

Sunde tanker

Kokkene Jesper Koch og Michael Koch

Professorene Bo Christensen og Torsten Lauritzen



Vore tanker om Sunde Tanker

SUNDE TANKER ER SKREVET FOR AT GIVE DIG VIDEN OG INSPIRATION. Viden og inspiration til at vælge en livsstil, som forbedrer dine chancer for at leve et langt liv uden sygdom.

Vi ved, at 80 procent af alle hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og 40 procent af alle kræftsygdomme kan undgås, hvis vi lever sundt.

For mange mennesker kan det føles svært at ændre livsstil. Her spiller motivationen en vigtig rolle. Derfor har vi viet et helt kapitel til motivation.

Usund livsstil vil ifølge WHO være ansvarlig for 70 procent af alle kroniske sygdomme i 2020. Det er derfor, vi ikke bare har skrevet en bog om sund, smagfuld og dejlig mad. Vi ser Sunde Tanker som opskrifter på et sundt og langt liv uden sygdom, hvor ingredienserne er sunde tanker om kost, motion, rygning og stress.

I Sunde Tanker er der ingen løftede pegefingre. Det er dig, der sammensætter menuen.

Det er dig, der bestemmer, om tankerne skal blive til handling. Et langt liv uden sygdom handler ikke om at leve i askese. For eksempel er der videnskabelige



argumenter for, at daglig indtagelse af et glas vin, en sildemad, 20 gram nødder, tre gram hvidløg, seks stykker frugt og 40 gram mørk chokolade forlænger en 50-årig mands liv med ni år. Sunde tanker behøver ikke at være kedelige tanker!

SUNDE TANKER HENVENDER SIG TIL raske såvel som til syge. En sund hverdag har lige så stor betydning for den, der er rask, som for den, der er ramt af en livsstilssygdom.

Vi har valgt også at skrive om fire hyppige livsstilssygdomme: hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, rygerlunger/KOL og knogleskørhed. Vi skriver om dem for at give dig viden om sygdommene og viden om, hvordan du kan undgå at få dem, samt viden om, hvordan du lever bedst muligt med sygdommene, hvis du først har fået dem.

Vi fortæller også om helbredsundersøgelser og helbredssamtaler. Sammen med din læge kan du bruge disse til at omsætte sunde tanker til handling.

God fornøjelse med læsningen.

Jesper Koch, Michael Koch, Bo Christensen og Torsten Lauritzen

BOGENS INDHOLD

- Kokkenes forord
- Professorernes forord
- Vore tanker med Sunde Tanker

EN SUND LIVSSTIL - FRA TANKE TIL HANDLING

- Bliv motiveret til forandring
- Undgå stress
- Undgå rygning
- Vær fysisk aktiv
- Kostråd
- Du er, hvad du spiser
- Vægttab uden sult
- Nyd alkohol med måde

DE SUNDE OPSKRIFTER

- Sådan bruger du opskrifterne
- Supper
- Salater
- Hovedretter
- Fisk
- Kød
- Desserter
- Saucer
- Fonder
- Brød

OM DIT KØKKEN

- Køkkenets basisvarer
- Køkkenets redskaber
- Undgå madforgiftning

UNDGÅ/LEV MED KRONISKE FOLKESYGDOMME

- Hvad er livsstilssygdomme?
- Hjertekarsygdomme
- Type 2-diabetes
- Rygerlunger/KOL
- Knogleskørhed

BEVAR ET GODT HELBRED

- Helbredsundersøgelser
- Hvad kan samfundet gøre?

OM FORFATTERNE



Vores opfordring er at komme i gang med en sund livsstil nu, inden det er for sent.

Brødrene Koch har begge fået konstateret type 2-diabetes.



Type 2-diabetes

Type 2-diabetes er en hyppigt forekommende og alvorlig folkesygdom. Alvorlig, fordi levetiden i gennemsnit er forkortet med 10-15 år, og fordi livskvaliteten kan blive forringet. Den forringede livskvalitet skyldes de sygdomme, der ofte følger i kølvandet på type 2-diabetes. Det er for eksempel en blodprop i hjertet eller hjernen. Det lyder og er alvorligt, men det glædelige er, at du og din læge kan forebygge type 2-diabetes og dens alvorlige følgesygdomme.

Tallene nedenfor illustrerer tydeligt, at der er rigtig mange i Danmark, som har type 2-diabetes - også uden at vide det. Og endnu flere har forstadier til sygdommen. At så mange mennesker får sygdommen eller forstadier til den skyldes især en usund livsstil.

TYPE 2-DIABETES I TAL

- 200.000 mennesker ved, de har type 2-diabetes
- 200.000 mennesker har type 2-diabetes uden at vide det
- 500.000 mennesker har forstadier til type 2-diabetes. Det vil sige, at denne gruppe mennesker har høj risiko for at få type 2-diabetes, samtidig med at de også har høj risiko for at få en hjertekarsygdom
- 10 procent af alle kvinder på 69 år har type 2-diabetes
- 10 procent af alle mænd på 64 år har type 2-diabetes
- Personer med type 2-diabetes lever i gennemsnit 10-15 år kortere end mennesker uden sygdommen
- Personer med type 2-diabetes får 2 til 4 gange hyppigere blodpropper i hjertet og hjernen end mennesker, der ikke har sygdommen
- Cirka 7 procent af alle med type 2-diabetes får nedsat syn, og cirka 1 procent bliver blinde.

