

# ALT OM DIN SUNDHED

Få fire bud på sunde snacks til hverdagen, og bliv inspireret til en mere bæredygtig livsstil. Læs med i ugens sundhedsnyheder.

## Pæreform er bedre end æbleform

Hvis du er pæreformet, har du mere fedt omkring lår og ben, og det mindsker din risiko for at få hjerte-kar-sygdomme. Det viser en undersøgelse fra European Heart Journal.

Omvendt forholder det sig, hvis du er æbleformet. Her placerer fedtet sig primært omkring maven og kan påvirke din lever, galdeblære og dine tarme. Det forøger din risiko for type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Jo ældre du bliver, desto vigtigere er det, at fedtet ikke sætter sig på maven, viser undersøgelsen yderligere. Forskerne har dog endnu ikke noget svar på, hvordan man flytter rundt på sit fedt.

Kilde: BBC Health og European Heart Journal



## VIDSTE DU ...

... at mellem 10 og 15 procent af 25-45-årige kvinder i Danmark på et givent tidspunkt er infertile? Det betyder, at de uden held har forsøgt at blive gravide igennem mindst 12 måneder. Hyppigheden overgår kroniske sygdomme som astma, diabetes og hjerte-kar-sygdomme i samme aldersgruppe.

Kilde: Vidensråd for forebyggelse



## UGENS Instagram @Sustaindaily

Sustain Daily gør dig klogere på alt fra økologisk mad til veganske sneakers og mikoplast – alt sammen i bæredygtighedens navn. Hvert enkelt lille skridt i en mere bæredygtig retning tæller nemlig, lyder det fra stifterne Ditte Rosenquist, Emma Slebsager og Johanne Stenstrup.

AF JULIE DORTHEA BØGE. FOTO: GETTY IMAGES & PR.



## EKSPERTERNE

Tor Andersen, 43, og Jan Svensson, 42, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph, afholder bootcamps, træningsrejser og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Læs mere på [Powerhousecph.dk](http://Powerhousecph.dk)

## Sund med Jan & Tor

## 4 SUNDE SNACKS I HVERDAGEN

Vi kender alle trangen, der melder sig omkring kl. 15 – den kritiske trang til lidt sødt. Ofte støder vi på fristelser alle vegne, og vi skal kæmpe for ikke at lade os lokke af det farvestrålende indpakningspapir eller den gode onsdagskage på jobbet. For den reelle sult er erstattet af muligheden for at spise, når vi kan komme til det. Det resulterer i, at vi spiser mere end tre hovedmåltider om dagen, og det kan let forpurre kaloribalancen. Indimellem kan en god snack dog være nødvendig for at bevare energien og koncentrationen. Travlhed, stress eller dyb koncentration foran computeren kan få din hjerne til at skrike på noget, du kan putte i munden. Her er vores bud på de bedste sunde snacks til dagen og vejen:

### 1. SENSOMMERENS BÆR

Bær har generelt et højt indhold af antioxidanter, vitaminer og mineraler og samtidigt et lavt indhold af frugtsukker og kalorier. Så har vi en lang dag foran computeren, fylder vi en beholder med bær, og finder den frem, når snack-trangen melder sig.

