

# MARKANTE RESULTATER EFTER DETOX OG FASTE

**SUNDHED** Ulla Jon Jensen og Carina Fatum Mikkelsen har netop afsluttet deres udrensningskure med markante resultater. Men trods testpersonernes store vægttab, forbedrede kolesterol-tal og fornyet tro på sig selv er læge- og fagkundskaben langt fra overbevist. **AF CHRISTIAN NØRR**



**F**em kilo vægttab, forbedrede kolesterol-tal, højere energiniveau og stor tilfredshed med at have gennemført.

Det er resultaterne for Ulla Jon Jensen og Carina Fatum Mikkelsen efter det afsluttende sundhedstjek på Norcare, et privatdrevet lægecenter med speciale i sundhed og forebyggelse, som har testet Fri's to testpersoner både før og efter deres respektive kure.

Blodprøverne viser, at Ullas kolesterol-tal er faldet fra 4,9 til 3,5, og dermed er på god afstand af den anbefalede grænseværdi på 5,0. Lægerne hos Norcare kalder det en væsentlig reduktion:

»Kolesterol-tallet er faldet. Ulla havde som udgangspunkt et normalt kolesterol-tal og en normal fordeling mellem det, vi kalder »god« og »dårlig« kolesterol, før hun startede på kuren, men tallene er bedre nu og inden for normalområdet. Ullas kondital er ligeledes blevet forbedret, men der er snarere tale om et vægttab, end at hun er kommet i bedre form. Kuren har sat nogle kost- og livsstilsændringer i gang, men det er en kur, der skal afsluttes, for hun får ikke mad nok, og det vil ikke være sundt for hende at blive på sådan en kur i længere tid,« siger læge Pia Norup fra Norcare.

Carina indledte kuren med et kolesterol-tal på 5,7 og lå dermed over den anbefalede øvre grænse på 5,0. I løbet af tre uger er det samlede tal faldet til 4,2, hvilket er en klar og positiv forbedring ifølge Pia Norup:

»Carina har tidligere ikke været tilstrækkeligt bevidst om kost, så der har været en periode op til kuren, hvor hun ikke har passet godt nok på sig selv. Derfor er hendes kolesterol-tal efter kuren også faldet markant. Fra 5,7 til 4,2. Alle hendes kolesterol-tal er nu i normalområdet,« siger Pia Norup, der understreger, at hun ikke ønsker at forholde sig til detox og udrensningen i kurene, da det ikke er begreber, hun normalt arbejder med.

**MEN LIGESOM HELE** tilgangen til detox- og udrensningskure er omdiskuteret, er en del af resultaterne det også. Behandlerne, diætisterne og lægerne er eksempelvis uenige om, hvor meget muskelmasse, testpersonerne har tabt undervejs i forløbet, og om de får vitaminer og mineraler nok.

Carina er gået fra 79 kilo til 73,6 kilo. Et vægttab på 5,5 kilo, som ifølge klinisk diætist Lene Allingstrup, der er tilknyttet Norcare, fordeler sig som fire kilo fedtvæv og halvandet kilo muskelmasse: »Det er et meget stort vægttab på den korte tid, hun har været i gang, men hun er også blevet udrenset og har fastet i fire dage, så depoterne er udtømt. Hendes fedtprocent er faldet og er nu på 38,7 procent, det er stadig for højt, men det går i den rigtige retning.«

Til gengæld får Carina, ifølge diætisten, ikke næringsstoffer og kalorier nok: »Mine kostregistreringer viser, at hun får for lidt protein, faktisk kun en tredjedel af det, hun har behov for, derudover får hun for lidt kostfibre, kalk, jern, D-vitamin og flere andre vitaminer.«

Marcus Thais Heller, der har stået for Carinas kur, er lodret uenig:

»Noget af det, der er mest fiberholdigt, er grøntsager, og 50 procent af al hendes kost har netop været grøntsager. Carina har fået masser af proteiner i form af kikærter, bønner og linser. Hun får ligeledes rigeligt med kalk og jern fra hørfrø, nødder, bønner m.m. Ydermere får hun langt flere kostfibre og vitaminer end i en almindelig kost. Derfor er kritikken misvisende.«

