



Slankekursus for

Mænd er svære at råbe op med slankeure og rigtige kostvaner. Men sundhedsvirksomheden At Work råber på den rigtige måde. Mændene bliver mødt på arbejdspladsen med uhyseriske budskaber

AF MARIA KENTORP

Vægtvogtere, fællesvejning og Alt for Damer-nes slankeguide. De fleste slanketilbud er ikke just mandfolkeføde, og det er måske én af grundene til, at danske mænd svære at råbe op, når maven hænger ned.
»Generelt er mænd svære at motivere for livsstilsvaner, og

man bør tænke utraditionelt og møde dem på deres egen banehalvdel,« siger Mogens Lytken Larsen, lægefaglig chef i Hjer-teforeningen, der sidste år bl.a. udgav bogen »Mad til rigtige mænd« med fedtfattig mande-mad.

Mænd taber sig mere

Et firma, der spiller efter mæn-denes regler, er At Work, der har arbejdet med sundhedsfremme

på arbejdspladsen siden 1992. Camilla Hildbrands Gregersen, der er udviklingsdirektør i At Work, oplever, at usædvanligt store dele af holdene består af mænd – og at de taber sig mere end kvinderne.

Kaloriebudget

»Vi fokuserer ikke på, hvad de ikke må spise. Hvis Klaus Jørgen vejer 100 kg og skal ned på 80 kg, regner vi ganske enkelt ud, hvor han meget må man spise om dagen, f.eks. 1500 kalorier. Det er hans budget og inden for det må han selv bestemme, hvad han vil spise,« siger Camilla Hildbrands Gregersen.

Kurserne består af faglig undervisning i f.eks. madvarers indhold af kalorier, individuel konsultation og vejning, coaching på holdbasis og kontrolvejninger efter forløbets afslutning. I og med at det foregår på arbejdspladsen, er der ingen tåseklub over det og ingen sygeliggørelse, som nogle måske føler er tilfældet hos deres egen læge, mener Camilla Hildbrands Gregersen.

Nemmere for mænd

»Når mændene endelig kommer, ser vi, at de har nemmere ved at tabe sig end kvinderne. Mænd inddrager ikke så meget deres følelser i kuren. Der er sjældent samme diskussion om tingene, som nogle af os kvinder, der kan diskutere to timer sidst på eftermiddagen, om vi skal spise en marsbar eller ej. Når mænd får at vide, at der er 120 kalorier i en pilsner, og man skal cykle i raskt tempo i 15 minutter for at forbrænde det, hol-

Herre over egen vægt

Selvkontrol

AF MARIA KENTORP

Han fik en lille bibel med kalorieoversigt på alt fra pasta til frikadeller. Han fik lov at spise alt, bare han holdt sig til 2000 kalorier om dagen. Hvis han motionerede hårdt en time måtte han belønne sig med 500 kalorier mere. På den måde tabte Jens Jakobsen 12 kg i løbet af efteråret.

»Jeg troede ikke på forinden, at man kunne nedsætte sit kalorieindtag uden at være sulten, og at det hjalp på vægten. Tidligere har jeg forsøgt bare at spise mindre uden at tælle kalorier og ladet sulten regulere, hvor meget jeg spiste. Men nu, hvor jeg har et budget, forsøger jeg at spise det, som bliver mest mæt af. Jeg spiser mysli og groft rugbrød, grove grøntsager, salat og kød for at få proteiner, der

også mætter,« siger Jens Jakobsen, der er 41 år og uddannet elektronikingeniør.

For 13 år siden skrev han ph.d. Det var hårdt, det tog tre år, og de lange dage endte tit med en pizza. Jens Jakobsen blev 10 kg tungere, og først i efteråret fik han endelig høvlet dem af igen.

Fik mere energi

Han meldte sig til slankekurset, som At Work afholdt hos Motorola, hvor han arbejder. Han begyndte på 104 kg og sluttede på 92.

»Det føltes dejligt. Jeg fik mere energi. Trapperne var ikke så stort et problem længere. Jeg har altid dyrket meget motion, løbet og svømmet, men det er nemmere, når jeg vejer ti procent mindre,« siger fortæller Jens Jakobsen.

Det sværeste er at holde disciplinen. Han kan sagtens

holde en fast rytme med streng selvkontrol, når han er herre over egen frokost. Men hvis svigermor kommer på besøg og kokkerer det bedste, hun har lært, er det svært at holde gaffen i strakt arm og munden lukket. Og ca. en gang om måneden rejser han på forretningsrejse og spiser sine kalorier på flyet, i lufthavnen og på restauranter rundt om i verden. Det koster.

Hvad gør du så, når du kommer hjem?

»Jeg beder til, at vægten ikke har sneget sig for meget op og forsøger at komme ind i programmet med det samme igen,« siger han.

Hvad er sværest at undvære?

