

Slik finner du idealvekten

- Gjett om jeg skal kose meg i sommer, sier ernæringsfysiolog Cathrine Borchsenius. Etter å ha gjennomført en ny type kroppsanalyse viste testresultatene at den spreke tobarnsmoren med fordel kan gå noen kilo opp i vekt.

Tekst: Camilla Høy og Merethe Holger Storli
Foto: Morten Bendiksen

Etter at jeg fikk barn har jeg ikke klart å legge på meg. Tidligere kunne jeg våkne opp om morgenen og være skrubbulten.

Sånn er det ikke nå lenger. Jeg spiser rett og slett ikke så mye som før. Kanskje har det med økt stressnivå å gjøre? Da jeg var i 20-årene, veide jeg nok ti kilo mer enn det jeg gjør nå, sier Cathrine Borchsenius (36).

Cathrine er ernæringsfysiolog i DinKost.no og programleder i «Sunt og godt» på TV 2. Hun trener tre til fire ganger i uken, og da går det helst i styrketrening, pilates og løpeturer i skogen. Hun har en kropp de fleste av oss bare kan drømme om, derfor stiger hun opp på maskinen In Body 720 uten å nøle.

- Du må stå barbert på maskinens metallsirkler, taste inn alder, høyde og kjønn og gripe rundt de to håndtakene her. Så er det bare å vente i spenning, forteller personlig trener ved Elixia Colosseum i Oslo, Frode Raunehaug.

Sekundene tikker og går, og etter et drøyt minutt kom-

BØY OG TØY: - Du kan slanke deg alt du orker. Det hjelper ikke så lenge du ikke er fysisk aktiv, sier Cathrine. Hun sverger til pilates, styrketrening og joggeturer i skogen.

mer det et ark ut av printeren som står ved siden av oss. Sannhetens øyeblikk er kommet.

Avansert teknologi

In Body er en maskin som gir presise og individuelle målinger av kroppens sammensetning. Dette gjennomføres ved at svake, elektriske impulser med forskjellig frekvens sendes gjennom kroppen via hender og føtter. Det er ulik motstand i muskler, fettvev, skjelettstruktur og vann, og dette registrerer maskinen. Ved hjelp av motstrømmen måler den blant annet magefett, muskelmasse, kroppsfett, vann, mineraler og proteiner. Maskinen kan også fortelle deg hvordan muskelmassen din er fordelt, altså om du er muskulært balansert eller ubalansert. I tillegg regner den ut din idealvekt og ditt hvilestoffskifte.

Mer muskler i bena

- Cathrine er i utrolig god form. Av hennes totale vekt på 52,4

kilo utgjør 24,1 av disse muskelmasse, hvilket er veldig høyt. Kroppsfettet utgjør 8,2 kilo, og det er ganske lavt. Hun kan med fordel få litt mer fett på kroppen, sier Frode og viser til Cathrines idealvekt på 56,4 kilo.

Ut ifra testresultatene finner han også en lett ubalanse i muskulaturen. Cathrine er svært muskuløs i overkroppen, mens muskulaturen i underkroppen er normal. Hun bør altså konsentrere seg mer om bena når hun trener styrke.

- Jeg får mye nyttig informasjon ut av dette testskjemaet selv om jeg nok var klar over en del av det fra før. Først og fremst er In Body et godt hjelpemiddel for deg som planlegger et langsiktig trenings- og kostholdsopplegg. Ved gjentatte målinger vil du se hva som skjer med kroppen din. Fettprosenten går ned, og muskelmassen går opp. Det gir motivasjon til å stå på videre, sier Cathrine.

MASKINEN MÅLER

- ✓ Hvor mye fett kroppen din består av, og hvor på kroppen dette fett sitter.
- ✓ Hvor mye muskler du har, hvordan disse er fordelt, og hvilke kroppsdelene du bør fokusere treningen på.
- ✓ Kroppens proteiner og mineraler.
- ✓ Kroppens kaloriforbruk ved fullstendig hvile. Ved høy aktivitet kan tallet ganges med 1,75, og du vil finne ditt daglige kaloribehov.
- ✓ Hvor mye du har av det viscerale fett, altså det farlige fett. Vi snakker her om fett rundt de indre organene i buken (ikke bilringene). Har du mye bukfett,

er dette farligere enn om du har mye fett andre steder på kroppen. Det viscerale fett øker risikoen for hjerte- og karsykdommer, samt diabetes 2.