Ulla er gået fra 71,6 til 66,5 kilo. Ifølge Lene Allingstrup er vægttabet fordelt på godt fire kilo fedtvæv og halvandet kilo muskelmasse. Ullas BMI er forbedret og er nu på 21,2, hvilket giver en god margin til den øvre BMI-grænse på 25. Lene Allingstrup siger:

»Ulla har haft et stort vægttab i perioden, men hun havde egentlig ikke behovet at tabe sig. Hendes BMI er inden for normalområdet. Hun havde for høj fedtprocent, og den er nu blevet forbedret. Til gen-

gæld har hun tabt en hel del muskelmasse, og det er ikke godt. Ulla har ikke for meget muskelmasse at tage af i forvejen.«

Lene Hansson, som har stået for Ullas kur de seneste tre uger, ryster på hovedet og kalder det »useriøst« at hævde, at Ulla skulle have tabt så meget muskelmasse:

»Lene Allingstrup skulle få sig noget bedre måleudstyr, da det er helt umuligt, at en aktiv pige som Ulla kan tabe 1,6 kilo muskelmasse. Hvis hun var inaktiv, var det noget andet. Den fedtmåler, som er anvendt, er ikke seriøs og god nok. Stiller man sig op på vægten tre gange efter hinanden, vil målingerne vise noget forskelligt hver gang. På Allingstrups målinger er der ikke taget hensyn til, at Ulla træner fire gange om ugen. På min maskine kan jeg konstatere, at Ulla har taget 30 gram muskelmasse på.«

Lene Allingstrup fastholder sine målinger og tabet af muskelmasse: »Det, der forklarer det store tab af muskelmasse, er, at Ulla i testperioden kun har fået i gennemsnit 25 gram protein daglig, hvilket svaret til omkring en tredjedel af hendes behov. Begge forsøgspersoner har registreret, hvad de har spist og drukket i testperioden, og i begge tilfælde har jeg beregnet og vurderet næringsindtagelsen ud fra deres tal i et autoriseret kostberegningsprogram.«

Ifølge ernæringskonsulent Per Brændgaard Mikkelsen fra University College Sjælland er Ulla og Carinas resultater »forventelige« og en naturlig følge af, at de to testpersoner har indtaget meget få kalorier undervejs. Han konkluderer, at man uden videre kan opnå samme resultater med en almindelig slankekur.

Både Lene Hansson og Marcus Thais Heller er trætte af de kritiske røster, der trods åbenbare resultater ikke anerkender kurenes værdi for almindelige mennesker. »Jeg synes, kritikerne skal konsultere alle dem, der gennemgår udrensningskure, for hos dem er der ingen tvivl, de får det markant bedre både fysisk og psykisk og for de fleste følger varige livsstilsvaner,« siger Marcus Thais Heller.

[chr@berlingske.dk](mailto:chr@berlingske.dk)

Læs Ulla og Carinas egne oplevelser af deres kur på de følgende sider

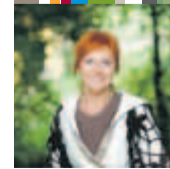


FOTO: CHRISTIAN RINGBÆK

Professionel Clairvoyant Rådgivning



På én time kan du ændre retning!



15 års erfaring med private og erhverv

**Jeanne Fairy**  
www.jeannefairy.dk

Hovedgaden 55B  
2970 Hørsholm  
4618 0383 / 2142 0383



Foredrag Coaching Workshops Rådgivning

# »Jeg har fået en ny chance...«

Carina Fatum Mikkelsen føler sig mere ovenpå end længe. Tre ugers faste- og udrensningskur er netop slut. Hun glæder sig til bøffen og de færre kostregler, men Fri's testperson kalder selv forløbet en »kanon god og varig oplevelse«. Hendes syn på sundhed og sig selv har ændret sig radikalt.

AF CHRISTIAN NØRR



FOTO: KRISTIAN SÆDERUP

Kuren er en ny start for Carina. Forude venter et sundere liv, forsikrer hun.

»Jeg glæder mig så meget til at få en stor rød bøf. Eller sushi. Åh ja, sushi...« Carina Fatum Mikkelsen lukker øjnene og læner sig drømmende tilbage i stolen, mens hun synker et par gange.

