



SLIP SUKKERVANEN

Find **balancen** og få øget **velvære**



KAREN NORBERG



FORLAGET PRESSTO

Indledning

Idéen til denne bog udsprang af min egen nysgerrighed – både som professionel sundhedskonsulent og som privatperson. Jeg ville vide mere om, hvorfor både jeg selv og mange andre føler, eller har følt, at vi var afhængige af sukker.

Jeg har brugt mange år på at være fanget af min sukkertrang, og har gang på gang aftalt med mig selv, at jeg ville spise sundt – for derefter at bryde alle aftaler og proppe mig med slik, kage, sodavand og is. Jeg troede, at det var mig, der var noget i vejen med – og at jeg bare skulle tage mig sammen.

Gennem min uddannelse som cand. scient. i folkesundhedsvidenskab og coach samt mit arbejde med ernæringsterapi og vaneændringer fik jeg imidlertid indsigt i, hvorfor det er så svært at ændre sine vaner. Og da jeg opdagede hemmeligheden bag mine vaner og fandt ud af, hvordan jeg kunne ændre dem og udskifte mit sukermisbrug med sunde, stabile kostvaner, begyndte jeg at hjælpe andre ud af deres sukermisbrug og dårlige kostvaner.

Hemmeligheden er først og fremmest, at det ikke handler om at tage sig sammen. I virkeligheden hjælper viljestyrke dig ikke ret meget i kampen mod en ustyrlig sukkertrang. I denne bog deler jeg ud af min faglighed, mine personlige erfaringer og mine erfaringer med at have hjulpet både kvinder og mænd. Det er hverken svært eller uoverskueligt, men ret simpelt, når du først er i gang. Og den viden, du mangler for at komme fri, får du i denne bog.

Et sukermisbrug opstår i krop, hjerne og sind. Min erfaring er, at hvis der er tale om sukkerafhængighed, er alle tre områder i ubalance i højere eller mindre grad. Hvilke områder, der er mest i ubalance, er individuelt. Takket være min tværfaglige baggrund har jeg lært at betragte disse elementer af afhængighed som en samlet helhed. Denne bog vægter derfor det fysiologiske (ernæringsvidenskab), det hjernekemiske (balance i signalstoffer og hormoner) og det psykiske (de følelsesmæssige mekanismer bag et misbrug) lige højt. Derudover bidrager bogen med viden om, hvordan du med enkle virkemidler kan afbalancere alle tre områder samtidig.

Når du med bogen i hånden indleder din rejse ud af dit sukermisbrug, vil du erfare, hvor *din* afhængighed har sit udspring. Det er dér, hvor du er mest udfordret!

Jeg synes, at det er vigtigt at understrege, at min tilgang til kost og madvaner er, at livet skal være fyldt med nydelse. Det er faktisk en forudsætning for at slippe misbruget. Budskabet i bogen er derfor, at du skal nyde og prioritere det, der skaber glæde i dit liv. Jeg elsker selv mad, og derfor ligger det

mig fjernt at skulle leve asketisk eller følge en fanatisk diæt. Men da jeg blev træt af at ligge under for min sukkertrang og mine dårlige sukkervaner i den forbindelse, måtte jeg finde en måde at leve på, hvor der var plads til både sundhed og alt det lækre, livet byder på. Derfor tilbyder bogen dig et liv fri af misbrug, men med masser af mad- og livsglæde. Og når du følger anvisningerne i bogen, slipper sukkertrangen sit tag i dig. Du får lyst til at leve sundt – ikke fordi du skal, men fordi du nyder det.

Selv om de mange personlige historier i denne bog er fortalt af kvinder, betyder det ikke, at det kun er kvinder, der lider af sukkerafhængighed. Efter min erfaring er problemet lige så udbredt hos mænd, så du kan roligt læse videre, hvis du er mand.