I DETTE KAPITEL KAN DU

- Få viden om type 2-diabetes
- Finde ud af, om du har risiko for at få sygdommen, og om du skal lade dig undersøge for den
- Få viden om, hvordan du kan undgå sygdommen
- Læse om, hvad du og din læge kan gøre for at forebygge risikoen for følgesygdomme, hvis du allerede har type 2-diabetes.

VIDEN OM TYPE 2-DIABETES

Én sygdom med mange misvisende navne. Type 2-diabetes blev tidligere kaldt for aldersdiabetes, gammelmandssukkersyge og ikke-insulinkrævende sukkersyge. Disse navne er misvisende. Det er de blandt andet, fordi...

Type 2-diabetes

er en hyppig og alvorlig folkesygdom med **følgesygdomme** som, for eksempel, en blodprop i hjertet, amputationer og nedsat syn.

Du og din læge kan **forebygge** type 2-diabetes og dens alvorlige følgesygdomme.

Avocadosuppe med to slags melon

4 PERSONER

2 avocadoer

½ fed hvidløg

25 g rucola

4 dl grøntsagsfond eller vand

1 dl yoghurt (naturel max 0,5%)

½ tsk grønne peberkorn (madagaskarpeber)

½ spsk hvid balsamico

eller hvidvinseddike

¼ citronskal (revet og usprøjtet)

½ spsk citronsaft

1 knsp cayenne

salt og peber

FYLD

100 g vandmelon i fine tern (1 x 1 cm)

100 g honningmelon i fine tern (1 x 1 cm)

PYNT

rucola

sort sesam

olivenolie

AVOCADOSUPPE. Alle ingredienserne til suppen gøres klar: hvidløget pilles og halveres. Rucola-salaten skylles og svinges tør. Grøntsagsfond/vand, yoghurt og balsamico måles op. Den usprøjtede citron rives og presses derpå for ½ spsk saft. Avocadoerne halveres på langs. Stenen fjernes, og indmaden tages ud og kommes i en blender sammen med de øvrige ingredienser. Det blendes til en glat masse, sigtes og smages til med salt, peber og cayenne. Sættes nu på køl i mindst 2 timer inden brug.

FYLD. I passende tid inden servering gøres melonternene klar. De kan eventuelt gøres klar tidligere og stå på køl inden anretningen.

ANRETNING. Melonternene kommes i en dyb tallerken, suppen kommes rundt om, og der pyntes med rucola, et stænk god olivenolie og sort sesam.

ENERGI PR. PERSON

1125 kJ /268 kcal.

FORDELT PÅ

Protein: 11%

Kulhydrat: 61%

Fedt: 28%



Andelår med persillerodpuré & soja

4 PERSONER

3 persillerødder
4 dl mælk (max 0,5%)
2 skalotteløg (finthakkede)
4 fed hvidløg (revede)
¼ stang vanilje (kornene)
salt og peber

ANDELÅR

4 andelår
½ dl sojasauce
3 dl appelsinjuice
4 fed hvidløg (revede)
10 g ingefær (revet)

PYNT

brøndkarse
rosenpeber
brombær
nigellafrø

ANDELÅR. Sojasovs og appelsinjuice måles af. Hvidløg pilles, ingefær skrælles, og begge dele rives. Andelårene kommes sammen med de nævnte ingredienser i et ildfast fad, der dækkes til med stanniol og kommes i en forvarmet ovn ved 155 grader i 90 minutter. Lårene tages herefter op og hviler under stanniol indtil serveringen. Imens hældes lagen fra fadet over i en gryde, hvor den reduceres til godt ¾ dl.

PERSILLERODSPURÉ. Alle ingredienserne til puréen gøres klar: Mælken måles op, skalotteløgene pilles og hakkes fint. Hvidløget pilles og rives. Med en lille, spids kniv flækkes en ¼ stang vanilje, og kornene indeni skræbes ud. Persillerødderne skrælles og skæres i fine tern på cirka 1 ½ x 1 ½ cm. De kommes i en gryde sammen med de øvrige ingredienser og koges møre. Det sigtes (gem kogelagen) og køres til en glat puré i en blender og smages til med salt og peber. Hvis pureen er for tyk, kan der spædes til med kogelagen.

ANRETNING. Persillerodspuréen lunes i en gryde, og en passende portion lægges på en tallerken. Et andelår placeres ovenpå, krydres med lidt salt, og den reducerede lage kommes ved. Der pyntes med brombær, rosenpeber, brøndkarse og nigellafrø.

ENERGI PR. PERSON

1950 kJ / 464 kcal.

