

Følg Rikkes  
kamp for at  
tabe 30 kilo

# Stress fedder

Når der er overarbejde fire dage ud af seks på en uge, er det ikke så nemt at bevare overblikket og følge planen. Undskyldninger har jo altid været den ledeste fælde, fordi vi som fede har utrolig ondt af os selv, og lidt pres udløser trøstespisning og hurtige overspringshandling. Pizza. Sushi. Snack. Kage. Chokolade. Og andet øv-mad!

Konditor Rikke Gryberg vil gerne tabe 30 kilo og har nu klaret den første måned med nye og meget sunde vaner. Hun får hjælp til sit projekt med programmet Energy4Life. Ud over udfordringerne med at spise sundt – som er ekstra store for Rikke, da hun er omgivet af lækre kager hele tiden – og få trænet har Rikke fundet ud af, at det er endnu sværere at leve sundt, når hun får travlt. Men stress skal undgås. For det fedder. Hvis du er stresset, får du ofte større trang til sukker og fed mad, fordi kroppen opfatter din tilstand som en krisituation og derfor hamstrer mad. Fedt og sukker beroliger en stresset hjerne, og den type mad er des-

Stress er en af de værste forhindringer, hvis du gerne vil ned i vægt, har Rikke Gryberg fundet ud af nu, hvor hun har klaret første måned at sit nye, sundere liv. Her får du forklaringen på hvorfor, og hjælp til, hvordan du bliver stressen og de overflødige kilo kvit.

uden let for kroppen at gemme. Og problemet er, at fedtet især sætter sig om maven og dermed om dine indre organer, hvilket kan være potentielt farligt for dit helbred. Stressen skal ned, før vægten kan komme ned. Rikke fortæller, at hun især stresser, når hun har fået booket for mange aftaler i kalenderen uden at sørge for luft imellem dem. – Jeg er selvstændig, og jeg føler jo ikke, at jeg kan sige nej

til pludselig at bage en bryllupskage til en forsinket kunde med den begrundelse, at jeg ikke har tid, fordi jeg skal til træning. Jeg tænker altid, at jeg godt lige kan nå det hele, og så kommer stressen. Lis Lyngbjerg Steffensen er ekspert i stress, og hun hjælper Rikke og de øvrige deltagere i Energy4Life-programmet med at forstå sammenhængen mellem en alt for travl og presset hverdag og en krop, der ikke er i balance.

– Når kroppen er i alarmberedskab, stiger niveauet af stresshormonet kortisol, siger Lis Lyngbjerg Steffensen. – Kortisol nedbryder bl.a. celler i hukommelsescenteret og sætter gang i processen med at få mere ilt til musklerne, fordi kroppen skal være klar til at flygte, kæmpe eller stivne, når den er i alarmberedskab. Mange oplever, at de bliver syge efter en hård eksamensperiode, eller når de endelig slapper af, og tager på ferie efter en længere periode, hvor der har været alt for meget

*Fortsættes næste side*

## OM LIS LYNGBJERG STEFFENSEN

Lis Lyngbjerg Steffensen er forfatter til de første bøger i Skandinaviens om ledelse og stress. Hun underviser ledergrupper, medarbejdergrupper og enkeltpersoner i forebyggelse af stress og øget trivsel. Lis er uddannet journalist og organisationskonsulent fra Erhvervspsykologerne Haslebo & Partnere. *Læs mere på [Lyngbjerg.dk](http://Lyngbjerg.dk)*



Tjek [ALTFordamerne.dk](http://ALTFordamerne.dk), og få Lis Lyngbjerg Steffensens bedste tips til gode bøger om stress.

## HOLD BLANDT ANDET ØJE MED DISSE SYMPTOMER

### FYSISKE

#### STRESSSYMPTOMER:

Hovedpine, hjertebanken, rysten på hænderne, svimmelhed, tics, mavesmerter, hyppig vandladning, diarré, smerter, nedsat potens og libido, hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom.

### PSYKISKE

#### STRESSSYMPTOMER:

Ulyst, træthed, indre uro, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, rastløshed, irritabilitet, nedsat humoristisk sans, følelse af udmattelse, depression, angst.

