

WEEKEND I FORM

MED JULEN KOMMER GODSAKERNA. Med mindre än månad kvar till julafton nalkar sig även julmaten, glöggen och pepparkakorna. Ser du fram emot det eller bävar du för alla frestelser?

KOST: DIETISTERNA OM HUR DU KLARAR FRESTELSERNA

"Släpp spärrarna och njut av julmaten"

MAT. Kan du se fram emot julmaten, unna dig lite extra godsaker? Kan du gå upp något kilo utan att känna dig misslyckad, för att sedan promenera bort detta i januari? Eller fasar du för vad som komma skall, gruvar dig för alla frestelser, för ångesten som brukar komma efter att ha smält i sig en burk pepparkakor och skumtomtar och sköljt ner dem med några muggar glögg?

Har du en konflikt inombords mellan tankar på "att vara duktig och ha disciplin" och "är det jul så är det, man måste ju få unna sig"? Kan du njuta av julmaten?

Många har ångest över julmaten, men ska vi behöva ha det? Är julmaten verkligen så farlig?

Många gruvar sig för de svulstiga julbord. Minns, där finns det många olika rätter att välja bland. Korvarna, sillen, rörorna, revbensspjällen, Janssons frestelse. Och ju mer vi har att välja på desto mer äter vi. Vi blir relativt snabbt less på en smak, men när vi får äta en ny rätt kan vi äta lite till. Dessutom verkar vi ha en extra magsäck för godsakerna på slutet! Så visst blir det lätt för mycket.

Samtidigt – om vi ska vara ärliga – utbudet på lunchrestauranger kan vara nästan lika stort, och dit går vi kanske flera dagar i veckan utan att blinka. Sätt dessa kanske hundratals tillfällen per år i relation till hur många julbord har man förmånen att gå på. Kanske ett eller två? Så lugn, det är inte dessa tillfällen av för stora portioner som gör att du i januari väger två, tre kilo mer.

Till julmaten hör också sötsaker och fikabröd. Personligen tycker jag att lussebullar är över-skattade. Torra och massproducerade (för jag är inte så prätig att jag bakar dem själv). Men det klart att reapriserna – trots att jag inte ens vill ha dem – lockar även mig. Köp tre för tio kronor. Sedan äter man upp alla tre trots att de börjar bli lite torra, för man får ju inte slänga mat! Vore det inte bättre att lägga några fler kronor på en lyxigare lussebulle, kanske från ett bageri med lite god mandelmassa på, och verkligen ta sig tid och njuta av den? Sätta sig ner i soffan, tända ett ljus, slå på skön musik och njuta av varenda tugga.

Sen har vi allt julgodis som knäck, fudge, skumtomtar och nötter. Kan man släppa på spärrarna och äta hej vilt alla dagar när det är jul? Ja visst kan man göra det, det handlar bara om några veckor under ett år. Samtidigt får man nog vara beredd på att man får dras med ett extra sötsug (och kanske nåt extra kilo) en bit in på året om vi ätit sötsaker varje dag. De som vill begränsa mängderna julgodis kan vara hjälpta av att tänka igenom hur de vill ha det, för sig själv eller tillsammans med familjen.

Vill vi till exempel hålla oss till de röda dagarna, eller de tillfällen då vi umgås och äter med andra? Kan vi byta ut vårt vanliga fredags- och lördagsgott mot julgodis? Kan vi bestämma oss för att röra på oss mer än vanligt? Ta några korta promenader ute i det förhoppningsvis vackra vinterlandskapet? Ringa en gammal vän och önska god jul på gående fot i stället för djupt nersjunkna i soffan?

Bestäm i förväg hur NI vill ha det för att med gott samvete kunna njuta av det NI vill kunna njuta av!

Har du fortfarande ångest inför julmaten? Lugn, julhelgerna varar bara några veckor av ett helt år. Det är hur vi äter och rör på oss de övriga veckorna som verkligen betyder något!

ELIN JOHANSSON



Lugn, det är inte dessa tillfällen av för stora portioner som gör att du i januari väger två, tre kilo mer.



Revbensspjäll, köttbullar och prinskorv – det finns mycket som frestar på julbordet.

FOTO: FREDRIK SANDBERG/TT

MÅNADENS FRÅGA:

Hur ska jag klara alla julbord?

■ Mejla din fråga till dietisterna på weekend @vk.se

I år ska jag på fem olika julbord! Hur ska jag tänka för att inte lägga på mig i vikt?

Elin:

Oj, hektisk december för dig! Kanske det inte är julbord som är största boven i dramat, men om du vill äta lagom mycket kan du till att börja med tänka på att äta lunch och mellanmål innan för att inte komma utsvul-

ten till julbordet. Sen kan det vara klokt att spana runt lite på vilka rätter som finns och tänka ut vilka du helst vill ha. Risken är ju annars överhängande att man tar lite av allt och upptäcker att tallriken inte räcker till!

Välj gärna skinka (mager), inlagd sill (bra fett, men låt senapssillen rinna av lite innan du lägger den på tallriken), kokt potatis, kalvsylta och rent kött.

Korvarna innehåller mycket mättat fett (inte bra för hälsan) och mycket energi så de kan man gärna hålla igen på.

Tyvärr lysar många grönsaker med

sin frånvaro, men dessa tar ner det totala energiintaget och bidrar med många näringsämnen. Se dock upp för rörorna som exempelvis rödbetsallad och välj hellre rena grönsaker.

Till efterrätt är frukt och nötter att föredra framför ris à la malta och puddingar.

Drycken är också viktig att tänka på. Snapsen bidrar med mycket energi (90 kcal för 4 cl) och likaså julöl och julmust. Välj hellre mineralvatten eller lightdryck som inte innehåller någon energi. Njut av den goda maten du väljer att ta!



Inlagd sill är ett bra alternativ.

■ Nyttigare alternativ

Om du vill hålla igen på julgodiset:

Välj hellre nötter än julgodis (innehåller fleromättat fett som vi behöver äta mer av).

Ersätt det vanliga godiset och snacksen med julgodis eller torkad frukt så att det inte blir för mycket av det goda.

Hälsosammare julgodis:

2 dl russin
10 st fikon, mjuka
10 st katrinplommon eller aprikoser, mjuka
1-2 msk vatten
0,5 tsk citronskal
2 dl kokosflingor

Gör så här: Kör alltsammans i en

matberedare till en jämn smet, forma till små stänger och rulla dem i kokosflingor.

Alternativ:

Smält mörk choklad och blanda med rispudding, låt stelna och skär upp i bitar.



Vi som skriver heter Karin Byström och Elin Johansson, är legitimerade dietister i Umeå, och driver Dietistkonsult Norr. I höst skriver vi om kost i VK Weekend.

