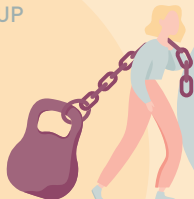


PIA NORUP



# ALDRIG MERE TRÆT

LÆGENS 4-UGERS ENERGIPLAN

POLITIKENS FORLAG

# INDHOLD



FORORD	JEG ER BARE SÅ TRÆT	XX
KAPITEL 1	FLADE BATTERIER? DERFOR BLIVER DU TRÆT	XX
KAPITEL 2	FYSISK TRÆTHED – når kroppen siger fra	XX
KAPITEL 3	LIVSSTILTRÆTHED – når dine små energifabrikker forsøger at råbe dig op	XX
KAPITEL 4	FØLELSERMÆSSIG TRÆTHED – når tankerne kører dig i sænk	XX
KAPITEL 5	HJERNETRÆTHED – når hjernen har alt for meget modstand at slås med	XX
KAPITEL 6	MENTAL TRÆTHED – når stress slår til i alle gradbøjninger	XX
KAPITEL 7	MITO-KOSTEN: Spis dig til ny energi	XX
KAPITEL 8	ENERGITYVE: Mad og drikke, der dræner dig for energi	XX
KAPITEL 9	FASTE GIVER NY ENERGI Hold en lille spisepause	XX
KAPITEL 10	KOSTTILSKUD der giver din energi en håndsrekning	XX
KAPITEL 11	LAD OP MED TRÆNING	XX
KAPITEL 12	TANKENS KRAFT Din indstilling kan flytte bjerge	XX
KAPITEL 13	4-UGERS ENERGIBOOST MED MITO-PLANEN	XX
KAPITEL 14	OPSKRIFTER	XX
KILDER		XX

## SÅDAN BLIVER MADENS ENERGI TIL MUSKLENERGI

Uanset om du spiser kulhydrater, proteiner eller fedt, omdanner kroppen dem til koncentreret kulhydratsenergi i en form, der hedder glykogen. Glykogen ligger lagret i musklerne. Når du har brug for energi til at bevæge dig, aktiveres glykogendepoterne. Glykogenet nedbrydes til mindre molekyler, der kan indgå i mitokondriernes energiproduktion. Mitokondrierne i musklerne producerer ATP-molekyler – og når de er til omdet, er det muligt for muskelfibrene at trække sig sammen, så kroppen kan bevæge sig. Nogle typer mad giver mitokondrierne væsentlig bedre arbejdsbetingelser – især dem, der er rige på en række essentielle vitaminer og mineraler.



48 ALDRIG MERE TRÆT

Urolig mange mennesker har desuden ubalancer i deres tarmflora, altså i de forskellige typer af tarmbakterier, som tarmsystemet indeholder. Det kan være en konsekvens af for mange og/eller lange antibiotikakure, af forkert og usund kost med for få kostfibre – og for andre livstilsfaktorer.

Den simplest måde at genskabe en god balance i tarmfloraen er at spise grundlæggende sund mad med mange flere kostfibre, end man plejer. De fleste klienter spiser under 20 g kostfibre om dagen, når jeg møder dem første gang. Jeg anbefaler som absolut minimum 25 g og stiler efter, at de fleste af mine klienter er nået op på at spise over 40 g om dagen, når de afslutter et tremåneders livsstilsprogram hos mig. Herudover er det naturligvis muligt at supplere med probiotika, dvs. tilskud af gode bakteriestammer i kosttilskudsform.

### FYSISK INAKTIVITET

Når man er træt, føles det nærmest naturligt at tvinge sig selv til at være fysisk aktiv. Det virker meget mere rigtigt at smide sig på sofaen og tænde for fjernsynet. Men det lumske er, at træthed ikke bare kan skyldes, at man har brugt sin krop, men også, at man ikke har brugt den. Mangel på fysisk aktivitet er en almindelig årsag til træthed.

Hvis man sidder stille i rigtig mange timer hver dag, altid transporterer sig rundt i bil eller med offentlig transport og sjældent eller aldrig dyrker motion, vil man uundgåeligt være i dårlig fysisk form, og det samme vil ske, hvis man i en længere periode er immobil, f.eks. på grund af en skade eller en sygdom, som forhindrer en i at bevæge sig frit.