På min hjemmeside, www.karennorberg.dk, finder du mange flere gode råd og anvisninger på, hvordan du slipper fri af sukkerafhængigheden og de dårlige sukkervaner. Her er der også links til andre relevante hjemmesider, en oversigt over gode bøger, bl.a. med opskrifter, en oversigt over kurser og meget mere. Hjemmesiden bliver løbende opdateret med kommenterede henvisninger til nye links, nye bøger, ny forskning og ny litteratur om sukkerafhængighed og vaneændinger.

God fornøjelse!

Karen Norberg





Min egen historie

Da jeg forstod, hvor meget jeg var fanget i blodsukker-rutschebanen, blev jeg på én gang lettet og ærgerlig. Lettet, fordi jeg fik en forklaring på mine pludselige ædeflip. Ærgerlig, fordi jeg havde brugt så mange år på at tage mig sammen - og nu vidste, at det er umuligt, når man står over for et lavt blodsukker. Jeg tænkte tilbage på min første slankekur, der gik ud på, at min veninde og jeg intet spiste en hel dag. Dagen efter spiste jeg en hel pakke lyst knækbrød med syltetøj på én gang. Jeg ville tabe mig og bestemte mig for at springe morgenmæden over, kun spise fedtfattig mad - og ikke for meget. Jeg startede dagen med ingenting at spise. Til frokost næsten ingenting - jeg skulle jo stadig tabe mig. Hjem fra studiet - når jeg havde været så dygtig hele dagen, fortjente jeg en sund snack. Men så brød helvede løs ... Mine fødder gik af sig selv! Jeg åd alt, hvad der var i huset - men kun det fedtfattige. Et helt franskbrød med mager ost og syltetøj, slik, lakrids ... Bagefter skjulte jeg mit ædeflip så godt som muligt. Tog nyt brød op af fryseren. Gemte skraldet nedest i skraldespanden. Jeg skammede mig. Hvorfor kunne jeg dog ikke tage mig sammen? Jeg troede, at jeg kunne styre kuren, hvis bare jeg viste viljestyrke nok. Og lovede mig selv, at det blev bedre. I morgen er det slut ...

Uønskede bivirkninger ved sukkerafhængighed

- Hovedpine og migræne
- Svamp – mellem tæerne, i huden og i skridtet samt ubalance i tarmens naturlige miljø
- Kløe i huden
- Tør hud
- Appelsinhud
- Rynker
- Ubalance i hormonerne (f.eks. svært ved at blive gravid, eller vanskelig overgangsalder)⁹
- Overvægt med fedt rundt om livet
- Dårlig fordøjelse – oppustethed, forstoppelse eller diarré
- Træthed og mangel på energi
- Søvnproblemer
- Tristhed
- Skam- og skyldfølelse
- Ensomhedsfølelse
- Dårligt selvværd
- Spiseforstyrrelser – f.eks. overspisning eller bulimi
- For meget fokus på mad og 'kure'.

9. Gynækologen Bjarne Stigsby har sammen med diætisten Charlotte Hartvig skrevet bogen 'Spis Dig Gravid' (Gad 2009) hvor de bl.a. fortæller om, hvordan sukker påvirker hormonbalancen.



For lidt nydelse i livet øger behovet for sukker

Du kan komme fri af din sukkerafhængighed ved at nyde. Når du finder noget, du virkelig nyder, kan det give samme tilfredshed som sukker. Når du finder nydelse andre steder end i sukkerholdige fødevarer, bliver sukkeret nemlig udkonkurreret. Du skal have dopamin hver dag (se side 51), og når du foretager dig noget, du synes er rart, udløser det dopamin. Og når du ikke længere får dopamin fra dit sukkermisbrug, må du skabe nogle ramer, så noget andet kan udløse dopaminen.

Det kræver en indsats at skifte sukker ud med andre former for nydelse. Du skal blive ved med at insistere på nydelse og dyrke det, du brænder for. Stille og roligt vil sukkeret blive mindre og mindre interessant. Når du kommer fri af din sukkerafhængighed, kan du ikke snyde længere. Du har ikke sukkeret til at peppe stemningen op, men er overladt til dine ægte følelser, og det betyder, at du skal gøre en indsats for din nydelse.