Tre ugers faste- og udrensningskur hos Lifebalance er netop slut. Carina Fatum Mikkelsen har de sidste 21 dage levet af udrensende teer, rødbedesaft og en vegetarisk kost, foruden fire dages faste, men hun har stået det hele igennem. Og ikke nok med det, Carina har klaret det overraskende godt, det har været nemmere, end hun troede og vigtigst: hun har oplevet nogle sider af sig selv, hun ikke drømte om, hun skulle røre ved inden start.

»Det har været kanongodt at være med. Jeg har fået det bedre med mig selv både indeni og udenpå. Jeg har fået styr på min sukkertrang, forøget min viden om kost og ernæring, tabt fem kilo og fået et væsentligt højere energiniveau. Men jeg har også bevist over for mig selv, at jeg gennemfører, hvad jeg sæt-

ter mig for. Jeg har under min fire dages faste opdaget sider af mig selv, jeg ikke havde drømt om.«

Carina vender igen og igen tilbage til de fire dages faste. For de blev en øjenåbner for hende. Da hun først skar alt andet væk, fik hun kontakt til nogle følelser og gamle reaktionsmønstre, hun ikke havde regnet med:

»Når alt det, man normalt fylder sig med i løbet af en dag, forsvinder, mærker man sig selv på en anderledes og mere intens måde. Man bliver mere sårbar og åben, men det er også her, der ligger en stor styrke, fandt jeg ud af. Faste mindede mig om, at det, jeg troede, jeg styrede, i virkeligheden var styret af mine mine følelser og mit humør. Det var dem, der dikterede, hvad og hvor meget, jeg skulle spise. Nu var det pludselig mig, der var i kontrol uden støttepædagog i form af en fyldt tallerken eller en café latte i hånden.«

**CARINA KIGGER FREM** for sig. Hun har tabt sig i ansigtet og hendes hud er

blevet flottere. Men det mest markante er hendes øjne, der lyser af energi. Hun vil være sund nu og har indset, at det er nødvendigt og faktisk helt ok at sætte sig selv først en gang imellem: »Tidligere satte jeg altid alle andre mennesker foran mine egne behov. De sidste tre uger har jeg tilladt mig at fokusere på mine egne behov før andres, det har været en bevægende og god oplevelse. Jeg har fundet ud af, at ved at have det godt med mig selv, kan jeg bedre være noget for andre.«

Med en vægt på cirka 73 kilo er Carina stadig lidt for overvægtig. Men kuren er ikke en slankekur, men en udrensningskur. Det med det udrensende er det imidlertid lidt svært for hende at forholde sig til. Hendes behandler, Marcus, Thais Heller, har undervejs givet hende adskillige dybde-massager, og på klinikken Colonic har hun fået tarmskyllinger, men hvad der præcist er sket indvendigt, ved hun ikke. Hun ved kun, at hun føler sig betydelig sundere, ikke er oppustet og har fået det bedre med sig selv:

»Det er synd, at lægeverdenen og den alternative verden har så svært ved at tale sammen. For mig som almindeligt menneske er det ikke svært at bruge og acceptere begge sider. Jeg kan plukke det bedste fra begge verdener og har ikke lyst til at vælge side eller udråbe det ene som bedre end det andet. Dog vil jeg sige, at jeg synes, det er synd, at lægeverdenen ikke vil bruge det alternative noget mere. Efter tre ugers kur føler jeg, at jeg har fået en chance mere. Jeg føler mig sund og fyldt med energi. Jeg har fundet ud af, at potentialet til at leve et godt liv er inde i mig selv.«

Men hvad nu, når kuren slutter? Carina er ikke i tvivl: »Jeg vil leve sundt fremover. Følelsen af sundhed og velvære skal forankres i mig,« siger hun og fortæller, at hun allerede har talt med en coach om dette arbejde. For tre ugers »ny begyndelse« skal ikke tabes på gulvet.

chr@berlingske.dk

## CV

- 35 år
- Gift med Jørgen, mor til Loui på fem år og stedmor for to teenagedrenge
- Afdelingskoordinator i Københavns Lufthavn
- Højde: 167 cm. Vægt: 73,6 kilo. Har gennemført Lifebalance' tre ugers faste- og udrensningskur.
- Læs mere: [www.lifebalance.dk](http://www.lifebalance.dk)



