

Af: Asger Dalmose, praktiserende læge, Åbyhøj, asger.dalmose@dadlnet.dk

TANKER FRA STOLEN:

Al mad er god mad, al træning er god træning

Vores patienters verden befolkes i stadig øget omfang af kostvejledere og træningsvejledere. Ikke bare diætister, men kliniske diætister og proaktive diætister.

Ligeledes kan man få hjælp til træning fra fitnesstrænere og livsstilscoaches. De kan finpudse deres rådgivning ud fra en biosignatur, en vitaminanalyse eller eventuelt en kombineret vitamin- og mineralanalyse. Den underliggende besked er, at det dér med mad og træning, det er knageme indviklet, og det er noget, almindelige mennesker skal gå til med yderste varsomhed.

Den situation er egentlig ejendommelig. For de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen er ret jordnære, og det samme er Sundhedsstyrelsens råd om fysisk aktivitet. Alligevel spørger nogle af mine patienter, om jeg kan hjælpe dem i de tilsyneladende vanskelige valgsituationer vedrørende helbredet.

Beskeden, jeg giver mine patienter, er: bare rolig, mad og træning er ikke raketvidenskab. Al mad er god mad, blot det varieres, og man holder vægten – under et BMI på 25-30. Det samme gælder træning: Bare gå i gang. Du kan ikke lave ulykker, blot du respekterer smertegrænsen. Det vigtigste ved træning er, at du får det gennemført. Med træning efter operationer eller skader kan det forholde sig anderledes. Der er det ofte bedst at gå varsomt frem. Men når det gælder træning i almindelighed, er der ikke solid evidens, der støtter, at løbetræning er bedre end zumba, eller at fitness er bedre end yoga. Vælg det, du synes er sjovt.

> Med en let omskrivning: I krig og kærlighed gælder alle kneb, og i bækkenbundstræning gælder alle knib.

I de nationale kliniske retningslinjer for bækkenbundstræning ved inkontinens opsummeres det, at anbefalingen er svag, idet kvaliteten af evidensen var meget lav. Så man kan forsøge at lægge lidt afstand til den højt specialiserede undervisning, man kan få på gynækologiske afdelinger, ud fra samme logik: Al bækkenbundstræning er god bækkenbundstræning.

Med en let omskrivning: I krig og kærlighed gælder alle kneb, og i bækkenbundstræning gælder alle knib. //



Debatindlæg inspireret af denne klumme kan sendes til practicus@dsam.dk