

Gikk inn med

Ekspertenes BESTE TIPS til trening og kosthold.

30-åra

KARI H. BUGGE: I 30-åra spiser man gjerne uregelmessige måltider, i tillegg til at mange får i seg relativt mye alkohol og tyr til enkle måltidsløsninger. Her er det spesielt viktig å få inn gode vaner dersom man har lyst til å gå ned i vekt. Kutt ut småspising og bli bevisst på uvanene dine. Få inn mye fisk og grønt i kosten, bruk tid på å legge om kostholdet og øv deg på å innarbeide nye trivselsvaner. Motiver deg selv ved å tenke at dette er noe som skal fungere for deg og en eventuell familie i mange, mange år. Sett av tid til fysisk aktivitet og gjør trening til en del av hverdagen. Spesielt viktig er det å finne noe du trives med.

CHRISTINE THUNE: Tidsklemma er ofte utfordrende for mange i denne alderen. Vær derfor kreativ med treninga. Barna kan sykle, mens du jogger ved siden av. I stedet for å stå og vente på ungene mens de trener, kan du legge inn en treningsøkt selv. Vær nøye med å ha aktive familiehelger. Det gir både barna og hele familien gode aktivitetsvaner. Tren for å opprettholde den muskelstyrken du har. Gjør tunge styrkeøvelser og tren kondisjon. I 30-åra har kroppen få begrensninger.

40-åra

KARI H. BUGGE: I 40-åra kan du begynne å merke at forbrenningen er blitt lavere fra naturen side. Man legger litt raskere på seg i denne alderen, og utskeielser i for eksempel ferier kan vippe deg av pinnen. Vær bevisst på hvor mye du skeier ut. Nå er det viktig at du lærer deg å kose deg med måte. Barna er eldre og det daglige aktivitetsnivået blir lavere. Pass på at du beveger deg nok i hverdagen. I tillegg er det viktig at du nå tar grep om hva som skal spises hjemme. Ikke la barna bestemme for mye, og sørg heller for å videreføre gode vaner.

CHRISTINE THUNE: Mange i denne alderen har mulighet til å trene mer, og en større andel begynner også å trene mye. Her gjelder samme regler som for de i 30-åra. Ta deg tid til trening. En løpetur er svært effektivt og krever lite utstyr og få forberedelser. Tenk på hverdagsmosjon og legg i tillegg inn to til tre treningsøkter i uka. Sørg for at du blir kraftig andpusten to ganger i uka i 12-20 minutter. Styrketrening er viktig for å forebygge naturlig tap av muskelstyrke. Det er også vanlig å merke at forbrenningen begynner å bli noe lavere. Kanskje må du øke antall treningsøkter, eller kutte ned på energiinntak.

50-åra

KARI H. BUGGE: I denne alderen går forbrenningen ytterligere ned. I tillegg opplever du kanskje som kvinne at overgangsalderen kommer snikende. Hvilstoffskiftet går også noe ned når vi blir eldre. Det er derfor viktig at du tenker ekstra nøye over energiinntaket ditt. Gamle vaner vises tydeligere på kroppen i denne alderen. Kanskje bør du revurdere størrelsen på middagsporsjonen? Blir det mye vin og kos om kvelden?

Vær bevisst på hvordan du bruker fritida di, og prøv å gjøre trening til en naturlig del av hverdagen. Vil du ned i vekt, er det viktig at kroppen får god tid. Finn ut hva som er trivselsvekta di. Det er ikke nødvendigvis det du veide da du var 25. Velg ei trivselsvekt som svarer med vaner du kan leve med, og som gir rom for kos og hygge uten at kroppen eller psyken tar skade av det. Sørg i tillegg for nok søvn og nok drikke.

CHRISTINE THUNE: Også i denne alderen er styrketrening essensielt. Tren styrke med tunge vekter to ganger uka, og legg gjerne inn en tredje økt med funksjonell stryke. Smidighet og balanse må opprettholdes. I tillegg er det ekstra viktig med god oppvarming i forkant av en treningsøkt. Vær ekstra bevisst på å mosjonere hver dag. Bare 30 prosent av verdens befolkning opprettholder sin normalvekt gjennom hele livet. De resterende 70 prosentene blir fete eller overvektige, og vekta øker med alderen. Vær obs på vekta di. Det er lettere å forebygge enn å reparere.



**TRENINGS-
EKSPERT:**
Christine
Thune.

**LEGE OG
FORFATTER:**
Berit
Nordstrand.

**ERNÆRINGS-
FYSIOLOG:**
Kari H. Bugge.

60 pluss

KARI H. BUGGE: Vurder behovet for vektreduksjon. I denne alderen har man ofte bedre tid. Bruk derfor dette til din fordel. Frister ikke tunge treningsøkter, kan lange turer gjøre mye med formen din. Hold deg aktiv i hverdagen og vær flink til å variere i kosten. Sitter du fast i gamle vaner, er dette kanskje tida for å eksperimentere med matlagning og nye oppskrifter. Pass på at det ikke går for lenge mellom måltidene. Når vi blir eldre er sultfølelsen ikke alltid den samme. Dersom du ønsker å gå drastisk ned i vekt, vil det være svært viktig at du får i deg nok næringsstoffer.

