



Sådan

holder du dig

sund på ferien



To uger med solstol, fri buffet, vin, isvafler og motion, der primært består af at bladre i en krimi. Dejligt – men også noget, der nemt får dig til at glemme alt om sunde vaner og taljemål. Kost- og motionsvejlederen iler med gode råd til en ferie, der ikke giver ‘badering’

Af **Kirstine Krefeld** Illustration **Rasmus Buhl**

I en travl og stresset hverdag, hvor meget er skemalagt, er det en befrielse bare at kunne give los, når vi er på ferie. Ikke mindst når det gælder mad og drikke. Og det er sådan set også rigtig sundt for os at give slip, fortæller kost- og motionsvejleder Christine Erritzøe:

“Men alt med måde. Derfor tror jeg også, det er vigtigt, vi forstår, hvorfor vi spiser og drikker, som vi gør, når vi er på ferie.”

Christine Erritzøe har mange års erfaring med at vejlede danskere om kost og motion – både før ferien, hvor vi gerne vil føle os tilpas i badetøjet, og efter ferien, når vi skal kunne passe arbejdstøjet igen.

“De fleste af os forbinder det at spise sammen med hygge og afslapning. På den måde bliver måltiderne en vigtig psykologisk indikator for, at vi har det godt sammen. Derfor kan det være svært at sige nej tak til et ekstra stykke kage, når vi sidder sammen om bordet, fordi det for mange kan føles ligesom at sige nej tak til hyggen,” forklarer kost- og motionsekspernten.

3-4 kilo ekstra

Går du virkelig til den med pandekager, is plus godt med drinks og snacks, kan der ifølge Christine Erritzøe nemt snige sig 3-4 kilo på badevægten efter et par ugers ferie, hvor du heller ikke har bevæget dig så meget, som du plejer.

“Men du kan sagtens hygge dig og give lidt los uden at tage på, hvis du planlægger dine måltider og tænker over, hvordan du fylder din tallerken,” lover hun.

“Et helt enkelt råd er at springe stivelsen over i hovedretten, hvis du har tænkt dig at spise lidt dessert. På den måde undgår du at få alt for mange af de hurtige kulhydrater, som er med til, at vi tager hurtigt på i ferien.”

En anden vægtig faktor er, at vi på ferien ofte dropper den daglige motion. Men heldigvis kan selv en lille smule fysisk aktivitet gøre en forskel, når du gerne vil holde øje med taljemålet.

Diskrete øvelser i poolen

“Gå så meget som overhovedet muligt, når du er på ferie. Du forbrænder faktisk mange kalori-

er ved at gå i varmen. Du kan også sagtens lave nogle rimelig diskrete øvelser i poolen, uden at de andre gæster tænker, at du er helt kuk-kuk,” forklarer ekspernten med et smil.

Heldigvis er der ingen grund til at fortvivle, hvis bukserne strammer lidt, når du er kommet hjem igen.

“Typisk har vi drukket meget alkohol og spist mange kulhydrater og rødt kød. Det binder væske i kroppen, og det er relativt nemt at slippe af med igen. Tag et par uger med meget grønt og motion, og drik en masse vand – så skulle det være klaret,” beroliger Christine Erritzøe.

MOODS KOST- OG MOTIONSVEJLEDER

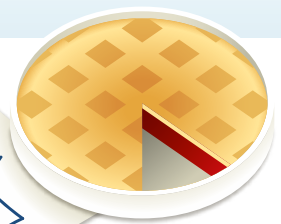
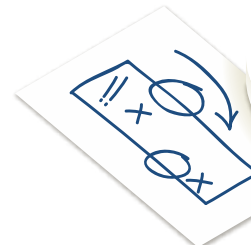
Christine Erritzøe er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i human ernæring og arbejder blandt andet som personlig træner og instruktør i Charlottetårn Fitness & Health Club i København. Desuden er hun selvstændig kostvejleder, coach og psykoterapeut.



OVERLEVELSESGUIDE TIL BUFFETEN

All inclusive-ferien er populær, fordi vi ikke skal tænke over budgettet. Men de medfølgende gigantiske buffeter kan i den grad udfordre sunde spisevaner.

Dan dig et overblik over buffeten i stedet for bare at starte fra en ende af. Hvad ser mest lækkert ud? Gå efter det.