Kroppen går i en form for dvale, når den ikke bliver brugt. Vores krop er ligesom en hund, der skal luftes hver dag. Den har et fysisk behov for at blive brugt. Når vi bevæger os, går, løfter, skubber, trækker, bærer eller løber, danser, cykler, svømmer eller alt muligt andet fysisk, aktiverer vi hele vores krops bevægelsesapparat og aktiverer en række beskyttende mekanismer, antiinflammatoriske signalstoffer, der beskytter os mod cellulæst og balancerer blodsukkerregulering, stofskifte, kredsløb og immunforsvar, blot for at nævne nogle få fordele ved motion og fysisk aktivitet.

Igen spiller mitokondrierne en nøglerolle. Fysisk aktivitet stimulerer mitokondriernes evne til at fusionere. Det vil sige, at der kommer flere af de gode, stærke mitokondrier, når du bevæger dig. Mitokondriemassen øges, og de producerer mere effektiv energi til dig. Det kan du bl.a. takke dine lunger for. Når de hører lidt ind i kroppen, kan mitokondrierne bruge den til at lave energi ud af.

Så jo bedre form du er i, jo mere lidt dine lunger kan hive til sig, og jo mere dine muskler kan optage, desto mere energi kan din krop producere. Derfor er det så geniale et våben mod træthed at prioritere at komme i god fysisk form.

LIVSTILSTRÆTHED 49

# LIVSSTILSTRÆTHED



## KAPITEL 3

### NÅR DINE SMÅ ENERGI-FABRIKKER FORSØGER AT RÅBE DIG OP

Når de usunde valg hober sig op i dit liv og stjæler alt overskud, er det til en konsekvens af andre former for træthed. Heldigvis er der masser af håndtag at skruer på for at få kroppens energifabrikker til at fyre op under energien igen.

Lad os vende tilbage til 22-årige Emma, der var helt udmattet. Hendes eksem var en vigtig del af forklaringen på hendes lammende træthed, men hendes situation blev forværret af, at hun ikke fik alle de næringsstoffer, hun havde brug for, gennem sin mad. Som ung vejetar havde hun ikke helt sat sig ind i, hvordan hun skulle få nogle af de vitaminer, mineraler, proteiner og fedtsyrer, som er ekstra vigtige, når man som Emma lider af en kronisk inflammations sygdom. Hun måtte skabe sig gennem hverdagen og mistede enhver gnist til f.eks. at lave sund mad, træne og gøre andre gode ting, der kunne have stimuleret hendes overskud.

Sådan er det tit med træthed: Noget udløser den, og siden påvirker den ens livsstil, så man bliver endnu mere træt og havner i en ond cirkel. Livsstilstræthed kommer gerne som en sekundær træthed, fordi en anden slags træthed i ens liv gør det uoverkommeligt at tage de gode og fornuftige valg, som på sigt kunne give mere energi.

Livsstilstræthed er mere en generel følelse af sløvhed end reel træthed. Man har bare mere lyst til at lægge sig på sofaen, når man kommer hjem, frem for at lave en masse i

# 4-UGERS ENERGIBOOST



KAPITEL 13

## HER ER DIN MITO-PLAN

Nu samler vi alle trådene fra de foregående kapitler med en komplet plan for, hvordan du skal optimere dit energiniveau og forebygge træthed de næste fire uger. Ørker du ikke at følge en fast plan, kan du bare plukke blandt de gode råd og MITO-opskifterne, som du vil, men hvis det er lettest for dig midt i trætheden, at jeg har valgt for dig, så følg endelig planen til punkt og prikke. Om fire uger vil du efter at sandsynlighed have flyttet dig til et helt andet sted, fordi dine mitokondrier er kommet i topform.

