

”Det er mye mat i god drikke”

”Det er mye mat i god drikke” er et kjent uttrykk. Dette stemmer overraskende godt når det gjelder mange drikkevarer. Både brus, saft, juice, melk og alkoholholdige drikkevarer som øl, vin og sprit, kan bidra med mange ekstra kalorier. Ulempen med disse kaloriene er at de metter dårlig og kommer gjerne i tillegg til maten vi har tenkt å spise gjennom dagen.

Norges befolkning har i mange år ligget høyt på verdensstatistikken når det gjelder forbruk av sukkerholdige drikkevarer. Brus og saft er åpenbare kilder, men også juice bidrar til et høyt sukkerinntak. En halv liter sukkerholdig brus inneholder sukker tilsvarende 22-25 sukkerbiter, juice inneholder faktisk det samme. Selv om sukkeret i juice kommer fra frukt, gir det like mange kalorier som hvitt sukker. Juice inneholder, i motsetning til brus, flere vitaminer og mineraler, og velger du den med fruktkjøtt får du også litt fiber. Ett glass juice om dagen er derfor et fornuftig inntak. Skal man drikke brus eller saft, er det lurt å velge sukkerfrie varianter. Disse bør likevel ikke inntas som tørstedrikk.

Alkoholholdige drikkevarer er også svært kaloririke. Både karbohydrater og alkohol bidrar til kaloriinnholdet her. Drikker du to halvlitere øl eller fire glass vin, tilsvarer det faktisk kalorimengden til en liten middagsporsjon. Et stort alkoholinntak i helgen bidrar derfor til et betydelig ekstra energiinntak og kan bremse en vektnedgang, eller øke vekten, selv om du spiser fornuftig hele uken!

Tilstrekkelig drikke er uansett viktig. Vi taper væske gjennom fordamping fra hud og luftveier, svette, avføring og urin. Ved aktivitet og i varme omgivelser kan væsketapet øke betydelig. Både fysisk og psykisk velvære er avhengig av at vi får dekket dette væsketapet. Væskebehovet avhenger av kroppsvekten, en voksen person trenger cirka to-tre liter per dag. Hoveddelen av denne væsken får vi i oss via drikkevarer, men noe væske er det også i maten vi spiser. Væskeinnholdet i matvarer varierer. Vannmelon inneholder for eksempel over 90 prosent vann! Det er bra om de kaloriene du drikker i løpet av en dag kommer fra en til to glass mager melk og ett glass juice. Utover dette bør du drikke vann. Vann er og blir den beste tørstedrikken! Kaffe og te kan også drikkes. Disse inneholder ikke kalorier med mindre det tilsettes melk, sukker og/eller honning.

Tips:

- Ha alltid en vannflaske tilgjengelig. Det er da lettere å huske å drikke med jevne mellomrom.
- Sett en mugge vann i kjøleskapet, gjerne med sitron, lime, eple eller agurkskiver i, det gir en frisk smak.
- Te, gjerne grønn eller rød (rooibos), eller varmt vann med ingefær er godt å drikke når det er kaldt. Dropp sukker og honning, bruk eventuelt kunstig søtning.