

Bogen, der kan bruges som opslagsværk, indeholder bl.a. et afsnit om sukkerafhængighed.

Den giver desuden svar på en lang række typiske kvindespørgsmål, som: Hvor tit bør du få undersøgt dit bryst? Hvornår skal du gå til gynækolog? Bør du scannes for knogleskørhed? Osv.

Kvinde, krop og sundhed er udgivet på Gads Forlag.

Vejl. udsalgspris er 299,- kr.

Slip ud af choko-fælden

Sådan får du bugt med din sukkertrang

Af Sinnet E. Haag

HORSENS - Oplever du, at din trang til flødeboller og Yankie Bar gang på gang vinder styrkeprøven med din viljestyrke og dine gode hensigter?

Så er du sandsynligvis én af de mange tusinde, som døjer med et blodsukker, der fiser op og ned som en løbsk elevator.

Pia Birk er kostvejleder i Horsens. Hun har i mange år hjulpet sukker-narkomaner med at slippe ud af deres afhængighed.

- Når indholdet af sukkerstoffer i blodet er for lavt, bliver man træt, irriteret og ukoncentreret, forklarer Pia Birk.

- Den tilstand vil kroppen naturligvis gøre, hvad den kan for hurtigst muligt at slippe ud af. Og derfor skrider den på hurtige kulhydrater, som lynhurtigt omdannes til sukkerstoffer, der går direkte i blodet.

Linsepostej eller råkostsalat hører ikke til de hurtige kulhydrater.

Det gør chokolade, sodavand og kager.

Og det gør hvedemel og hvide ris.

Bukse-tisseri

Så snart kroppen har fået sit sukkerstofs-fix, forsvinder de ubehagelige symptomer.

Og dermed kunne man mene, at den hellige grav er vel forvaret.

Problemet med hurtigt optagelige kulhydrater er bare, at de forsvinder fra blodet i samme lynhurtige tempo, som de blev optaget. Tegner man en kurve over

sukkerindholdet i blodet hos en sukker-afhængig, så ligner den et kort over Alperne.

Op og ned. Op og ned. Fra dal til tinde i bratte overgange.

Så hvis man drikker en halv liter cola eller kværner en kanelsnegl og en kop kaffe, når man går sukkerkold, er det som at tisse i bukserne i frostvejr. Det varmer et kort øjeblik - og så bliver det rigtig, rigtig koldt.

Men hvad skal man så gøre, når klokken kun er 11 og virkningen af den bøsse med glasur, man smed i mavesækken ved formiddagskaffen for en time siden, allerede er aftaget?

Når man ikke aner, hvordan man skal slæbe sig gennem den næste time og derfor begynder at vrisse af kunderne, kollegaerne, ungerne eller manden?

Tja - først og fremmest skal man indse, at man er har et problem.

hun kom i kontakt med kostvejleder Pia Birk.

I stedet for at tabe sig efter at have født datteren Lærke for fem måneder siden, tog den nybagte mor syv kilo på i løbet af ganske kort tid.

- Jeg var meget ked af, at min hang til søde sager fyldte så meget i mit liv, fortæller hun.

- Gang på gang lovede jeg mig selv, at på mandag er det slut. Men det var det ikke.

Det er mig

Vendepunktet indtraf, da Charlotte Rønde Andersen, som bor i Hammel, en dag var på shoppetur i City Vest i Århus.

Den dag holdt kostvejleder Pia Birk fra Horsens et foredrag i butiksentret.

Emnet var sukkerafhængighed.

- Da Pia Birk begyndte at tale, gik det rent ind hos mig, fortæller Charlotte Rønde Andersen.

- Jeg var overbevist om, at det var lige netop mig, hun stod og talte om, og jeg undrede mig over, hvordan hun kunne vide alt det om mig uden at kende mig.

Det kunne kostvejlederen, fordi Charlotte Rønde Andersen langt fra er den eneste sukker-narkoman i dette land.

Faktisk vrimer det med mennesker - ikke mindst kvinder - som oplever, hvordan den søde tand gang på gang gnaver hul på selvspekten og viljestyrken.

Hvordan hånden lever sit eget liv, når den griber om posen med Toms guldkarameller og de to Rittersport på tilbud og lægger dem ned i indkøbsvognen.

- Jeg kunne finde på med vilje at glemme noget på indkøbssedlen, når jeg var i Netto, fortæller Charlotte Rønde Andersen.

- Ene og alene for at have en undskyldning for endnu engang at lægge vejen forbi slikhylden. Og ofte nåede jeg at kværne al chokoladen på vej hjem i bilen.

Abstinenser

Foredraget med Pia Birk satte nogle tanker i gang hos Charlotte Rønde Andersen.

- Jeg har forsøgt mig med både Vægtvogterne og De Danske Vægtkonsulenter, fortæller hun.