### ADFÆRDSMÆSSIGE

#### STRESSSYMPTOMER:

Søvnløshed, lav selvfølelse, hyperventilation, følelseskulde, indesluttethed, vrede, aggression, ubeslutsomhed, øget brug af stimulanser (alkohol, nikotin, stoffer), appetitløshed, sygefravær.

**Hvis du har mange stresssymptomer, skal du tale med din praktiserende læge, så I kan afgøre, om det er stress, eller om der er andet i vejen.**

*Kilde: Lis Lyngbjerg Steffensen*

## RIKKE UDFORDRING

Rikke Gryberg, 36 år, er selvstændig konditor, og sammen med ti andre deltagere skal hun igennem et holistisk syv måneders forløb, hvor der primært er fokus på kost, fysisk aktivitet og mental ligevægt. Ved programmets start vejede Rikke 112 kilo, og målet er at smide 20-30 kilo. *Læs mere om programmet på [Fit4life.dk](http://Fit4life.dk).*

## DERFOR ER SØVNEN VIGTIG

Sønnen genopretter skaderne og udskifter celler om natten. Mængden af væksthormoner stiger, når du sover. Mængden af stresshormoner falder, når du sover.

*Kilde: Lis Lyngbjerg Steffensen*

*Fortsat fra forrige side*  
beskyttende virkning af immunforsvaret holder op, når vi kan slappe af igen. Når vi er i en langvarig stresstilstand, dæmper kroppen alle andre unødvendige funktioner. Der bliver blandt andet skruet ned for fordøjelsen, fordi den ikke er nødvendig, hvis du – i overført betydning – står over for en tiger. Når fordøjelsen kører på lavt blus, kommer der mere sukker i blodbanen, og blodsukkeret kører op og ned.

## Mad, kage og slik trøster

Mad med højt indhold af sukker og fedt dæmper niveauet af kortisol, og har desuden en afslappende effekt. Det er derfor, man spiser mere uhensigtsmæssigt, når man er stresset, og den onde cirkel er for alvor i gang. Kortisolniveauet ligger lavt om natten, stiger i løbet af morgenen og falder igen ved 15-16-tiden om eftermiddag, hvor mange får lyst til noget sødt, fedt og en kop kaffe. For at undgå dette, er det vigtigt at spise regelmæssigt hele dagen. Tre hovedmåltider og to mellemmåltider.

Lis Lyngbjerg Steffensen forklarer, at vores nervesystem er delt i to. Det sympatiske nervesystem og det parasympatiske nervesystem.

– Det sympatiske nervesystem er dominerende, når vi stresser. Hvis vi stresser i måneder eller år, virker fordøjelsen ikke så godt, og så bliver det sværere at tabe sig. Ved langvarige stresssymptomer har kroppen ikke nemt ved at slippe fedtet, fordi den sørger for at holde fast på energien. Når man er i rolligere perioder, kan man opleve at tabe sig uden problemer. Når man slapper af, tager det parasympatiske system over, og så falder blodsukkeret, og fordøjelsen går i gang. Skiftet mellem de to systemer er derfor helt afgørende for evnen til at gå ned i vægt.

Det første og vigtigste råd, hvis du vil tabe dig, er altså at få stressniveauet ned, hvis det er for højt, for det er svært at fokusere på sund kost og motion, hvis hele systemet kører i overgear.

– Begynd med at få søvn nok. Og det kan jo lyde lidt svært, for når man er stresset, har man netop ofte søvnproblemer. Men det handler om at få lavet nogle

## RIKKE I TAL

	START	EFTER EN MÅNED
Højde	175	–
Vægt	112 kg	105 kg
BMI	36,5	34,2
Barm	129 cm	126 cm
Talje	113 cm	112 cm
Hofte	136 cm	132 cm
Lår	67 cm	65 cm
Overarm	40 cm	39 cm

Følg Rikkens blog hver uge på [ALTFordamerne.dk](http://ALTFordamerne.dk).