»Der er ikke så meget, jeg helt må undvære. Jeg må spise 2000 kalorier om dagen. Hvis

jeg motionerer hårdt en time, må jeg spise 500 kalorier mere bagefter. Jeg spiser færre desserter og letfordøjelige kulhydrater som spagetti med kødsovs, som er én af de slemme, fordi den ikke holder en mæt særligt længe.«

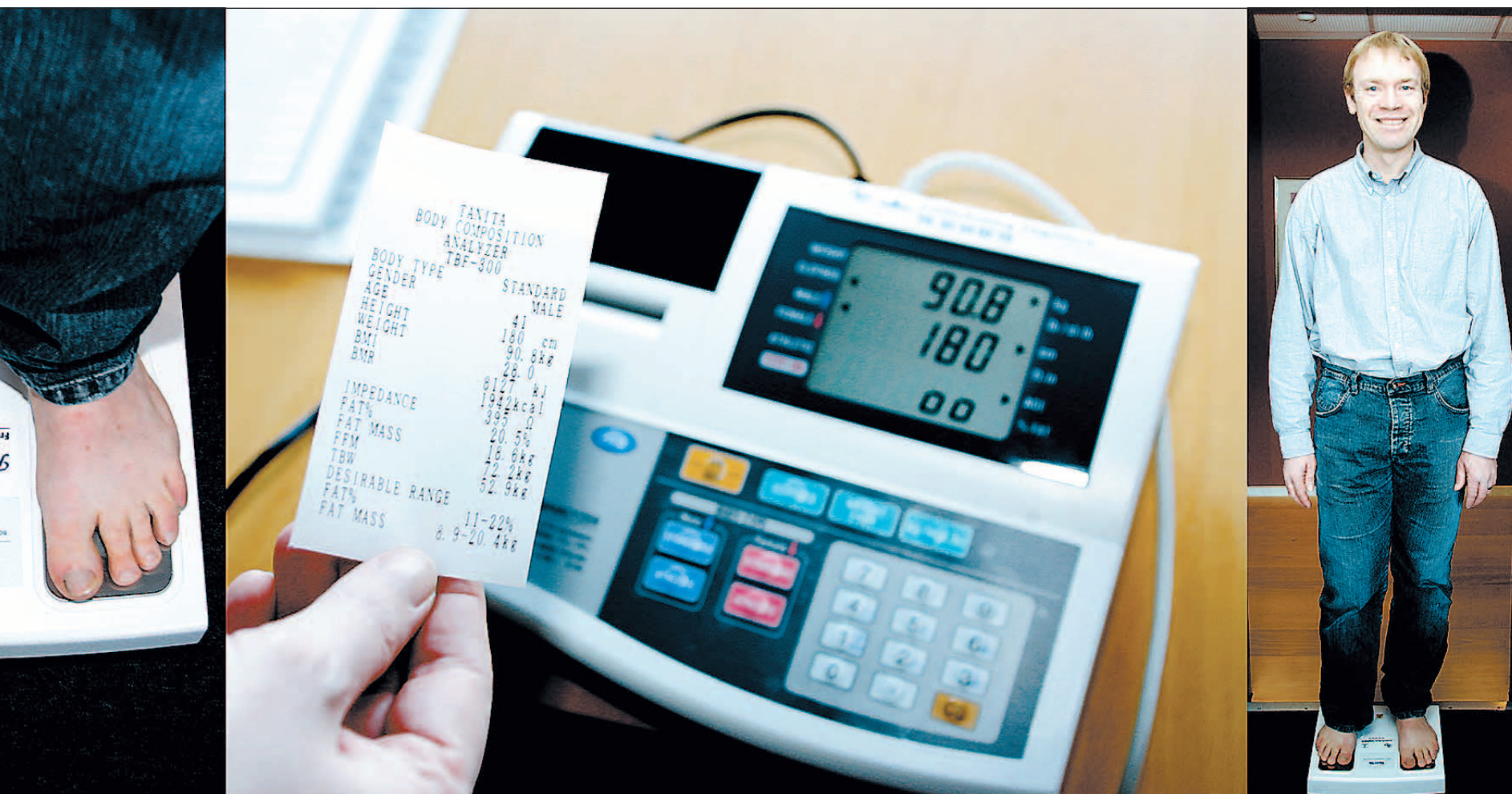
Hvad siger din kone til kuren?

»Min kone er meget imponeret over, at jeg har lagt min livsstil om, som hun siger. Hun spiser selv meget sundt i forvejen.«

Hvor lang tid tror du det holder?

»Jeg håber det holder, indtil jeg skal pensioneres. Det er én af de måder, man kan få pensionen til at holde længere, hvis du forstår, hvad jeg mener.«

maria.kentorp@borsen.dk



TANITA
BODY COMPOSITION
ANALYZER
TBF-300

BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 41
HEIGHT 180 cm
WEIGHT 90.8 kg
BMI 28.0
BMR 8127 kJ

IMPEDANCE 1922 kcal
FAT% 20.5%
FAT MASS 18.6 kg
FFM 72.2 kg
TBW 52.9 kg

DESIRABLE RANGE
FAT% 11-22%
FAT MASS 8.9-20.4 kg

41-årige Jens Jakobsen begyndte slankekurset med en vægt på 104 kg og sluttede på 92.1 dag nyder han at veje 10 procent mindre og have tilsvarende lettere ved bl.a. at dyrke motion.
Foto: Jeanne Kornum

rigtige mænd

der de sig til det,« siger Camilla Hildbrands Gregersen.

