

Gode råd for å bli kvitt plager i overgangsalderen

Her er Maria Thommessens beste råd for hvordan du kan motvirke hetetokter, svingninger i stemningsleie og humør, søvnproblemer og andre plager i overgangsalderen:

- Mosjon og fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet øker blant annet hjernens produksjon av velværehormonene endorfiner. Vær fysisk aktiv minst 30–45 minutter hver dag. En kombinasjon av styrketrening og

utholdenhet er ideelt.

- Riktig kosthold. Soya og linfrø har vist seg å hjelpe mot hetetokter og humørsvingninger. Spis kost rik på kalsium, vitamin D og vitamin K for å bremse utviklingen av beinskjør-

het. Brokkoli, mandler, ekstra lettmeik, makrell, kål, bladspinat, fisk, fiskelever og tran er eksempler på mat som gjør godt. Salvie er fint mot nattevsvette, anis mot tørre slimhinner.



Nyt å være mi

Panikkalder og 40-årskrise? Glem det. Slik unngår du å bli FFF: førti, feit og ferdig.

Tekst: **Hilde Schjerve**
hks@dagbladet.no

Ernæringsfysiolog Maria Thommessen svinger seg mellom grytene på kjøkkenet på Majorstuen i Oslo. En rett for sunnhet, en for nytelse. I en alder av 46 år har Thommessen fått øynene opp for at det ikke er bare bare å være kvinne midt i livet.

– Det holder ikke å seile på de gamle vanene hvis du vil opprettholde motstandskraft, overskudd og fysisk form. Nå må du virkelig begynne å bygge opp skjelett og immunforsvar for å forebygge seinere plager.

Samtidig må du også begynne å kose deg mer, sier Thommessen.

Enkle knep

Med boka «Derfor», som lanseres i disse dager, vil hun gi middelaldrende kvinner både en forklaring og en unnskyldning.

– Prosessene som skjer i kroppen vår, krever en forklaring. Samtidig gir disse oss en unnskyldning for å begynne å nyte livet mer. Jeg forsøker å skape balanse mellom helse og nytelse, sier Thommessen, som er mor til tre tenåringsgutter.

I boka beskriver hun de mest vanlige problemene knyttet til overgangsalderen, uten å gå inn på sykdommer. Alle fakta er krydret med enkle råd og impulser fra hennes eget kjøkken.

Enkle knep

– Mye kan gjøres med enkle knep uten at man trenger å lese store leksikon eller gå helt i spinn, mener Thommessen.

Som 46-åring er hun selv midt i målgruppa. Samtidig er boka motivert ut fra at ernæringsfysiologen mener vi må løfte blikket fra det ensidige fokuset på slanking, som hun selv er bidragsyter til gjennom nettstedet DinKost.no, Dagbladet.no's vektklubb «Litt lettere» og flere slankebøker.

– Nå fikk jeg lyst til å lage ei bok som handler om mer enn vekt. Oppskriftene viser både det sunne og det gode. Samtidig er de lette å lage, for jeg er jo ikke kokk, sier Thommessen.

Kroppsfasong

– Hvordan merker du selv best at du ikke lenger er 30 år?

– På vekta. Jeg har alltid hatt relativt stabil vekt, men nå merker jeg at kiloene flytter seg fra lår og hofter til magen. Før kunne jeg spise alt jeg ønsket uten å legge på meg. Det kan jeg ikke lenger, sier Thommessen.

I stedet for å sykeliggjøre det, forsøker hun å normalisere det.

– Mange synes det er litt trist og leit at kroppsfasongen endrer seg, men dette er noe som skjer med alle kvinner på grunn av hormonforandringene. Vi må lære oss å akseptere og være fornøyde med kroppen vår. Men det er ikke dermed sagt at du skal bli førti, feit og ferdig, sier Thommessen.

Slappe menn

Ernæringsfysiologen liker å være aktiv, og prøver å trene to ganger i uka hele året igjennom.

Treningsinstruktør og motivator Kari Jaquesson (42) mener fysisk aktivitet er viktigere enn noen gang etter fylte 40.

– Vi mister automatisk muskelmasse med åra, noe som fører til at forbrenningen går ned. Dette er en viktig årsak til at mange får alderstillegg.

Når ungene endelig er ute av redet og vi får mer tid til oss selv, er det dessverre altfor mange som setter seg ned med fet mat, sier Jaquesson.

Styrketrening

Trimdronningen anbefaler særlig styrketrening for kvinner som nærmer seg overgangsalderen.

Strengt tatt er hun mer bekymret for mannen etter fylte 40. Selv om de ikke utsettes for de samme hormonendringene som kvinnene, har også de lettere for å legge på seg.

– Du blir ikke sprek av å se på tippekampen! Jeg kjenner flere single kvinner på min alder som klager over hvor dårlig mannemarkedet er. Det er for mange slappe rumper og kulemager. Få ræva i gir, råder Jaquesson.



KOKEKUNST: Ernæringsfysiolog Maria Thommessen er mest kjent for sine slanketips. Nå retter hun fokus på sunnhet.

«Mange synes det er litt trist og leit at kroppsfasongen endrer seg på grunn av hormonforandringene. Vi må lære oss å akseptere