- ✓ Du får vite din idealvekt, og til slutt får du en helsescore. Dette er et tall som sier noe om kroppens tilstand og kroppssammensetningen. Når kroppssammensetningen til en testperson bedres, vil hans/hennes helsescore øke fordi fettmengden nærmer seg et normalt nivå, og muskelmassen øker.
- ✓ På bakgrunn av In Body-analysen kan du få et eget treningsprogram og en egen kostholdsplan av henholdsvis personlig trener og ernæringsfysiolog.

**NY
METODE**

InBody 720
www.bodyanalyse.no

FORVENTNINGSFULL: – I løpet av de siste tre årene har jeg trent mye styrke, forteller Cathrine. Her prøver hun maskinen In Body 720, som snart vil avsløre hennes idealvekt.

VISSTE DU AT?

BMR, eller hvilestoffskiftet, altså den forbrenningen du har uten å være i fysisk aktivitet, øker jo mer muskler du har i forhold til fett. Hvis du har to personer på 70 kilo, hvor den ene har mer fett på kroppen enn den andre, har den med mest muskler høyest forbrenning, og kan dermed innta mer energi enn den med mest fett.

Det viscerale fett, altså det farlige fett rundt innvollene i buken, kan du selv beregne. Mål deg rundt livet ditt i høyde med navlen, og på det bredeste rundt hoftene dine. Del så de to tallene på hverandre. Kvinner bør ligge under 0,85, mens menn bør ligge under 1,0. Verdier over dette tyder på økt helseisiko for hjerte- og karsykdommer, samt diabetes 2.

In Body 720 finnes ved en rekke treningssentre og klinikker rundt om i landet. En test koster rundt 300 kroner. Ønsker du mer informasjon, kan du gå inn på www.bodyanalyse.no

GODT TRENT: Personlig trener ved Eltixa Colosseum, Frode Raunehaug, kikker på Cathrines kroppsanalyse. Her er det ikke mye å utsette.



DELTE MENINGER

– Hvorfor er ikke BMI et bra nok mål på om en person er overvektig eller ikke?

– BMI er egentlig bare et forhold mellom vekten og høyden til en person. BMI skiller ikke mellom kropps fett og muskelmasse, og den forteller deg ingenting om din egen kroppssammensetning. Muskler veier mer enn fett, hvilket betyr at en kraftig eller muskuløs person kan få en høy BMI selv om vedkommende har en forholdsvis lav fettprosent. Personer med lite muskelmasse og mye av det farlige magefettet, kan på sin side ha en normal BMI, sier Katarina Lien som er lege ved 4M-klinikken i Oslo.

– Hvorfor er In Body særlig nyttig i forbindelse med vektreduksjon?

– Forsøker du deg på en såkalt lavkaloridiett, vil du sikkert gå raskt ned i vekt uten at du nødvendigvis driver med noen form for fysisk aktivitet. Faren ved en slik slankemetode er at du samtidig mister viktig muskulatur. Muskler forbrenner fett, og mindre muskler betyr derfor lavere forbrenning. Det blir altså veldig vanskelig å opprettholde vektreduksjonen, og du vil legge på deg med en gang du begynner å spise normalt igjen. Ønsker du en slankere figur, er det viktig å spise slik at du opprettholder eller øker muskulaturen samtidig som du mister fett. Mer muskler på kroppen betyr økt forbrenning, noe som på sikt vil bidra til redusert fettmengde og en smalere livvidde. På badevekten har du kanskje gått opp i vekt? Dette er fordi muskler

veier mer enn fett. Slikt kan selvfølgelig virke lite motiverende. En In Body-analyse vil gi deg et mye riktigere bilde av det som skjer med kroppen din når du trener. Du kan følge med på din egen progresjon og få konkrete bevis på at fettprosenten din har gått ned og at muskelmassen har økt. Badevekt alene er et dårlig verktøy i forbindelse med en vektreduksjon. Det anbefaler jeg ikke.

Utnytter usikkerhet



PSYKOLOG
Charlotte
Buhl.

– For meg høres det som om dette er nok en måte å tjene penger på å utnytte menneskers usikkerhet, sier psykolog Charlotte Buhl som er klinisk psykolog og har arbeidet med spiseforstyrrelser i mange år.

– En slik maskin plassert ute i treningssentre og på andre offentlige steder vil nok lokke til seg mange som er usikre, og få dem til å tro at det er en lettvin løsning på et komplisert problem. Men det ender jo bare opp med et tall, et ord, en diagnose som ikke sier noe som helst om deg som menneske. Jeg tror at dette bare vil forsterke opptattheten av kroppsvekt – apparatet sier jo for eksempel ikke noe om kroppen din er god å leve i, om den er sterk og frisk...

► **JOBBER MED IN BODY:** Lege Katarina Lien har bred erfaring innen forebyggende helsearbeid og bruker In Body 720 i sin daglige praksis.