FORDELT PÅ

Protein: 34%
Kulhydrat: 46%
Fedt: 20%



Chokolademousse med abrikoskompot & vanilje

4 PERSONER

1 ½ dl mælk
70 g sukker
60 g mørk chokolade
(mindst 70% kakao)
1 bl husblas (udblødt)
1 citronskal (revet og usprøjtet)
¼ stang vanilje (kornene)
1 knsp maizena
2 pasteuriserede æggebommer
1 dl græsk yoghurt

ABRIKOSKOMPOT

500 g friske abrikoser
1 ½ dl vand
1 hel kanelbark/kanelstang
2 stjerneanis
2 usprøjtede appelsiner
(revet skal og saft)
35 g sukker
½ stang vanilje (kornene)
2 tsk maizena
½ dl grand marnier

PYNT

mynte/citronmelisse

CHOKOLADEMOUSSE. Husblasen lægges i blød i koldt vand, og følgende ingredienser gøres klar: sukker og chokolade vejes af, og chokoladen hakkes fint. Mælken måles op. Citronskallen rives, og med en lille, skarp kniv flækkes ¼ vaniljestang, og kornene indeni skrabes ud. Maizena findes frem. I en gryde varmes mælken forsigtigt op med sukker, citronskal, maizena og vanilje. Den hakkede chokolade kommes i og opløses i den varme masse. Husblasen knuges forsigtig fri for væde og tilsættes under omrøring til mælkeblanding. Der røres, indtil husblasen er opløst. Gryden tages derefter fra varmen, og massen sigtes ned i en gryde eller i en skål. Mens blandingen køler af, piskes æggebommerne luftige, og disse vendes så med den let afkølede chokolade- og mælke masse. Derpå tilsættes yoghurten, og massen piskes glat og fyldes i passende forme – se billedet. Sættes på frost i 2 timer.

ABRIKOSKOMPOT. Ingredienserne gøres klar: appelsinerne rives og presses derefter for saft, og alle ingredienser – bortset fra abrikoserne – gives i en gryde et opkog. Mens massen bringes i kog forberedes abrikoserne: de deles i både, og stenene fjernes. Når gryden er kommet i kog, tilsættes abrikoserne, og det hele småsimrer cirka 2 - 3 minutter. Gryden trækkes fra varmen, og abrikoskompotten afkøles inden servering.

ANRETNING. Formen med chokolademoussen dyppes i varmt vand, sådan at moussen slipper formen og kan vendes ud af den. Lemp den forsigtigt over på en tallerken eller noget andet fladt og drys eventuelt med kakao. Der anrettes som på billedet: på en tallerken lægges der en bund af abrikoskompot, og herpå lægges chokolademoussen. Der pyntes med mynte/citronmelisse, og de hele krydderier fra kompotten kan kommes ved.

ENERGI PR. PERSON

1450 kJ / 345 kcal.

FORDELT PÅ

Protein: 7%

Kulhydrat: 66%

Fedt: 22%

Alkohol: 5%





1. Kokkene, Michael Koch og Jesper Koch
2. Professorerne, Bo Christensen og Torsten Lauritzen

OM FORFATTERNE Michael Koch og Jesper Koch er to af landets bedste kokke. Professorerne Bo Christensen og Torsten Lauritzen er eksperter inden for sygdom og sundhed. Desuden er de praktiserende læger. I Sunde Tanker giver teamet dig det bedste fra begge verdener i en række lettilgængelige og inspirerende opskrifter på et sundt liv. De to kokke har begge type 2-diabetes, som de fik konstateret efter år med fokus på den gode mad uden at skele til, om maden var sund. I dag lever de et sundt liv og har gjort det til en mission at lave lækre retter, der er både ernæringsrigtige og smagfulde.

SUNDE TANKER

En sund livsstil behøver ikke være hverken kedelig eller frelst. Den kan tværtimod være dejlig, sjov og særdeles smagfuld. Sunde Tanker er skrevet for at give dig viden og inspiration. Inspiration til at vælge en livsstil, som forbedrer dine chancer for at leve et langt liv uden sygdom.

I SUNDE TANKER FÅR DU

- Motivation og gode idéer til en sund livsstil, der forebygger livsstilssygdomme. Masser af praktiske råd om motion, rygning, stress og sund kost uden løftede pegefingre.
- 80 lækre og sunde opskrifter, der er udviklet af mesterkokkene Jesper og Michael Koch. Opskrifterne er anbefalet af de praktiserende læger og professorer i almen medicin Bo Christensen og Torsten Lauritzen i samarbejde med klinisk diætist Birgit Schelde. Desuden er opskrifterne afprøvede og nemme at gå til både for dig, der er øvet i et køkken, og dig, der ikke er.
- Viden om fire hyppige livsstilssygdomme: hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, rygerlunger/KOL og knogleskørhed. Gode råd om, hvordan du forebygger sygdommene, og hvordan du lever bedst muligt med dem.

VI HÅBER, DENNE BOG VIL VIRKE INSPIRERENDE og danne afsæt for et sundere, sjovere og længere liv.

LÆS MERE OM SUNDE TANKER PÅ www.sundetanker.dk

God appetit - også på livet