At nyde er noget af det sværeste for en sukkermisbruger. Vi er vant til at være hårde ved os selv pga. sukkermisbruget, og flere af os har prøvet den ene barske sundheds- eller slankekur efter den anden. Kure, hvor mad var noget, der skulle begrænses eller kontrolleres, ikke nydes. At være ude af træning med nydelse hænger stærkt sammen med trangen til at spise sukker-sager af dårlig kvalitet. En sukkermisbruger under sjældent sig selv kvalitet. Måske fordi hun ikke synes, hun fortjener det. Som sukkerafhængig spiser du for at opnå den dulmende og bedøvende effekt – ikke for at forkæle din krop.

Derfor er én af de vigtigste øvelser for en sukkermisbruger at begynde at nyde, og her kan kvalitetsmad være en god start. Derefter gælder det om at finde de ting og aktiviteter, der gør dig glad. Jo mere nydelse du skaber i dit liv, jo mindre har du brug for at kvæle dig selv og dit liv i sukkermisbrug. Nydelse er alle tiders supermiddel mod sukkerafhængighed. Det virker, fordi nydelse

- får dig til at være i kontakt med dig selv
- udløser dopamin – så du ikke behøver at spise sukker for at få dit livsvigtige belønningsstof
- flytter din opmærksomhed fra sukker til noget, der giver oplevelser, nærhed, sejre og livskvalitet
- aktiverer dit parasympatiske nervesystem – det nervesystem der sørger for genopbygning af kroppen og for ro i sindet.



Forebyggelse af sukkertrang og akut nødhjælp

Når du bliver stresset, skal du være på vagt, da det sandsynligvis aktiverer din sukkertrang. Måske ikke på selve dagen, men efter nogle dage, når stressen har forladt kroppen og efterlader et tomrum, der skriger på at blive fyldt. Fyld det med nærvær og omsorg for dig selv i stedet for sukker. Har du tendens til kontrol, vil du opleve, at denne tendens bliver efterfulgt af sukkertrang. Kontrol og angst er nemlig tæt forbundet – og angst kalder på sukker. Da det er hårdt at være angst eller bekymret, får du trang til bedøvelse. Fokuser i stedet på din angst og arbejd med den. Vis dig selv omsorg og overbevis dig selv om, at du godt kan slippe kontrollen. Hav ømhed for den side, der er bange og forkrampet. For lidt nydelse øger også behovet for sukkernydelse. Glemmer du at give plads til nydelse, vil din krop selv sørge for sine nydepåuser. F.eks. i form af en hurtig og nem stimulans som chokolade. Derfor må du være på forkant.

Nydelse er alt det, der giver dig en pause og bringer dig tilbage til nuet. Visse perioder vil du imidlertid være så presset, stresset og syg efter sukker, at du hverken kan nå din krop eller nuet. Når det sker, må du stå igennem trangen på den hårde måde: Du skal nægte dig selv at spise det, du længes efter. Sæt dig på dine hænder. Hold nogen i hånden. Gå en lang tur. Smid alt med sukker ud – helt ud i containeren – så du ikke samler det op af skralde-spanden.

Dette er virkelig en metode til nød-situationer, og det kræver så megen viljestyrke og hårdhed mod dig selv, at det næsten er umenneskeligt. Du kan derfor kun bruge denne metode yderst sjældent, da den indebærer en stor risiko for, at du giver efter og spiser det, du tror, kan tilfredsstille dig.

Tegn på, at du er på vej ud i misbrug

- Du tænker på sødt
- Dine hænder er autonome. Du spiser uden at registrere det
- Du spiser mere sødt, end du har godt af
- Du bruger fester, gæster og hygge som undskyldning for at spise søde sager.