

Gå sammen med kollegerne om at skifte kager på arbejdspladsen ud med for eksempel groft brød. På få dage vil I få mere energi.

Drop den kollegiale kage

Når vi hygger med kollegerne, kommer der tit en kage på bordet. Men søde sager sender blodsukkeret til himmels, og kort efter falder det til et endnu lavere niveau. Og så melder sukkertrangen sig igen.

“Det kan være svært at bryde med en kultur, hvor man spiser kage og slik, når man skal fejre noget eller hygge sig med kollegerne. Men der er mange gevinster ved at begrænse sukker på arbejdspladsen, for eksempel bedre humør og mere overskud til at klare udfordringer,” siger professionsbachelor i human ernæring **Vibeke Lund**.

Hun står bag bogen *Sukkersheriffen – få styr på familiens sukkervaner* og vejleder virksomheder og medarbejdere til at skabe et ernæringsmæssigt sundere arbejdsmiljø.

Kage som præmie

“Hvis du gerne vil droppe søde sager, så fortæl dine kolleger, at nu gør du det i tre uger. Du giver kage, hvis nogen vil være med! Efter tre uger med sund mad sætter I jer sammen om en kage og snakker om, hvordan det var,” råder hun.

“De fleste bliver overraskede over, hvor store ændringer de oplever. De får

mere energi til arbejdsdagen og fritiden, de er ikke så sultne om eftermiddagen, har ikke dårlig samvittighed og kan bedre foretage sunde valg derhjemme.”

Fordelene ved et stabilt blodsukker kan mærkes på få dage. Men efter tre uger har man ifølge Vibeke Lund været igennem et par kriser og bevist for sig selv, at man godt kan. Så er det lettere at beslutte sig for tre uger mere. ★

jonna@periskop.dk

7 gode råd til at styre din sukkertrang



1

Vælg grøntsager og fuldkornsprodukter til alle måltider.



3

Drop usunde depoter i tasker og skuffer. Erstat dem med mandler og knæbrød.

5

Spis altid, før du handler. Stabilt blodsukker er lig med færre usunde impulskøb.



6

Brug 5-2-strategien: Lad være med at spise søde sager på de fem hverdage – vent til weekenden.

2

Spis hver tredje time. Et sundt mellemmåltid kan være et stykke fuldkornsknæbrød og en gulerod.



4

Tag en pose med gulerødder og andet grønt med på arbejde.



7

Skab forskel på hverdag og fest. Sød er okay ved særlige lejligheder.



Det er næsten, som om den tigger om at blive spist, ikke? Men prøv at **droppe søde sager i tre uger** og oplev, hvor stor en forskel det gør.

Blod-sukker

En vigtig balance

Sukker og hvidt brød er hurtige kulhydrater. De får blodsukkeret til at stige og falde hurtigt, og bagefter har man lyst til mere. Blodsukkeret bliver mere stabilt, når man spiser langsomme kulhydrater. De er især i grøntsager og fuldkornsprodukter.

Kilde: sundhed.dk

7 vigtige ting, blodsukkerbalancen påvirker

1. Hvad vi tænker
2. Hvad vi har lyst til
3. Humør
4. Overskud
5. Appetit
6. Energi
7. Viljestyrke

Kilde: Professionsbachelor i human ernæring Vibeke Lund, sukkersheriffen.dk

Vær familiens gode eksempel

Hvis du vil skære ned på din families sukkerforbrug, så start med dig selv. Ofte kommer voksne med ustabil blodsukker til at trække børn med ind i usunde valg.

Kilde: Professionsbachelor i human ernæring Vibeke Lund, sukkersheriffen.dk