Hos Motorola vil man gerne tage sin del af ansvaret for medarbejdernes livsstil, og virksomhedens slankekurser var én af grundene til, at den sidste år stod på Berlingske Nyhedsmagasins liste over Danmarks bedste arbejdspladser.

»Når rygerne er udryddet, bliver overvægtige de næste som kommer i fokus på arbejdspladserne. Vi kan ikke bestemme, hvad folk spiser, men det sunde valg skal være til stede, når de er på arbejde,« forklarer Trine Lengaard, der er Human Resources Specialist i Motorola.

Bagt flæsk med broccoli

Rygestopkurser har de haft. Denne gang lagde de menuerne om i kantinen, så stegt flæsk f.eks. bliver til ovnbagt flæsk med broccoli. De skiftede baser ud med frugt til møderne, og hyrede At Work til at hjælpe et hold frivillige medarbejdere til at tabe sig. Det blev overtegnet på tre dage, og halvdelen var mænd. 85 procent af medarbejderne er mænd, men både Trine Lengaard og Camilla Hildbrands Gregersen anser stadig den mandlige deltagelse for høj.

»Det har kostet omkring 2000 kr. per medarbejder og den tid, de har brugt. Og det vil vi gerne betale for at få glade, sunde og mere effektive medarbejdere. Det er jo bevist, at de meget overvægtige har højere sygefravær,« siger Trine Lengaard.

Fakta med vægt bag

- Mange tror, at man taber sig meget ved at være fysisk aktiv – men dette er næsten umuligt, medmindre man kigger på sin kost. Et eksempel: Hvis en 35-årig mand ønsker at tabe sig ét kilo på en uge, alene gennem fysisk aktivitet, og spise akkurat som før, skal han dagligt:
 - Cykle i moderat tempo ca. 2 timer
 - Eller løbe på rulleskøjter i ca. 2,3 timer
 - Eller spille badminton i ca. 3,65 timer

Kilde: At Work

BørsenFakta

Vidste du

- At 100 gram tør pasta indholder mere end dobbelt så mange kalorier som 100 gram oksemørbrad
- At letmælk indeholder flere kalorier end almindelig sodavand (også selv om mælken er sundere – »sidebenene« kan ikke kende forskel på sunde og usunde kalorier)
- At man skal gå ca. 15 kilometer for at forbrænde kalorierne i en rulle Pringles-chips
- At i Danmark lider omkring 350.000 danskere af egentlig fedme
- At 40 procent af danske mænd og 26 procent af kvinderne er overvægtige eller egentlig fede, svarende til mere end 1,3 millioner 30-60-årige danskere
- At næsten 100.000 danskere har et BMI (Body Mass Index) over 35, og langt de fleste af disse svært fede har behandlingskrævende komplikationer.

Kilde: At Work og Ernæringsrådets rapport »Den danske fedmeepidemi«, 2003

Slankekur uden hysteri

■ Vægtstyring

AF MARIA KENTORP

Han vejede for meget. Hans blodtryk var for højt, og han havde prøvet gør det selv-slanketure før. Men vægten voksede sig altid stor igen. Men denne gang tror Emil Krogsgård, at vægten vogter sig.

»Jeg har lært, hvad der er mættende, og hvad de forskellige fødevarer indeholder af energi. At spise en skål slik på 100 gram svarer for eksempel til at spise en rimelig portion stegt flæsk med persillesovs. Hvis jeg dropper slikskålen, kan jeg i stedet få mig et måltid mad – endda noget, som ikke er specielt slankeagtigt,« siger 30-årige Emil Krogsgård, der er testingeniør hos Motorola i Glostrup.

Da virksomheden tilbød et gratis slankekursus, hoppede han på. Han vejede 87,6 kg, og besluttede sammen med kursuslederen at tabe sig 12 kg. Efter tre-fire måneder havde han tabt 11,7 kg, og det var ikke engang så slemt.

»Jeg spiser mindre, og jeg tænker over, hvad jeg spiser. I stedet for at tage to lune retter til frokost, tager jeg måske to rugbrødsmadder med lidt salat til. Kantine har sat en vægt frem, så vi kan veje vores portioner, og på opfordring er de begyndt at skille ingredienserne mere ad, så grøntsager ikke er syltet ind i marinadedressing, og der er færre sammenblandede retter,« siger Emil Krogsgård, der godt kan lide denne form for slankekur, fordi den er bundfornuftig og ikke lider af kulhydratforskrækkelse eller andet hysteri.

Han kan tabe sig uden at spise sundt. Det er op til ham selv.

Noget af fedtdepoterne motionerede han væk ved løb og fodbold flere gange om ugen. Men efter jul har han haft travlt, og motionen er slettet af kalenderen.

»Så vægten er kravlet lidt op igen. Det er ikke så godt. Så jeg skal i gang med motion igen,« siger testingeniøren.

maria.kentorp@borsen.dk