

## Klarlunds brevkasse: Dåsetun i stride strømme

Bente Klarlund besvarer læsernes spørgsmål om sundhed og motion.

AF **BENTE KLARLUND PEDERSEN**

### Spørgsmål fra læser Tor

Jeg er i færd med at tabe nogle kilo i forbindelse med at optimere min konstitution som løber. Jeg spiser i den henseende en hel del tunfisk fra dåse (og ikke så meget mere). Jeg tænker med lidt bekymring på, hvor meget tun man egentlig kan tåle på grund af indholdet af f.eks. kviksølv. Må man spise en dåse tun hver dag, eller hvad er den ugentlige anbefaling/vejledning?

**LÆS OGSÅ:** [Klarlunds brevkasse: Er kosttilskud sundhedsskadeligt?](#)

Jeg synes at have læst mig frem til, at det er sundere at spise dåsetun frem for friskt tunkød. Kan du bekræfte dette? Hvilke slankemæssige alternativer kunne nævnes, hvis man vil skære lidt ned på sit forbrug af tun?

### Svar

Du har valgt en meget ensidig diæt i form af dåsetun, og det har flere uheldige konsekvenser. Du får en masse proteiner, men du vil på sigt komme i underskud af en række mineraler og vitaminer. Hvis man spiser en meget proteinrig diæt, vil man hurtigt opbruge sine glykogendepoter i forbindelse med almindelig fysisk aktivitet. Dermed vil man frigive en masse væske. Man oplever et hurtigt væggtab, men man taber altså primært vand og ikke nødvendigvis fedt.

Din diæt vil påvirke løbetræningen u hensigtsmæssigt. Du skal have masser af kulhydrater, så dine glykogenlagre fyldes op. Alternativet er, at du kun kan bruge fedt som energi, når du løber, hvilket betyder, at du højst kan træne ved 50 procent af din maksimale ydeevne og hurtigt vil føle dig udmattet.

**LÆS KLUMME:** [Klarlunds brevkasse: Kan jeg løbe på piller?](#)

Fisk er som bekendt sundt, uanset om det er frisk fisk, frossen fisk, fisk på dåse eller rå fisk. For at mindske risikoen for ensidig forurening er det en god idé at skifte mellem forskellige fiskearter. Det er især rovfisk, der kan være forurenede. Rovfisk er f.eks. helleflynder, sandart og tun. Selv om tun fra dåse er mindre forurenede end tunbøffer, fordi det fremstilles af små tunfisk, som indeholder mindre kviksølv, er din diæt alligevel u hensigtsmæssig af ovennævnte grunde.

Jeg foreslår, at du ændrer din kost, så den bliver mere varieret. Hvis du gerne vil tabe dig, bør du fortsat spise varieret, men mindre mængder og droppe slik, kager og chips.

*Bente Klarlund Pedersen*

---

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/ECE1371791/klarlunds-brevkasse-daasetun-i-stride-stroemme/>

Offentliggjort: Aug 26, 2011 9:30 AM

© POLITIKEN.dk