

# Stress kan påvirke din vægt

Af Louise Rønede

2015 er godt i gang, og et nyt år betyder for mange nye vaner. Nye vaner, som står højt på manges ønskeseddel, er sundere kost, mere motion og mindre stress. Færre kilo og mindre stress går hånd i hånd, fordi et forhøjet stressniveau har indflydelse på vægten og på trangen til sødt og fedt. Stressede mennesker spiser ofte for meget

og forkert, så derfor bør man være ekstra opmærksom på sødt og fedt i en stresset periode. Stress er en tilstand, som kan ændres.

## Øget lyst til sødt

Kosten betyder ekstra meget i stressede perioder. Mange mennesker tager på uden at have ændret vaner, når de er i en længerevarende stresstilstand. Det skyldes, at en stresset krop udskiller

hormonerne adrenalin og kortisol. Hormonet kortisol er med til at holde på fedtvævet, og derfor kan det være svært at tabe sig, hvis kroppen er i alarmeredskab. Sågar kan vægten øges uden ændrede vaner, hvis kortisolniveaue i kroppen er stigende. Det skyldes, at kroppen opbygger energireserver i form af fedtdepoter. Så ikke nok med, at stress og et øget kortisolniveau øger ly-

sten til sødt og fedt, kroppen holder også mere på energi reserverne.

## Holder på fedtet

I en stresset situation er kroppen fra naturens side indrettet til at passe på sig selv, og det gør den blandt andet ved at holde på fedtet. Når stresshormonet kortisol bliver i kroppen i længere tid, fordi kroppen ikke får dem brændt af, eller fordi

## Stresscoachen skriver



Stresscoach Louise Rønede skriver her på siden om stress og om, hvordan man selv kan bidrage til at forebygge stress. Vi bringer artiklerne hver fjerde uge. Evt. spørgsmål kan rettes til [louise@louiseronde.com](mailto:louise@louiseronde.com)

stressårsagen ikke forsvinder, holder kroppen på fedtdepoterne.

Problemerne opstår især, når stressen bliver permanent, eller stressen gent-

ges. Når stressen banker på døren, kommer man både fysisk og psykisk i ubalance, hvilket blandt andet påvirker vægten.

## Syv måder at bekæmpe stress-fedt

Ved at finde frem til, hvad årsagen er til stress, vil de overflødige kilo lige så stille forsvinde. Lær at acceptere følelserne, så man kan tage vare på sig selv og være den, man er med de følelser og behov, hver enkelt har.

### ■ 1. Bevæg dig

Let motion hjælper på stress niveauet og dermed kortisol niveauet, fordi kroppen tror, at den kæmper eller flygter. Kroppen får forbrændt stresshormonet kortisol, og forbrændingen øges.

### ■ 2. Spis langsomt

Hvis man spiser med opmærksomhed på både følelser og mæthed, vil det sænke kortisol niveauet, og mængden af den mad, som du spiser. Så ved at være nærværende mens man spiser, kan man sænke sit kalorieindtag.

### ■ 3. Ingen strenge slankekure

Ironisk nok kan en slankekure øge kortisolniveauet, fordi blodsukkeret får store udsvingninger, og det stresser kroppen. Det kan være med til at påvirke humøret,

og viljestyrken kan lide et knæk. Så for at kunne holde sig fra sødt og fedt er det ekstra vigtigt med et stabilt blodsukker i en stresset periode.

### ■ 4. Lidt men godt

Skulle trangen til sødt og fedt melde sig, så er det ok tage en lille smule chokolade eller chips. Har du svært ved at styre dig, hvis du har noget liggende hjemme, så køb kun et lille stykke chokolade og lad resten blive i butikken.

### ■ 5. Drik koffeinfri kaffe

Koffein og stress er en dårlig cocktail. Det skyldes, at når kroppen er i en stresstilstand, så stiger kortisol niveauet endnu mere, når den får koffein. Da et forhøjet kortisol niveau kan øge trangen til sødt og fedt, så bør man overveje at holde koffeinniveauet på et lavt niveau.

### ■ 6. Få nok søvn

Nok søvn af god kvalitet er forebyggende mod hormonet kortisol. Med nok søvn af høj kvalitet vil

trangen til sødt og fedt være mindre, og velværen vil forøges.

### ■ 7. Drop alkohol

Alkohol holder på fedtvævet og forstyrrer det gode søvnmønster. Når kroppen er i en stresstilstand, kan den have svært ved at nedbryde alkoholen i blodet. Ligeledes bliver søvnen mere overfladisk, og kroppen stresses endnu mere.