FOTO: BRIAN BERG

## Carina – før og efter kuren...

	FØR	EFTER	ANBEFALINGER
<b>Vægt</b>	<b>79,0 kilo</b>	<b>73,6 kilo</b>	
<b>Fedtprocent</b>	<b>41,1 procent</b>	<b>38,7 procent</b>	Anbefalet 21-33 procent
<b>BMI</b>	<b>28,3</b>	<b>26,4</b>	Anbefalet under 25
<b>Kolesterol (samlet)</b>	<b>5,7 mmol/l</b>	<b>4,2</b>	Anbefalet under 5,0 i forhold til hjerte-/karsygdomme
<b>HDL-kolesterol</b>	<b>1,73</b>	<b>1,48</b>	Anbefalet over 1,0
<b>LDL-kolesterol</b>	<b>3,4</b>	<b>2,4</b>	Anbefalet under 4,7
<b>Kondital</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	Lavt kondital. Middelintervallet for kvinder, aldersgruppen 30-39, er 34-41
<b>Taljemål</b>	<b>85 cm</b>	<b>84 cm</b>	
<b>Hoftemål</b>	<b>111 cm</b>	<b>110 cm</b>	

Kilde: Norcare ([www.norcare.dk](http://www.norcare.dk)) og Lene Allingstrup ([www.allingstrup.dk](http://www.allingstrup.dk))

# En kvinde skifter side

Efter tre ugers udrensning har Ulla Jon Jensen det i dag bedre, og »det har været overraskende let.« Hun er ikke blevet hellig, men vil fortsætte en sundere livsstil og nu drikke en enkelt cola light i stedet for tre.

AF MADS FISKER

»Jeg har det bedre med mig selv. Jeg er bevidst om, at jeg har taget et valg, hvor jeg før bare levede,« siger Ulla Jon Jensen og fortæller om, hvordan hun tidligere kunne komme sent hjem fra arbejde og finde et køkkenskab med Havre Fras som det bedste bud på et måltid. I dag er tre ugers udrensning overvåget af kostvejleder Lene Hansson forbi, og nu sørger Ulla Jon Jensen altid for at have grønt af den ene eller anden slags, som hurtigt kan spises.

»Det er ikke besværligt, og jeg har det bedre, for det er sundere og rarere og ligner bedre i maven,« siger testpersonen, der har fulgt kuren til punkt og prikke og alligevel føler sig en smule uforløst.

»Jeg troede, at jeg efter tre uger ville være lykkelig for, at det var overstået. Men sådan føles det ikke nu. Det er en meget menneskelig måde at gøre det på, og det har ikke fyldt særlig meget i min bevidsthed, at jeg var på kur. Jeg troede, der ville være dage, hvor jeg havde lyst til at rive tapetet af væggene, men det har ikke været den test af min viljestyrke, som jeg har havde forventet.«

Et par dage efter at rødbedesaft og grøntsager havde erstattet Ulla Jon Jensens hidtidige livsstil, skulle hun for første gang spise frokost på sit arbejde. En oplevelse hun havde frygtet.

»Jeg havde bestemt mig for at undgå at kigge på de andres mad, for jeg skulle jo sidde med min salat og kede mig. Men så kiggede jeg alligevel og tænkte bare: »Bvadr«. Jeg spiste gladeligt videre af min egen salat, for jeg synes pludselig, at min mad var meget bedre,« siger Ulla Jon Jensen, der efter kuren ikke længere vil være med i arbejdspladsens frokostordning, hvor kød og sovs fylder godt op i menuerne.

»Jeg har aldrig nogensinde stillet mig selv spørgsmålet: Kan jeg egentlig lide det, jeg spiser? Jeg har bare tænkt, at jeg skulle have frokost og derfor spiste det, der var, og som var det nemmeste.«

Ulla Jon Jensen tænker også, at det har gjort hendes trang til sødt større. For når eksempelvis en frokost ikke er faldet i den 33-årige kvindes smag, har det været nemt at have god samvittighed over at spise noget hun godt kunne lide, for eksempel et stykke chokolade.

»Kuren har virkelig åbnet mine øjne for, hvad jeg egentlig kan lide at spise. Samtidig har det afmystificeret det at lave mad, som ikke har været en del af mit liv tidligere.«

**KUN TO DAGE** før kuren var overstået, fyldte Ulla Jon Jensen 33 år, og det var på forhånd en af de begivenheder, der havde gjort hende forbeholden over for at gennemleve de tre-ugers udrensning netop i januar. Men hun valgte at invitere venner og veninder med den advarsel, at middagen selvfølgelig ville bestå af grønt, pasta og mere grønt som Lene Hanssons kur er bygget op af.