- Men det med at tælle

FAKTA

Harmoniske hormoner

Indholdet af sukker i blodet må hverken være for højt eller for lavt.

Det er kroppens bugspytkirtel, der søger for at regulere sukkerindholdet i blodet.

Det gør den ved hjælp af hormonet insulin.

Det er forklaringen på, at en sukker-narkoman ofte døjer med forskellige symptomer på hormonelle forstyrrelser.

Det kan være unormal hårvækst, overvægt, sukkersyge, menstruationsforstyrrelser, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal og humørsvingninger.

Du kan læse mere om emnet i bogen „Harmoniske hormoner - om overvægt, blodsukker og hormoner“.

Bogen er skrevet af ernæringsterapeut Mia Damhus og udgivet på forlaget Klitrose.

og veje og gøre ved, det er altså ikke mig. Det magtede jeg bare ikke.

I stedet tog Charlotte Rønde Andersen kontakt til Pia Birk.

Sammen lagde de en slagplan for, hvordan Charlotte kunne slippe ud af sin sukkerafhængighed og få styr på vægten.

Planen gik i grove træk ud på, at hun skulle holde sig langt væk fra sukker og hvedemel, spise masser af frisk frugt og grønt, sørge for at spise mange små måltider og gå en tur med barnevognen hver dag.

- Den første dag gik det fint, fortæller Charlotte Rønde Andersen.

- Men da jeg nåede til den anden dag, hev og sled abstinenserne i mig. Jeg havde det forfærdeligt og gik og græd hele dagen. Det eneste, der afholdt mig fra at kaste mig over en plade chokolade, var min stolthed i forhold til min mand. Nu havde jeg investeret penge i at lade Pia Birk hjælpe mig. Han skulle ikke kunne sige om mig, at jeg bare kastede de penge ud af vinduet.

Det er ikke bare humøret, der har fået et løft, efter at Charlotte Andersen har fået styr på sit blodsukker.

Hun har også fået meget mere energi.

- Før i tiden var jeg altid træt, fortæller hun.

- Lige gyldigt hvor mange timer jeg sov om natten. Nu har Esben fået på gulvet og lege.

Og så har Charlotte Rønde Andersen tabt syv kilo på bare fire uger.

- Det rasler simpelthen af mig, lyder det med utillsøret begejstring fra kvinden, der spiste for sødt og blev sur.

Nu spiser hun sundt - og er blevet sød.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.



Kostvejleder Pia Birk fra Kostterapeuten i Horsens har givet gode råd og vejledning til mange sukkerafhængige.

FAKTA

Ustabilt blodsukker

Ustabilt blodsukker bliver mere og mere udbredt.

Symptomerne er mange og kan i yderste konsekvens ødelægge ens dagligdag, fordi man altid har det småskidt og er uden energi.

I kostvejleder Pia Birks bog „Ustabilt blodsukker“ kan du læse om, hvordan du kan få bragt balance i blodsukkeret.

Bogen koster 70 kr. og kan bestilles via hjemmesiden www.kostterapeuten.dk

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

konstaterede forleden til sin store glæde og tilfredshed, at han slet ikke havde skændtes med sin kone, siden chokoladen blev fejlet af banen.

- Før skulle der ingenting til, før jeg kom op i det røde felt, fortæller Charlotte Rønde Andersen.

- Og jeg kunne bære nag i flere dage, hvis der var noget, jeg var sur over. Sådan har jeg det slet ikke mere.

Svendeprøve

Den store humør-svendeprøve bestod Charlotte Rønde Andersen den formiddag for nogle uger siden, da Johnny var kommet til at tage bilnøglerne med på arbejde.

- Jeg skulle på besøg hos en veninde, og nu stod jeg der med en baby og håret i postkassen. Tidligere ville jeg ha' skældt Johnny huden fuld, da han ringede hjem og tilstod sin brøler. Nu erklærede jeg bare, at det var da ærgerligt, men så måtte jeg finde en anden løsning.

Det er ikke bare humøret, der har fået et løft, efter at Charlotte Andersen har fået styr på sit blodsukker.

Hun har også fået meget mere energi.

- Før i tiden var jeg altid træt, fortæller hun.

- Lige gyldigt hvor mange timer jeg sov om natten. Nu har Esben fået på gulvet og lege.

Og så har Charlotte Rønde Andersen tabt syv kilo på bare fire uger.

- Det rasler simpelthen af mig, lyder det med utillsøret begejstring fra kvinden, der spiste for sødt og blev sur.

Nu spiser hun sundt - og er blevet sød.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At man er blevet fanget i en afhængighed, som man kun selv kan bryde.

- Man kan stabilisere sit blodsukker på to uger, siger Pia Birk. Abstinenserne er værst de første dage. Herefter går det hurtigt fremad.

At