## SAMLET 4-UGERS ENERGIPLAN

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4
KOST	Følg madplan for Uge 1.	Følg madplan for Uge 2.	Følg madplan inspireret af Uge 1.	Følg madplan inspireret af Uge 2.
SPISEMØNSTER	Hold 12 timers spisepause mellem aftenmad og morgenmad.	Hold 12 timers spisepause mellem aftenmad og morgenmad.	Hold 12 timers spisepause mellem aftenmad og morgenmad – børses fra én dag, hvor du holder 14-16 timers spisepause.	Hold 12 timers spisepause mellem aftenmad og morgenmad, men vælg én dag, hvor du springer et måltid over, enten morgenmad eller frokost.
SØVN/DØGNRYTME	Få mindst 7-8 timers søvn af bedst mulig kvalitet.	Få mindst 7-8 timers søvn af bedst mulig kvalitet.	Få mindst 7-8 timers søvn af bedst mulig kvalitet.	Få mindst 7-8 timers søvn af bedst mulig kvalitet.
MOTION/TRÆNING	Alt eller dit udgangspunkt: 1.000-5.000 skridt om dagen.	5.000 skridt om dagen plus træning efter niveau.	8.000 skridt om dagen plus træning efter niveau.	10.000 skridt om dagen plus træning efter niveau.
MEDITATION	5 minutter om dagen	7 minutter om dagen	8 minutter om dagen	10 minutter om dagen

### MITO-TYST FOR DIG MED LAVT STOFFSKIFTE

Den ekstra lange spisepause i Uge 3 og de manglende måltid i Uge 4 gælder ikke for dig, der lider af lavt stofskifte. Hold gerne de 12 timers spisepause, men ikke længere, og spis altid tre måltider om dagen. Du må gerne supplere måltiderne med lidt ekstra kulhydrater, f.eks. rødfrugter, søde kartofler, quinoa, hørgræs, lidt frugt eller lignende. Hold dig stadig fra tilsat sukker, men vær realistisk om dit nuværende sukkerindtag, og skar det avt. Langsomt ned, mens du opgraderer på alle de sunde måltider.

### SPIS LIDT MERE FRIT I UGE 3 OG 4

Vi er jo ikke alle sammen ens. Heldigvis. Du kunne helt sikkert lide nogle retter i planen for Uge 1 og 2 bedre end andre. Lav endelig dem igen, og prøv i Uge 3 og 4 at være kreativ, de dage hvor du ikke er så vild med maden. Hvad kunne passe lidt bedre til dig – og stadig være sundt, grønt, lavt på sukker og simple kulhydrater, men rigt på f.eks. fisk, fiberkæ og bælgfrugter? Tag evt. udgangspunkt i retsen i planen, men justér den, så det bliver din.

Han kan godt falde i søvn igen, efter måske en halv til en hel time, men når vækkeuret ringer kl. 6.30, føler han altid, at han første lige er faldet ordentligt i søvn. Derfor har han typisk kun sovnet fire-fem timer, når dagen går i gang.

Jørgen begynder sin morgen med at tage sig af indkomne mails og nejjes med en kop kaffe, da han ikke er rigtig sulten. Om formiddagen kører han ud til sine første kundemøder. Først ved 12-13-tiden begynder han at blive sulten, og så stopper han typisk et sted og får noget hurtigt at spise: en pølse, en sandwich, en Snickers eller noget i den stil. Måske drikker han også en kakao. Og så iler han videre til de næste møder.

Sidst på eftermiddagen kan han falde i søvn bag rattet i splitlekunder ad gangen. Så tager han sig sammen, stopper eller drikker en kop kaffe for at blive frisk igen, så han kan køre hjem. Typisk træder han ind ad hoveddøren et sted mellem kl. 17 og 19.

Derhjemme spiser han aftensmad med sin kone. De kan godt lide et glas rødvin, og alkoholen får Jørgen til at slappe af efter en hård dag. Typisk spiser de god, kartofler, ris eller pasta til og måske lidt grøntsager. Bagefter et stykke brød med ost. Når hans kone går i seng, tænder Jørgen computeren igen og arbejder to-tre timer.

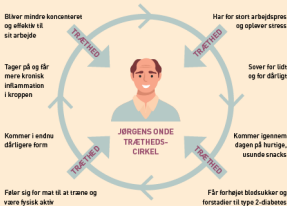
Jørgens grundlæggende problem er helt klart det uadækkede søvnbehov. Han sover alt for få timer i døgnet, og når man ikke får nok dyb søvn eller sover meget afbrudt og bla. bliver forstyrret i sin REM-søvn, oplever man en række fysiske, psykiske og mentale symptomer. Først og fremmest en altoverkyldende træthed, som igen let bringer én ind i en endorkel. Bla. orker han ikke at lave en ordentlig frokostmadpakke, der kunne erstatte de tomme kalorier fra tankstationen med for meget fedt, salt og sukker.