### 2. PROTEINBAR

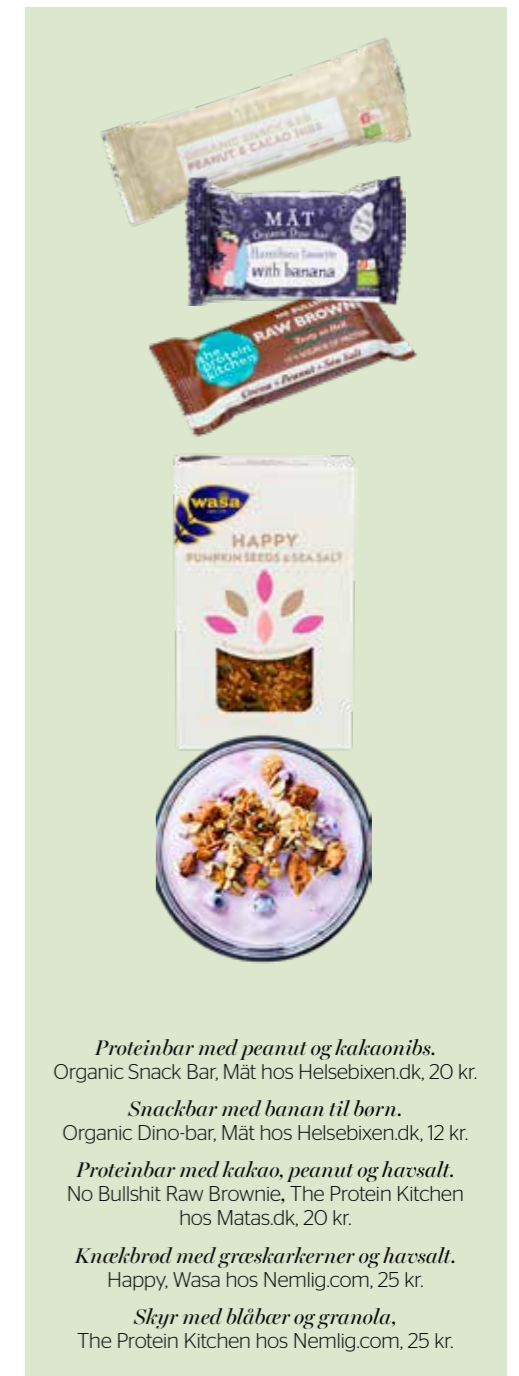
Markedet boomer med snackbarer, som lover tonsvis af sundhed for pengene. Desværre er mange af dem fyldt med E-numre og sukker. Heldigvis er der mulighed for at få barer uden tilsætningsstoffer og store mængder sukker. Et bud er Dino-baren fra Mät, som egentligt er lavet til børn som en sund snack. Men den smager næsten som romkugler og indeholder ca. 70 kalorier pr. bar, og så kan den fås i flere varianter. En bar er altid nem at have med i tasken, når du er på farten, og så ligger den godt i skrivebordsskuffen.

### 3. KNÆKBRØD

Det lyder måske kedeligt, men et stykke groft knækbrød eventuelt med lidt mager kylling er en virkelig god snack, fyldt med fibre samt protein og "langsomme" kulhydrater, så du giver din krop noget at arbejde med og dermed længerevarende energi. Vi har altid knækbrød og kyllingepålæg stående på vores arbejdspladser. Det er meget sundere i længden end at gå ned i den nærmeste bager eller kiosk. Og så kan du selv vælge, hvad du vil kombinere dit knækbrød med – du kan eventuelt vælge en banan, som er fyldt med vitaminer og fibre.

### 4. PÅ FARTEN

De seneste år er der kommet et væld af gode, sunde snackmåltider på markedet til dig på farten. Næringsrige og lækre snacks i form af små bægre med skyr, grønne smoothies og meget mere. Det eneste, du skal kæmpe imod, når du f.eks. har et stop i 7Eleven eller på tanken, er alle de sukkerholdige chokoladebarer, croissanter og sodavand, som står side om side med de sunde varianter.



**Proteinbar med peanot og kakaonibs.**  
Organic Snack Bar, Mät hos Helsebixen.dk, 20 kr.

**Snackbar med banan til børn.**  
Organic Dino-bar, Mät hos Helsebixen.dk, 12 kr.

**Proteinbar med kakao, peanot og havsalt.**  
No Bullshit Raw Brownie, The Protein Kitchen hos Matas.dk, 20 kr.

**Knækbrød med græskarkerner og havsalt.**  
Happy, Wasa hos Nemlig.com, 25 kr.

**Skyr med blåbær og granola.**  
The Protein Kitchen hos Nemlig.com, 25 kr.