

Kød slanker ikke som vi tror

BØF: Stor undersøgelse rejser tvivl om proteinernes slankende effekt. Kræftforsker advarer mod for meget kød.

Nu er det måske slut med at lade den røde bøf fylde mere end kartoflerne på tallerkenen, hvis man gerne vil tabe sig.

For en ny undersøgelse sår tvivl ved antagelsen om, at proteiner slanker mere end kulhydrater, oplyser Kræftens Bekæmpelse.

- Vi er godt klar over, at det kan virke forvirrende. Men selvom vi har fået kostråd om, at vi skal spise flere proteiner, så er det slet ikke afklaret, at det er godt for os.

- Undersøgelsen forløber over fem år, og der ser det altså ikke ud til, at man har gavn af højere proteinindtagelse på længere sigt, siger forskningsleder Anne

Tjønneland fra Center for Kræftforskning, Kræftens Bekæmpelse.

57.000 danskere med

Det overraskende resultat stammer fra den europæiske Epic-undersøgelse blandt 373.803 personer mellem 25 og 70 år. 57.053 danskere deltog i undersøgelsen, som offentliggøres i det internationale videnskabelige tidsskrift Plos One.

Forskerne har undersøgt sammenhængen mellem deltagerens kostvaner og vægt over fem år.

Resultatet er, at personer, som fik mest energi fra proteiner, tog mest på i vægt, sammenlignet med personer, som fik mest energi fra kulhydrater eller fedt - selvom begge grupper indtog den samme samlede mængde energi fra deres kost.

Personer med en normal vægt ved starten af undersøgelsen havde 20 procent større risiko for at blive overvægtige, hvis de fik mere end 22 procent af deres

energi fra protein, i forhold til personer, som fik mindre end 14 procent af deres energi fra protein.

Ifølge Anne Tjønneland kan det være lidt af en jungle at finde rundt i de forskellige undersøgelser om kost og livsstil, fordi de kan have forskellige styrker og svagheder:

- Nogle undersøgelser tyder for eksempel på, at protein giver en større mæthed, som måske får folk til at spise mindre. Men de negative effekter ved kød er nok til, at vi fastholder, at det er en dårlig idé at fokusere ensidigt på at få mange proteiner.

Mindst kød er godt

Som kræftforsker holder hun derfor fast i, at man gør klokt i at begrænse mængden af kød på tallerkenen, fordi det øger risikoen for kræft.

- Det værste, du kan gøre, er at droppe rugbrødet og spise dobbelt så meget skinke eller spegepølse. Her ud-



Man gør klokt i at begrænse mængden af kød på tallerkenen, fordi det øger risikoen for kræft. Foto: Bent K. Rasmussen/Scanpix

skifter du en sund fødevarer med en usund.

- Og det er næsten lige så

slemt at spise dobbelt så meget rødt kød på bekostning af kartofler eller udskifte

havregryn med bacon om morgenen, siger Anne Tjønneland. /ritzau/



Der er forårsstemning i Royal Copenhagens forårskollektion.

Foto: PR-foto

Porcelæn med påkestemning

Påsken nærmer sig lige så stille, og dermed er det igen tid til at pynte op med spæde grene, gule kyllinger og æg i alverdens udgaver.

Som altid sender Royal Copenhagen en påstekollektion på gaden til dem, der holder af påskepynt i porcelæn. Årets udgave er dekoreret med blomster som skovsyre, snerle og kaprifolie, der sædvanen tro er hentet fra Flora Danica servicet, samt sommerfugle og de klassiske forårsbebudere harekilling og lam. Man kan vælge mellem en stor eller lille bonbonniere, der for eksempel kan bruges til højtidens chokoladeæg eller bare pynte i sig selv, og påskeæg i to størrelser, der kan hænge i vinduer, på grene og så videre.