Og om morgenen er han for træt til at være sulten. I princippet er det fint at springe et måltid over – det kan du læse om senere i bogen. Men hvis du gør det, skal alt det, du spiser resten af dagen, være ekstra sundt og nærende, så du ikke kommer i underskud på noget. Det princip holder ikke i Jørgens tilfælde. Han får alt for lidt fedt og grønt.

Det er lige så farligt at køre mange kilometer i bil med søvnmundskud som med alkohol i blodet. Ens koncentration, reaktionssevne, overløb og andre mentale funktioner, der bare skal fungere i trafikken, bliver søvnet og dæmpet, når man ikke har sovet nok. På det punkt tager trafikanskyldighedsundersøgelser deres tydelige sprog.

Jørgens omsiggribende træthed har givet ham en livsstil, som i stadig stigende grad spænder ben for mitokondrierne. Hans livsstil giver de små energifaktorerer utilstrækkelige mængder af de næringsstoffer og impulser, som de har brug for, hvis de skal holde hans energiniveau oppe. Hvis han begynder at gå tidligere i seng og får syv-otte timers søvn, vil han få langt mere energi – allerede efter en nat. Og han vil orke at trafef flere gode livstilvalg, der kan give ham mere overskud, mere sundhed – og markant bedre chancer for at få en masse gode år sammen med sin kone.

## JØRGEN, 60 ÅR: JEG ER FOR TRÆT TIL AT SPISE SUNDT OG TRÆNE



### MITO-TJEK PÅ JØRGENS LIVSSTIL

#### FOR MEGET

- Arbejde uden og på
- Stress og følelse af konstant pres
- Færskud døgnytt
- Søvnmangel og dårlig søvnkvalitet
- Fysisk inaktivitet og dårlig form
- Stillesiddende arbejde
- Bikkenset
- Sukker, salt og fedt
- Alkohol
- Usund og forarbejdet hurtigmat

#### FOR LIDT

- Søvn
- Motion og fysisk aktivitet
- Tid i naturen
- Sollys
- Åbning og meditation
- Grøntsager
- Bælgfrugter
- Fisk
- Offlineudvaln forstyrrelser

# HJERNETRÆTHED



## KAPITEL 5

### NÅR HJERNEN HAR ALT FOR MEGET MODSTAND AT SLÅS MED

Alt fra hjerneblødninger til COVID-19 kan gøre det ekstremt energikrævende for hjernen at løse de simpleste opgaver. Hvile og tålmodighed er to essentielle valg.

55-årige Jeanine kommer ind ad døren i joggingtøj, for vi skal lave en cykeltest. Hun smiler, men ikke med øjnene. Faktisk er hendes ansigtsudtryk lidt opgivende. Hun ligner ikke en, der er udmattet, men det er hun. Jeanine er i den grad udmattet.

For ti år siden blev hun pludselig under en flyrejse ramt af tre små blodpropper i hjernen på én gang. Hun var ung og på sin karrieres højdepunkt, da det skete, og det gav hende et chok og en traumatisk oplevelse. Hun var endda utroligt heldig, for hun har ingen fysiske mén. Men hun har aldrig fået sin energi tilbage. Det føles, som om hun aldrig kommer over de 80 % af sit potentiale.

Hun får konstant at vide, at det er normalt, når man har haft en blodprop i hjernen. Men hun sidder foran mig, fordi hun tror på, at der må være en vej til at få mere energi. Hun ved nemlig, at hun også er fanget i den onde livstilsirkel, som vi alle så nemt ryger i, når vi presser os selv. Hun står lidt for tidligt op, arbejder lidt for meget, springer



## SÅ MEGET LOFTEDE TRÆNING DERES ENERGI

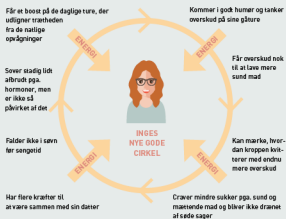
### INGE:

Gå- og løbeture er et dagligt humørspark

Da jeg mødte Inge første gang, var hun helt almindelig inaktiv. At komme regelmæssigt ud i naturen og blive forgyttede og træde var besejret ikke en del af hendes hverdag. Hun så udmærket på søren foran tv, når hun havde fri, og løbde slet ikke, at hun havde overskud til andet.