»De kunne få vin, jeg kunne ikke, og så var der detox-mad og ingen kage. De fleste var helt indstillet på det, syntes det var spændende og glædede sig til at prøve »min« mad. Der var nu især nogle af mine mandlige venner, der savnede sovs og kød og syntes, det var kedeligt. Men det gik rigtig godt – man behøver faktisk ikke en lagkage, når man har fødselsdag.«

I det hele taget er Ulla Jon Jensens frygt, for at kuren skulle binde hende på hænder og fødder, gjort til skamme.

»Det har været fedt at opdage, at det ikke har betydet, at jeg har været tvunget til at sidde lørdag aften med min

rødbedesaft og mit fjernsyn. Man kan godt have et liv »ved siden af«, og det var netop det, jeg var bange for ikke at kunne. Det har kun så stor indflydelse på ens liv, som man giver det,« siger Ulla Jon Jensen, der kun har ros til sin behandler, Lene Hansson

»Jeg synes, hun er helt fantastisk, og jeg er virkelig vundet over på hendes side. Før var jeg meget skeptisk, vidste ikke helt, hvad hun stod for og troede, det var mere alternativt.«

Ulla Jon Jensen smiler, når man spørger, hvad hun nu vil glæde sig til at nyde her på den anden side af kuren.

»Der er mange ting, men i mere moderate mængder end før. Jeg vil ikke til at drikke mine tre cola light om dagen igen, men måske en enkelt én engang imellem og så ellers bare vand. Det har jeg jo gjort i tre uger nu, og det har ikke været et problem,« siger Ulla Jon Jensen og slår fast, at hun slet ikke er blevet hellig. Blot bevidst.

»Jeg vil tænke mere over, at jeg måske ikke drikker en aften, men så til gengæld dagen efter. Jeg vil rationere bedre, for jeg kan mærke, min krop bare har været gladere de sidste tre uger.«

mafi@berlingske.dk

Fri afslutter hermed sin sundhedsserie, hvor vi de sidste tre uger har fulgt Carina og Ulla på hver sin udrensnings- og detoxkur. Senere på året vender vi tilbage og ser, hvordan det så er gået dem.



FOTO: BRIAN BERG

Efter tre ugers udrensning viser vægten 5,1 kilo mindre

## CV

- 33 år
- Ugift, ingen børn
- Executive assistant hos management consultant firmaet Egon Zender International. Er for nylig flyttet hjem fra London efter otte år. Her fik hun en master i litteratur, arbejdede på British Library og senere et forlag.
- Højde 177 cm. Vægt 66,5 kilo. Har gennemført Lene Hanssons tre ugers detoxkur.
- Læs mere: [www.lenehansson.dk](http://www.lenehansson.dk)



FOTO: BRIAN BERG

## Ulla – før og efter kuren

	FØR	EFTER	ANBEFALINGER
<b>Vægt</b>	<b>71,6 kilo</b>	<b>66,5 kilo</b>	
<b>Fedtprocent</b>	<b>35,2 procent</b>	<b>32,8 procent</b>	Anbefalet 21-33 procent
<b>BMI</b>	<b>22,9</b>	<b>21,2</b>	Anbefalet under 25
<b>Kolesterol (samlet)</b>	<b>4,9 mmol/l</b>	<b>3,5</b>	Anbefalet under 5,0 i forhold til hjerte-/karsygdomme
<b>HDL-kolesterol</b>	<b>1,45</b>	<b>1,28</b>	Anbefalet over 1,0
<b>LDL-kolesterol</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>	Anbefalet under 4,7
<b>Kondital</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	Højt kondital. Middelintervallet for kvinder, aldersgruppen 30-39, er 34-41
<b>Taljemål</b>	<b>82 cm</b>	<b>75 cm</b>	
<b>Hoftemål</b>	<b>98 cm</b>	<b>94 cm</b>	

Kilde: Norcare ([www.norcare.dk](http://www.norcare.dk)) og Lene Allingstrup ([www.allingstrup.dk](http://www.allingstrup.dk))