Priserne går fra 149 kroner for et lille påskeæg til 349 kroner for én bonbonniere. Det hele fås blandt andet hos en lang række isenkræmmere over hele landet og nærmeste forhandler kan fås på 38 14 48 48. Nærmere oplysninger på www.royalcopenhagen.dk. /bb

Rygsmarter og fodsmerter

Rygsmarter om morgenen

Gennem de seneste måneder har jeg været øm i lænden når jeg vågner om morgenen. Jeg vil derfor gerne have en ny seng. Kan du komme med nogen anbefalinger?

Hilsen Michael Pedersen, Haslev

Svar: Mange mennesker med ondt i ryggen oplever at de har mere ondt om morgenen, end de har senere på dagen, når de er kommet lidt i gang. Det er derfor nærliggende at give madrassen skylden, men inden man går ud og bruge en masse penge på en ny, bør man først få undersøgt og evt. behandlet ryggen. Ofte er det nemlig ikke så meget selve madrassen der giver problemerne, som det faktisk at man om natten ikke bevæger sig særligt meget. Irriterede led og muskler har det med at stivne, og en evt. inflammation kan tage til, når ledet ikke er i brug eller under belastning. Hvis det er dette der giver ømheden, vil det selvsagt ikke hjælpe med en ny madras.

At købe den rigtige madras kan være svært, da det er meget individuelt hvad man har brug for. Overordnet set anbefaler jeg typisk en relativt hård madras, men

BREVKASSE

Kiropraktorerne
Ringsted

SPØRG

Kiropraktorerne
Ringsted



LOTTE LANGHOFF

Har du et spørgsmål til kiropraktorerne, så send det til: lla@kiro.dk eller til Kiropraktorerne Ringsted, Haslevvej 13, 4100 Ringsted

med en god tyk topmadras. Personligt ser jeg ikke det store formål med elevationsenge, men da folks behov er forskellige, er der sikkert det rigtige valg for nogen.

Hvis du overvejer at bruge et lidt større beløb på en ny madras, bør du så vidt muligt aftale med forhandleren at du kan levere den tilbage, hvis det viser sig, at du har truffet det forkerte valg. At ligge på madrassen i et par minutter nede i butikken, giver ikke noget fornuftigt billede af, hvordan den passer til lige netop dig.

Du behøver ikke en henvisning fra din læge for at besøge en kiropraktor. Hvis kiropraktoren har tegnet overenskomst med sygesikringen vil du automatisk få

sygesikringstilskud til alle behandlinger og man kan også få tilskud fra 'danmark'. Mange mennesker har desuden en såkaldt sundhedsforsikring som typisk vil dække 5-12 behandlinger inkl. en røntgenundersøgelse.

Fodsmerter

Når jeg er ude at gå, gør det ondt i min fod. Jeg ved ikke hvorfor jeg har smerter, men det er helt ulideligt. Det har nu været i et par måneder og bliver ikke bedre, men jeg ved ikke hvad jeg skal gøre ved det. Kan kiropraktorer behandle mig?

G. Tjørnbæk

Svar: Om vi kan behand-

le dig er ikke til at sige, når man endnu ikke ved hvad problemet er og netop derfor bør du først og fremmest blive ordenligt undersøgt. Dette vil en kiropraktor med sikkerhed kunne hjælpe dig med. De kan lave en alm. fysisk undersøgelse af din fod og tage et røntgenbillede hvis det er nødvendigt. Flere steder (inkl. her på klinikken) kan vi også lave en ultralydsskanning og kikke på fodens bløde strukturer.

Kiropraktorer er uddannet til at undersøge og vurdere stort set alle tilstande i alle kroppens muskler og led, og meget ofte kan vi også tilbyde en behandling. Denne behandling afhænger naturligvis af problemet. I de tilfælde hvor der er behov for en anden behandling, end den vi kan tilbyde, kan vi vejlede dig om hvilke andre muligheder du har.

Du behøver ikke en henvisning fra din læge for at besøge en kiropraktor. Hvis kiropraktoren har tegnet overenskomst med sygesikringen vil du automatisk få sygesikringstilskud til alle behandlinger og man kan også få tilskud fra 'danmark'. Mange mennesker har desuden en såkaldt sundhedsforsikring som typisk vil dække fem til 12 behandlinger inkl. en røntgenundersøgelse.