Jeg anbefalede hende at gå ture, og for Inge blev den daglige tur i skoven en vild oplysning. Hun havde ikke drømt om, hvor stor en forskel det kunne gøre i hendes liv, men hurtigt blev hun helt høj af at komme ud i skoven sammen med hunden. I begyndelsen var det mest gløse, hører lettere løb – og nu er det bare løbeture. Hun taler om de ture i skoven med en passion og glæde, som jeg ikke har set i hende før.

Inge har stadig mange hedesure om næsen og kæmper med at få sammenhengende søvn, men motionen og den sundere kost har givet hende en fysisk energi og glæde, som får den træthed, som søvnmanglen er skyld i, til at fylde mindre, så den ikke længere dirigerer hendes liv.



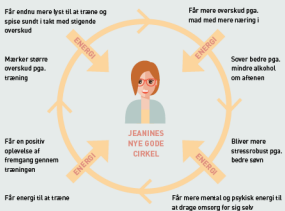
### JEANINE:

Mere energirig kost fyrede op under træningsglæden

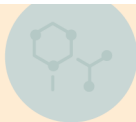
Da jeg lærte Jeanine at kende, var hun var så træt efter sine blodpropper i hjernen, at hun knap kunne fungere socialt og trak sig mere og mere, fordi det kostede hende for dyrt på energikontoen at være sammen med andre mennesker. Dengang havde hun, ikke overraskende, svært ved at træne.

Særligt var hun havnet på en restriktiv KETO-diæt, der gjorde det til en endnu større udfordring at mobilisere energi nok til at gennemføre et træningspas, selv så mange år efter blodpropperne. Det årgrede hende, for hun havde altid været meget fysisk aktiv, og det blev bare sværere og sværere for hende at få energien til det og følge med sin mand på cykel.

Det blev der heldigvis ændret på, da hun lagde sin kost om og fik flere kalorier og ikke mindst kulhydrater. Så kunne hun træne igen og begynde at følge med sin mand. I dag nævner Jeanine træning i hver anden sætning, når hun taler om, hvordan hun har fået mere energi. Hun føler ikke bare, at træningen har givet hende energi, men det betyder også utrolig meget for hende, at hun har energi nok til at træne. En dejlig positiv spiral!



# FLADE BATTERIER?



## KAPITEL 1

### DERFOR BLIVER DU TRÆT

Måske er det helt indlysende, hvad der drøner dig, men nu kan du kigge mig over skulderen i detektivarbejdet med at finde helt ind til ondets rød - og en måttet indsats mod trætheden, så du kan få din energi tilbage.

Jeg husker følelsen af udmattende træthed, fra dengang jeg som teenager havde monokleose, altså kysesyge. Det kunne jo ikke være rigtigt, at jeg var så træt, tænkte jeg, og min instinktive reaktion var at løbe og gå lange ture for at blive frisk. Men for hvert skridt måtte jeg kæmpe for at sætte den ene fod foran den anden. Og pludselig på en gåtur kunne jeg ikke mere. Ikke en eneste celle i min krop kunne mere.

Jeg kiggede ned på asfalten og kan nærmest stadig se den for mig, helt detaljeret med huller og sten, den ujævne afgrænsning til rabatten på højre side af vejen og det lille træ foran mig i svinget på vejen. Jeg stoppede, satte mig, lagde side - og faldt i søvn.

Heldigvis var det en stille vej, langt ude på landet. Og efter nogle timer kom min far og fandt mig. Men det sted, på den vej, er dybt printet i min hukommelse. Det var det sted, udmattelsen vandt, og hvor jeg bare faldt i søvn midt på en vej.

For nylig havde jeg der igen i et flashback, da jeg blev kontaktet af Emma. Hun er 22 år og overvældet af træthed. *"Jeg kan lægge mig ned og sove på ethvert tidspunkt af dagen. Jeg er helt adnattet,"* fortalte hun i telefonen og begrundte næsten at græde.

Jeg havde egentlig lukket klinikken for klienter over sommeren for at skrive denne bog. Men noget i hendes historie rørte mig dybt. Det er jo bare ikke sådan, det skal være. Hvad foregår der inden i Emma? Hvorfor er hun så træt?