CHRISTINE THUNE: Pass på at du gjør noe hver dag. En halvtimes fottur i rask gange og ulendt terreng, er god trening for denne aldersgruppen. Skiturer, svømming og sykling er også populære treningsmetoder for folk i 60-åra. Muskelmassen har mye å si for forbrenning. Vær derfor nøye med å trene nok styrke, og vær ikke redd for å ta i. Du blir både flottere, spenstigere og får mer overskudd ved hjelp av styrketrening. Fokuser gjerne på beinstyrke og bevegelighet. God, gammeldags gymnastikk er underverdt!

BERIT NORDSTRAND: Flere viktige næringsstoffer, som folsyre, vitamin B-12, kalsium, jern og betakaroten kan tas opp litt dårligere i magen hos eldre på grunn av nedsatt syreproduksjon i magesekken. Det produseres også mindre vitamin D med alderen, et hormon som hjelper kalsium inn i kroppen. Man bør derfor også sikre seg kalsiumrike råvarer som harde, hvite oster og syrnet melk, spinat og annet bladgrønt, og gjerne ta tilskudd av D-vitamin. Fordøyelsen blir dårligere med alderen, noe som kan gå ut over opptaket av enkelte næringsstoffer. Man beveger seg gjerne også mindre, slik at porsjonsstørrelsen krymper ytterligere. Basalforbrenningen synker bare beskjedent med alderen, og kan faktisk øke litt også hvis man sliter med sykdom i kroppen.

71 kilo

Hilde Kristin Stokka (45) la om livsstilen og halverte kroppsvekta. Sjekk hvordan du holder deg i form – uansett alder.

HELSE

Tekst: **Henriette G. Ågren**
henriette.agren@dagbladet.no

– Jeg har klart å knekke koden, forteller en storfornøyd Stokka.

– Jeg har virkelig forstått forskjellen på en slankekur og en livsstilsendring.

Helsegevinsten var motivasjonen. Samtidig var det viktig for Stokka å vise barna at hun klarte å ta vare på seg selv.

I 2002 viste vekta 145 kilo. I tillegg hadde hun utviklet diabetes type 2.

– Jeg er ikke helt sikker på når vektproblemene startet, men det var i tenåra at kiloene begynte å snike seg på, forteller hun.

Ved hjelp av ulike slankekurer har hun klart å kvitte seg med overvekta flere ganger tidligere. Men det var først da hun forsto hva en livsstilsendring innebar, at hun nådde trivselsvekta og klarte å bli der. I mai i fjor nådde hun målet.

– Nå holder vekta seg relativt stabil. Jeg er som folk flest, og går gjerne opp tre-fire kilo i jula og slike anledninger, men det er ikke noe problem å ta seg sammen igjen etter utskielser.

- Du skal trives

Kari Bugge, ernæringsfysiolog i Grete Roede, forteller at det er viktig å bruke tid dersom man skal drastisk ned i vekt.

– Vil du snu om på gamle vaner, må du bruke god tid. Dette gjelder for alle aldersgrupper. Du kan risikere å ødelegge forbrenningen din dersom du kaster deg ut på en slankekur. Å gå ned i vekt handler om å innføre gode vaner du trives med, sier hun.

Felles for alle aldrer er Helsedirektoratets treningsråd. De anbefaler at man to ganger i uka trener styrke på hele kroppen.

– Muskelstyrken er på topp når vi er mellom 25 og 30 år. Deretter faller den med ti prosent hvert tiår, forteller Christine Thune, produsent av trening i Stamina HOT, Norges største trenings- og helsekjede.

– Dersom du er flink til å trene styrke, vil du oppleve at hvilestoffskiftet øker. I tillegg er denne type trening svært helsebringende og kan være med på å motvirke diabetes 2, muskel- og skjelettlidelser, samt hjerte- og karsykdommer.

Positiv tendens

Undersøkelser viser at 40 prosent av de mellom 67–79 år trener flere ganger per uke. Dette er en økende og positiv tendens.

Forskning viser en økt helserisiko ved for mye stillesitting. Det er derfor avgjørende at man er flink til å bevege seg mye i hverdagen, også utenom treningsøktene, sier Thune.

Viktige næringsstoffer

De over 60 er også i en alder der det er viktigere å tenke på næringsstoffene i maten, sier Berit Nordstrand, overlege og forfatter av boka «Mat med mer».

– Når man begrenser antall kalorier, må det ikke gå på bekostning av næringsstoffer. Det viktige er å få i seg sunne fettsyrer, naturlig karbohydrat, og vitamin- og mineralrik mat, sier hun.



FØR: Vekta tippet 145 kilo før Hilde Kristin Stokka la om livsstilen.

Foto: Privat

SPREK OG REDUSERT: Hilde Kristin Stokka har lagt ned mye innsats for å nå trivselsvekta. Romaskinen er en av favorittene på Trimteateret i Sandnes.

Foto: Kent Skibstad