8 GODE SPISERÅD

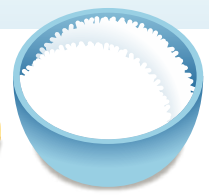
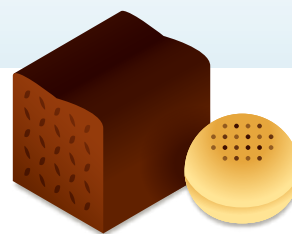
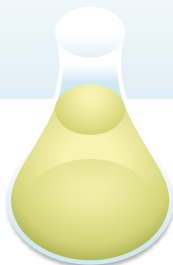
Genvej til at nyde feriemaden uden at tage (voldsomt) på.

- 1.** Mærk efter, hvad du har allermost lyst til: kartofler eller kage?
- 2.** Drik vand inden måltidet. Dels mætter det, dels kommer du ikke til at forveksle sult med tørst.
- 3.** Vælg sorbet i stedet for flødeis.
- 4.** Spis et lille stykke kage med bær i stedet for et stort stykke uden.
- 5.** Er du sulten efter mere? Spis flere proteiner.
- 6.** Vær opmærksom på portionernes størrelse.
- 7.** Husk at tygge maden langsomt, og nyd den. Så registrerer du nemmere, når du er mæt.
- 8.** Husk: Du behøver ikke altid at spise op.

Husk altid den såkaldte tallerkenmodel, hvor du visuelt fylder din tallerken med $\frac{1}{2}$ grøntsager, bær og frugt, $\frac{1}{4}$ protein og $\frac{1}{4}$ fuldkornsprodukter som eksempelvis lidt rugbrød.

Undgå morgenbuffetens færdigblandede juice, der ofte indeholder lige så meget sukker som sodavand. Gå i stedet efter friskpresset juice, hvis det er muligt.

Spar på de stivelsestunge sager som brød, ris, pasta og kartofler. Tag eventuelt dit eget rugbrød med, så du spiser groft brød i stedet for det lyse brød, der altid findes i buffeten.



TIP! Vær obs på tallerkenens størrelse – buffettallerkener er ofte markant større end din middagstallerken derhjemme, og vi kan have en tendens til bare at fylde op.



NEM FERIEMOTION

Små tricks og øvelser, der gør din feriedag lidt sundere.

SVØM baner i poolen i løbet af dagen – det afkøler kroppen og sætter forbrændingen i vejret.

LIG på solsengen, bøj benene, og sæt fødderne i. Spænd så mavemusklerne, og løft overkroppen, mens du holder armene ned langs siden af din krop. Gentag 2 x 12 gange.

GA eller løb en lille tur langs vandet – du bruger ekstra energi på at bevæge dig i sandet.

STA i poolen med front mod og hænderne på kanten. Løft og bøj først det ene ben frem, og stræk og skub det derefter bagud. Gentag 2 x 12 gange, og skift til det andet ben.

TAG altid trappen i stedet for elevatoren.

STIL dig i poolen med siden til kanten, sving det yderste ben ud til siden. Gentag 2 x 12 gange, og gentag med den anden side.



SMART I BAREN

Al alkohol indeholder kalorier – men nogle flere end andre.

- Øl indeholder mange kulhydrater, som også er dem, der sætter sig hurtigst.
- Vælg vin i stedet for øl, og rødvin frem for hvidvin.
- Gå efter drinks med vodka, rom eller gin blandet med lightsodavand eller danskvand og lime frem for shots eller likører, der er tilsat en masse sukker.
- Prøv en frisk spritzer med hvidvin og danskvand.

Husk!

...at drikke et glas vand for hver genstand. Især når du er på solferie.

Styr efter grøntsager, nødder og kerner, fjerkræ, fisk og æg. De mætter og gør, at du ikke får trang til for meget sødt og for meget stivelse.

Vær på vagt over for det skjulte fedt. Især sammenkogte retter kan være regulære fedtbomber.

Vælg det, som ser mest reelt ud – det kan være salatbaren, rodfrugter, fisk, æg, skinke og andet magert kødpålæg.

Dessertbuffet? Vælg én ting, som du virkelig har lyst til, og nyd den.

