

## Det nye fjendebillede!!

København 15.12 2005

Jeg begynder at tro at danskernes største "fjende" er kalorierne!!

Jeg hører om denne fjende – dette meget farlige fænomen, snart hver eneste dag. I radio og TV – i aviser og ugeblade – er der mange advarsler mod kalorie helvedet . Der bliver talt om det alle steder hvor (især ) kvinder – mødes.

Vi bliver bombarderet med forslag til hvordan vi undgår denne fare- hører om al verdens ulykker der overgår os, hvis vi kommer for ofte og for meget i kontakt med denne fjende.

Jeg har snart hørt så meget, at jeg overvejer, om jeg helt skal undgå alt, der indeholder kalorier – for det må jo være dødsens farligt??

Eller hvad?? Det uhyggelige er nemlig, at vi aldrig får fortalt at ligeså farligt det er at få for mange kalorier, ligeså dødsens farligt er det altså at få for lidt!!

Så har vi et problem - !! PÅ den ene side har vi en farlig og livstruende ( Ringe livskvalitet) hvis vi får for meget af kalorie helvedet – på den anden side – har vi en ligeså ulykkelig situation hvis vi får for lidt!! (ringe livskvalitet)

Mange steder i verden dør folk af underernæring, og i lille velfærds Danmark bliver vi dagligt advaret mod at indtage kalorier!!

Lad mig komme med at par eksempler:

I dag sad jeg på et offentligt kontor og ventede på at det blev min tur i køen. En medarbejder, der åbenbart gik på lang weekend, hilste farvel til sine kollegaer med disse ord:

***"God weekend – og pas nu på kalorierne"***

Tankevækkende – er det virkelig den største fare der lurder på hendes kollegaer i en lang weekend!

I formiddags hørte jeg tilfældigvis en dialog mellem to kvinder i radioen ( jeg ved ikke hvad programmet i øvrigt handlede om)

Den ene spørger: " Ved du godt at to stykker rugbrød med karrysild indeholder 570 kalorier?"

Hvortil den anden svarer " Ja – man skal faktisk løbe 8½ kilometer for at brænde disse kalorier af igen!"

Det er jo yderst vigtige informationer at få ikk? Skal den sildemad absolut brændes af ? Det kommer til at lyde sådan i mine ører.

For øvrigt er sildemad jo faktisk rigtig sundt – når bare man spiser med måde – så hvorfor er det interessant, at udbrede hvor meget der skal løbes for at brænde den af igen???

Kan man ikke længere forestille sig, at man vælger at spise et stykke mad og oven i købet tillader sig at nyde det? Er det ved at blive noget, de fleste ikke kender til. At nyde et måltid mad uden dårlig samvittighed??

Nylig har jeg været til julekomsammen med en gruppe kvinder, jeg har haft et fællesskab med i dette efterår. Jeg var ret stolt over, at jeg havde besluttet at tage med – og overvundet det ( der stadig er svært for en mangeårig spiseforstyrret) – at spise sammen med andre.

Stor blev min skuffelse og frustration, da en stor del af samtalen ved dette julebord kom til at handle om, hvor mange kalorier der nu var i krebsesalaten – og den øvrige mad og den klassiske *"Det feder jo først i morgen"* . OG *"jeg skulle jo ikke tage to gange – men det smager altså så godt."*

Der var også en pragtfuld hjemmebagt kage ( tror jeg ) – Jeg havde nemlig totalt mistet lysten til at spise efter den snak om kalorier og angst for at tage på – der tilsyneladende fylder så meget i mange kvinders liv.

Det blev ikke den gode aften, jeg havde håbet på, fordi jeg ikke bare kan ignorere denne snak – de andre kvinder har sikkert glemt det, ligeså snart de har sagt det og taget den næste mundfuld og det næste stykke kage - .

Personlig synes jeg at det er blevet svært at være i det offentlige rum uden at høre om kalorier.

Jeg tror alle i Danmark ved, at det ikke er sundt at være overvægtig - det er heller ikke sundt at ryge , men vi har en rygepolitik, der betyder at man ikke ryger ved et veldækket bord – det opfattes i hvert fald som dybt uhøfligt. Jeg ville ønske man kunne blive enige om ikke at snakke om kalorier og vægt under måltidet –

Det ødelægger nydelsen – det tror jeg også gælder ikke – spiseforstyrrede!

Med ønsket om en glædelig jul og et godt nytår til alle.

Lone Møss