gode rutiner omkring det at sove. Slap af om aftenen. Hold fri fra computer og telefon efter kl. 20.00. Lad opvasken stå. Dæmp lyset, det forhøjer melatonin-niveauet. Melatonin er det hormon, der regulerer søvnen. Spis som udgangspunkt ikke efter aftensmaden, men tag evt. et stykke knækbrød eller et glas varm mælk med honning lige før sovetid, hvis du er meget sulten. Stå op, hvis du vågner ved fire-femtiden, og lav noget kedeligt, til du bliver træt nok til at sove videre. Bliv ikke liggende i sengen, for så bliver du irriteret på dig selv. Stå også op igen, hvis du ikke kan falde i søvn ved 22-tiden. Sengen skal kun bruges til søvn og sex. Søvn er utrolig vigtig i forbindelse med et vægttab, for undersøgelser har ifølge Lis Lyngbjerg Steffensen vist, at man er mere tilbøjelig til at spise snacks og usunde mellemmåltider, når søvnen reduceres. De, der i forsøget sov kortest tid, spiste mere mad i løbet af dagen, og maden indeholdt flere kulhydrater.

## På plus igen

Når du har fået noget af dit overskud tilbage, kan du begynde at se på årsagerne til, at du bliver stresset. Hvis det handler om dit arbejde, kan du lave en liste over dine arbejdsopgaver og bede din chef om at hjælpe dig med at prioritere opgaverne. Når man er stresset, mister man nemlig

selv overblikket og kan ikke finde ud af at prioritere. Find sammen med chefen ud af, hvad der skal laves her og nu, hvad der kan udskydes, og hvad der eventuelt helt kan slettes. Det samme gælder i dit private liv og i familien.

– Det private er ens eget personlige liv og ens kerneværdier. 80 procent af dem, der var i behandling for stress på et behandlingssenter, havde mishandlet deres kerneværdier over længere tid. Hvis en værdi f.eks. er at hente børnene tidligt, og man ikke gør det dag efter dag, vil det være en belastning for en, som har det som kerneværdi. Sæt hver dag tid af til dig selv i kalenderen, og find sammen med familien ud af, hvilke aftaler I kan udskyde eller aflyse. Book også gerne en hel weekend indimellem, hvor der slet ikke er noget på programmet, eller hvor du tager på en kærestetur uden andet formål end at slappe af. Rikke har selv taget konsekvensen af, at hun skal blive bedre til at skære fra, hvis hun skal tabe sig. – Fra mandag til fredag handler mit liv nu kun om arbejde, kostomlægning og træning. Og min søde kæreste. Hyggeting med veninderne er skåret helt fra i hverdagen, så jeg får et pusterum om aftenen. Jeg har også reduceret mine lørdagsshoppe-ture til én gang om måneden, for en shoppetur er jo kun rigtig god, hvis der også følger lidt caffelatte og den slags med! Når du har styr på søvn og kalender, kan du begynde at fokusere på sund kost og motion. Motion forebygger stress, så du kan også begynde med motionen. Det vigtigste er at få brudt den onde cirkel med manglende motion, dårlig kost og for lidt søvn – og sætte den gode cirkel i gang. Med hensyn til kosten anbefaler Lis Lyngbjerg Steffensen og de øvrige eksperter i Energy4Life-projektet at du følger Sundhedsstyrelsens almindelige kostråd, hvilket du kan læse mere om i ALT for damerne i uge ni.

## FRA TRIVSEL TIL ALVORLIG STRESS

### SE HER, HVORNÅR DU ER I FAREZONEN:

**TRIVSEL:** Du oplever generel god balance mellem krav og ressourcer og har en følelse af overskud.

**FLOW:** Du har korte eller længere perioder af effektivt, sjovt og koncentreret arbejde.

**BELASTNING:** Du oplever livet som effektivt og meget travlt og har en begyndende følelse af underskud, pres og travlhed. Tilstanden kan stå på i nogle uger.

**OVERBELASTNING:** Du har en følelse af underskud og længerevarende pres, som står på i måneder. Sæt ind her!

**STRESS:** Du har stresssymptomer med ændring af personligheden. Tilstanden kan være behandlingskrævende.

**ALVORLIG STRESS:** Du mister overblikket og får fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer. Tilstanden er behandlingskrævende.

*Kilde: Lis Lyngbjerg Steffensen*