



Se også:
www.altomkost.dk
<http://www.kram-undersoegelsen.dk/> ("KRAM" står for: kost, rygning; alkohol, motion)
 Den internationale Canserorganisation WCRF: http://www.wcrf-uk.org/cancer_prevention/diet/meat_on_the_menu.php

Foto: Jes Bussman

DET SKAL VÆRE NEMT

"Det skal være nemt, det skal være varieret, og det skal være sundt," sådan indleder diætist Anne Ravn vores snak om ro-mad.

Af Lars Hector

Anne Ravn, 48, har siden 1997 arbejdet som diætist på Århus Universitetshospital Skejby og har mange års erfaring med at udarbejde kostplaner til de af hospitalets patienter, som har behov herfor.

Anne W. Ravn har en fortid som "baglænsroer."

Hvad er god ro-mad?

"Jeg skal nok vende tilbage til dit spørgsmål," smiler Anne Ravn, "men først vil jeg lige starte med at sige, at du selvfølgelig også skal tænke over, hvad du spiser mellem dine roture. Jeg tror stadig på det gamle mundheld, at "du er, hvad du spiser". Din krop reagerer jo på det, i hvert fald bliver det synligt for mange, når de er ude over den første ungdom."

Flere undersøgelser tyder i øvrigt også på, at kosten har større indflydelse på det mentale velbefindende end hidtil antaget.

"Jeg er stor tilhænger af, at det bliver enkelt og derfor også nemt at lave god ro-mad," siger Anne Ravn. "Skal du på en kortere dagstur, kommer du langt på tørret frugt som tranebær, rosiner, abrikoser, figner, hasselnødder og mandler, der alle har et stort energi- og fiberindhold.

Kombinerer du så med et par skiver groft rugbrød med banan, har du fyldt alle depoter. Men husk at drikke vand til."

At nogle fødevarer indeholder flere kostfibre end andre illustreres godt af, at man skal spise 21 "håndværkere"

for at få lige så mange kostfibre, som der er i en skive groft rugbrød.

Fødevarer med mange kostfibre mætter også mere og sikrer tillige en god fordøjelse.

Drejer det sig om en længere tur af flere dages varighed, skal der dog mere til, fortæller Anne Ravn. Her kan det være en god ide med nogle af de mange frysetørrede produkter, der efterhånden findes i outdoor-butikkerne. "Kig godt efter på varedeklarationen så du får et næringsrigt produkt for pengene frem for sovs og stivelse," fjører Anne Ravn til.

Man kan komme langt på en dåse makrel i tomat

"Konserves er også godt. Tun, makrel i tomat, torskeroغن og en ordentlig tube remoulade af den gode kvalitet," siger Anne Ravn og tilføjer, at man ikke behøver at leve af pulvermad alle dagene; der må godt være nogle udfordringer til smagsløgene også. Tænk på de fire grundsmage: Salt, sødt, surt og bittert og læg så en femte til, "Umami", som vi har lånt fra japanerne, og som betyder velsmag. Glem heller ikke endnu en smagskomponent: Det stærke, som for eksempel kan være sennep, chili eller kapers. "Man kan komme langt på en dåse makrel i tomat, men drys lidt kapers på, så du får en ny variant."

Eller hvad med en nem suppe: En bouillonterning, nogle suppehorn, groft fuldkornsbrød, gerne kombineret med nogle brune ris, der i øvrigt mætter langt bedre i forhold til deres mas-

sefylde end de almindelige hvide ris. Rodfrugter som persillerod, selleri, pastinak er rigtig gode til supper, de er fiberrige og sikrer en god fordøjelse, og så kan de holde sig længe.

Tænk på det letfordøjelige

Spar på kødet fra de fire-benede dyr, som ikke er så letfordøjeligt som kødet fra fjerkræ og fisk. Noget, der er værd at tænke på, fordi kroppen skal bruge meget energi på at forbrænde det massive okse- eller svinekød.

En nylig amerikansk undersøgelse fra WCRF (se faktaboks) konkluderer, at vi kun bør spise omkring 400-500 gram okse- eller svinekød om ugen, overvej derfor om der ikke skal være lidt mere fiskekonserves med i provianten til langturen, og er det helkonserves, og det er det meste af det, så holder det sig også i sommervarmen.

Så husk en dåseåbner. □

For nylig har Anne W. Ravn udgivet bogen "Grove løjer - tid til en sundere familie" i samarbejde med FDB. Bogen er rigt illustreret og indeholder et væld af tips og ideer til en lidt sundere livsstil og mange opskrifter.

Anne W. Ravn har tidligere udgivet "Spis dig let - sunde vaner der holder", "Ernæring og sygepleje" samt "Fra Klodsmajor til Klodshans" - om forandringsvillighed i offentligt regi. Læs mere om Anne W. Ravn på: www.anneravn.com