Emma fortalte, at hun gennem det meste af sit liv har haft en mild grad af eksem. I de sidste år er den bluset op. Hun får mere og mere behandlingscreme, og nu har hun en fornemmelse af, at hun får for meget medicin og ikke kan trappe ud af det. Og så er der

FASTE



#### KAPITEL 9

### GIV DINE MITOKONDRIER EN MADPAUSE

Mitokondrier stortrives med, at du indimellem giver dem en madpause. De bliver stærre og stærkere og bedre til at forsyne dig med energi, hvis du f.eks. har 12 timer i døgnet, hvor du ikke spiser, eller springer et måltid over indimellem.

Inden for de senere år har forskerne gjort os meget klogere på, hvor stor betydning det har for sundhed og velsære, at vi spiser på bestemte tidspunkter af døgnet og måske endnu vigtigere: at vi har nogle lange perioder, hvor vi IKKE spiser. Også her spiller mitokondrierne en nøglerolle, for hver gang du undlader at spise i mindst 12 timer ad gangen, stimulerer du mitokondrierne til at fusionere og blive større og mere velkørende, sådan som jeg fortalte om på side 45. Og når det sker, får du mere energi.

Denne nye viden har ændret radikalt ved, hvordan mange af os spiser, og trukket gulvtæppet væk under myten om, at vi har brug for seks måltider om dagen for at holde blodsukkeret stabilt. I stedet taler vi om *timed meals* – om perioder med spisning afløst af perioder med faste – eller *time-restricted feeding*, selv om det udtryk får mig til at tænke lidt på fodring af dyr!

Denne mekanisme kommer du til at nyde godt af på din egen krop, når du følger MITO-planen. I de første to uger skal du nemlig planlægge dine måltider, så der går 12 timer, fra du synker sidste bid af din aftensmad, til du åbner munden igen for at spise

# KOSTTILSKUD



## KAPITEL 10

### NÅR DIN ENERGI HAR BRUG FOR EN EKSTRA HÅNDRÆKNING

En næringsrig kost vil altid være din bedste peppille, men hvis du halter bagud med nogle af de mest energivigtige næringsstoffer, kan et kosttilskud være en god idé, om ikke andet indtil din kost har rettet op på miseren. Her præsenterer jeg en række af de mest relevante.

Jeg er naturligvis fortalere for, at man altid skal søge at dække sit næringsstofbehov via kosten. Og det lykkes heldigvis for mange over tid. Men især i starten kan nogle mennesker have så udtalte mangler eller lave niveauer af så mange forskellige ting, at det virkelig giver god mening at give kosttilskud for at opnå et hurtigt boost.

Ydermere er der nogle helt bestemte tilskud, som kan være svære at få nok af i mæden, og som kan gøre en forskel for dit energiniveau. Ikke alle har brug for det hele, for det afhænger helt af den enkeltes udgangspunkt og spisevaner.

# TRÆNING



## KAPITEL 11

### MOTION ER DIN BEDSTE ENERGIPILLE, HVIS DU TAGER DEN RIGTIGT

Er du ved at besvime af træthed, er et kapitel om fysisk træning næppe det, du har allermost overskud til at læse lige nu. Gør det alligevel. Selv en lille gåtur fører dig i en retning, hvor du kan tanke energi i nærmest uanede mængder i dit eget tempo. Og der findes mange andre blide metoder.

Hvis man kunne tage alle de energigivende effekter af motion og komme dem på pilleform, ville man blive meget, meget velhavende. I dag findes der ingen pille, der kommer bare i nærheden af alle de gode virkninger, fysisk træning har på kroppen og på ens mentale overskud. Så der er ingen vej uden om at snøre gå- eller løbeskoene eller gribe håndvægten, hvis man vil mærke et agte energiboost med motion – helt uden kedelige bivirkninger.

Når man spørger folk, hvorfor de er begyndt at træne, vil nogen sikkert svare, at de drømte om at blive sundere og stærkere og måske tabe sig, men spørger du derefter, hvorfor de bliver ved med at træne, vil rigtig mange nok forklare, at de får meget mere energi og velvære, når de har trænet, og ikke vil undvære den gode fornemmelse.

Det er jo tankevækkende, at man ved at bruge en masse energi på at bevæge sig, træne og måske endda køre sig selv fysisk i sønk samtidig stimulerer så mange gode mekanismer, der giver mere energi. Lad os kigge på nogle af de vigtigste forklaringer på, at bevægelse og træning er så genial en modgift mod træthed.