

Må kvitte seg med dårlige ølvaner

(GRETE ROEDE: 20.05.05.) For kvinner er sjokolade og sukker den tyngste lasten å kvitte seg med. For menn handler det om øl, forteller slankeekspert Jeanette Roede. Stadig flere menn prøver – og lykkes – med å gå ned i vekt.

Det er kanskje ikke denne beskjeden du ønsker nå i starten av utepils-sesongen, men fakta er at øl inneholder mye kalorier og bør begrenses dersom du vil ned i vekt. Norges største aktør i slankebransjen, Grete Roede AS begynte med egne kurs for menn for noen år siden, og i år regner de med over 3000 mannlige deltakere. Mange av dem er øltørste.

Kjønnsforskjeller

- Vår erfaring er at øl er den tyngste lasten å kvitte seg med for to av tre menn. Mens mange kvinner heller tar et glass vin, kan gutta hive ned på 5-6 halvliter. Det fungerer dårlig dersom målet er å gå ned i vekt. På toppen av det hele øker appetitten når vi drikker, og kombinert med at hemningene forsvinner, ender det med at vi spiser mer. Faren for hengemage er med andre ord like stor som faren for "hangover"! Mange menn blir overrasket over hvor mye de går ned i vekt ved å kutte ned på antall pils, forteller Jeanette Roede. Hun er imidlertid skeptisk til det nye lavkalori-ølet.

- Det nye lavkalori-ølet inneholder færre kalorier enn annet øl, men vårt råd er likevel å velge det ølet du liker, og heller begrense inntaket noe, sier Jeanette Roede. Det blir som lørdagsgodt for barna: Det er lov å kose seg litt. Men ikke la det bli for mye.

Kalorier i alkohol

Alkohol inneholder mange kalorier. Derfor er lettøl og alkoholfritt øl mindre fetende enn annet øl. En flaske pils inneholder ca 125 kcal mens en lettøl inneholder ca 90 kcal. Lavkaloriølet inneholder ca 90 kcal.

- Det er slutt på øl som tørstedrikk, men selv om jeg drikker mindre enn før, tror jeg faktisk at jeg koser meg mer med ølet nå, forteller Terje Menkerud. Han gikk ned over 33 kilo etter å ha deltatt på Grete Roede-kurs.

For mange menn er øl knyttet opp mot hyggelige sosiale situasjoner, med guttegjengene, på puben eller foran favorittlaget på tv.

- Fotball og øl er en grei kombinasjon. Poenget er at du bør trimme litt selv også, ikke bare sitte foran tv-skjermen, sier Jeanette Roede, som gir følgende gode trøst til ølhunder: En flaske pils kan trimmes bort med ca 20 minutter rask gange. Men, dersom det går med en sixpack i løpet av kampen, snakker vi om to timers rask gange. Setter du i tillegg fram potetgullposen må du nok ut på en riktig langtur, smiler Jeanette Roede. Nøkkelen til en sunnere livsstil er et balansert forhold mellom mosjon og alt man spiser og drikker, mener hun.

Mer informasjon:

Kontakt Jeanette Roede tlf 66 98 32 00 eller 412 23 906

FAKTA: De vanskeligste lastene

Ønsker man å gå ned i vekt, gjelder det å kvitte seg med de usunne vanene og erstatte de med noen sunnere. Grete Roede AS holder årlig kurs for ca 25000 kvinner og menn, og vet litt om hvilke laster det er vanskeligst å kvitte seg med:

MENN:

- 1) Øl. (En halv liter pils, 200 kalorier. En halv liter alkoholfritt øl, 125 kalorier)
- 2) Fett pålegg (To skiver salami, 80 kalorier. To skiver kokt skinke inneholder bare 20 kalorier)
- 3) (For) store måltider
- 4) Fastfood (En Big Mack hamburger, 530 kalorier. En 80 grams grillpølse med brød, 280 kalorier)
- 5) Kaker og desserter (En bolle 170 kalorier, et stykke wienerbrød med mandelfyll, 238 kalorier.)

KALORIFORBRUK: En gjennomsnittsmann som ikke er spesielt aktiv forbrenner 2800 kalorier i løpet av et døgn. Med mer trim, forbrennes flere kalorier.

KVINNER:

- 1) Søtsaker, spesielt sjokolade (En 67 grams melkesjokolade, 360 kalorier)
- 2) Vin (Ett glass, 1,5 dl; 100 kalorier. Et glass rusbrus 90 kalorier)
- 3) Småspising mellom måltidene
- 4) Kaker og desserter (En muffins 400 kalorier.)
- 5) Salt snacks (En håndfull peanøtter: 125 kalorier. En liten pose potetgull, 100 gram. 525 kalorier)

KALORIFORBRUK: En gjennomsnittsdame som ikke er spesielt aktiv forbrenner 2200 kalorier i løpet av et døgn.

Fakta om Grete Roede AS

Grete Roede AS ble etablert i 1974 av Grete Roede. Selskapet tilbyr kurs i kosthold og livsstilsendring, med varig vektreduksjon som hovedmål. I fjor ble det avholdt omkring 46 000 kurs over hele landet. Halvparten av disse fulgte grunnkurset "Ned i vekt 1", og andelen kvinner var på omkring 85 prosent, mens andelen menn var 15 prosent. Andelen menn er økende og det blir holdt egne "Kun for menn-kurs".

De 230 kurslederne har selv vært overvektige og har mestret sine vektproblemer. De har ikke ernæringsfaglig utdanning, men de har kjent vektproblemet på egen kropp og har derfor de beste forutsetninger for å gi god veiledning. Dette, sammen med tilgang på kunnskap og kompetanse gjennom vårt hovedkontor, gjør at 96 prosent av kursdeltakerne når sine mål.

I tillegg til våre kursledere som er selvstendig næringsdrivende, er det per i dag 23 faste ansatte fordelt på vårt hovedkontor på Hvalstad i Asker og våre 8 regionskontorer rundt i landet. Årets nyhet er at Grete Roede AS nå tilbyr "Ned i vekt-kurs" via Internett. I tillegg kan alle som følger ordinære kurs nå opprette sin egen nettside som automatisk regner kalorier og trimpoeng etter hvert som en legger inn aktiviteter og måltider.

Grete Roede har blitt tildelt Entreprenørprisen, Folkehelseprisen og blitt kåret til Årets forretningskvinne for å ha bygget opp Grete Roede AS. I dag er det Erik Roede og Rune Ludviksen som sammen med Jeanette Roede driver bedriften videre.

8 råd om sunt kosthold

Ingen matvarer er forbudt!

Men noen matvarer bør du spise sjeldnere og i mindre mengder enn andre matvarer

Spis grove brød- og kornvarer!

Da får du med deg mange nyttige næringsstoffer. Dessuten gir de en bedre metthetsfølelse.

Spis fisk flere ganger i uken!

Både mager og fet fisk, som pålegg og til middag.

Bruk renskåret kjøtt framfor farseprodukter!

Da unngår du mye av det usunne mettede fett.

Velg magre meieriprodukter!

Da får du kalsium men mindre mettet fett.

Frukt og grønt – 6 om dagen!

Det gir deg viktige næringsstoffer som beskytter mot kreft, hjerte- og karsykdommer.

Ta tran og multivitamin-mineraltilskudd daglig!

Tran gir deg vitamin D og det sunne omega-3-fettet.

Drikk vann!

Vann er den beste tørstedrikken!

Mer informasjon på www.greteroede.no