



MARTIN KREUTZER

EKSAMENSPower



**SPIS DIG TIL
MINDRE STRESS OG
BEDRE KARAKTERER**

musmann forlag



INDHOLD



4 **FORORD**

- 7 Spis dig til mindre eksamensstress
- 8 Hvad er stress?
- 11 De fire trin til øget eksamenspower

15 **TRIN 1: OPBYG ET STÆRKT FUNDAMENT**

- 17 Kom problemerne i forkøbet
- 17 Styrk kroppen – og knoppen

21 **TRIN 2: OPTIMER DIN ENERGIBALANCE**

- 27 Motioner hjernen
- 32 De fem faldgruber
- 43 Mere end mad
- 51 Den perfekte læseuge
- 59 Hold strategiske pauser
- 64 Send forkølelsen til tælling

69 **TRIN 3: BEDST, NÅR DET GÆLDER**

- 70 Spis det rigtige
- 72 Reducer dit stressniveau
- 73 Læg en plan
- 77 Gå – og fald – til ro

83 **TRIN 4: HVIL ØRERNE**

- 85 *Tip 1:* Sov igennem
- 85 *Tip 2:* Start dagene med en powersmoothie
- 86 *Tip 3:* Fasthold de gode motionsrutiner
- 87 *Tip 4:* Slap af
- 89 *Tip 5:* Pas på bakterier og vira

91 **APPENDIKS: KISS-opskrifter**

101 **OM FORFATTEREN**

102 **TAK**

FORORD

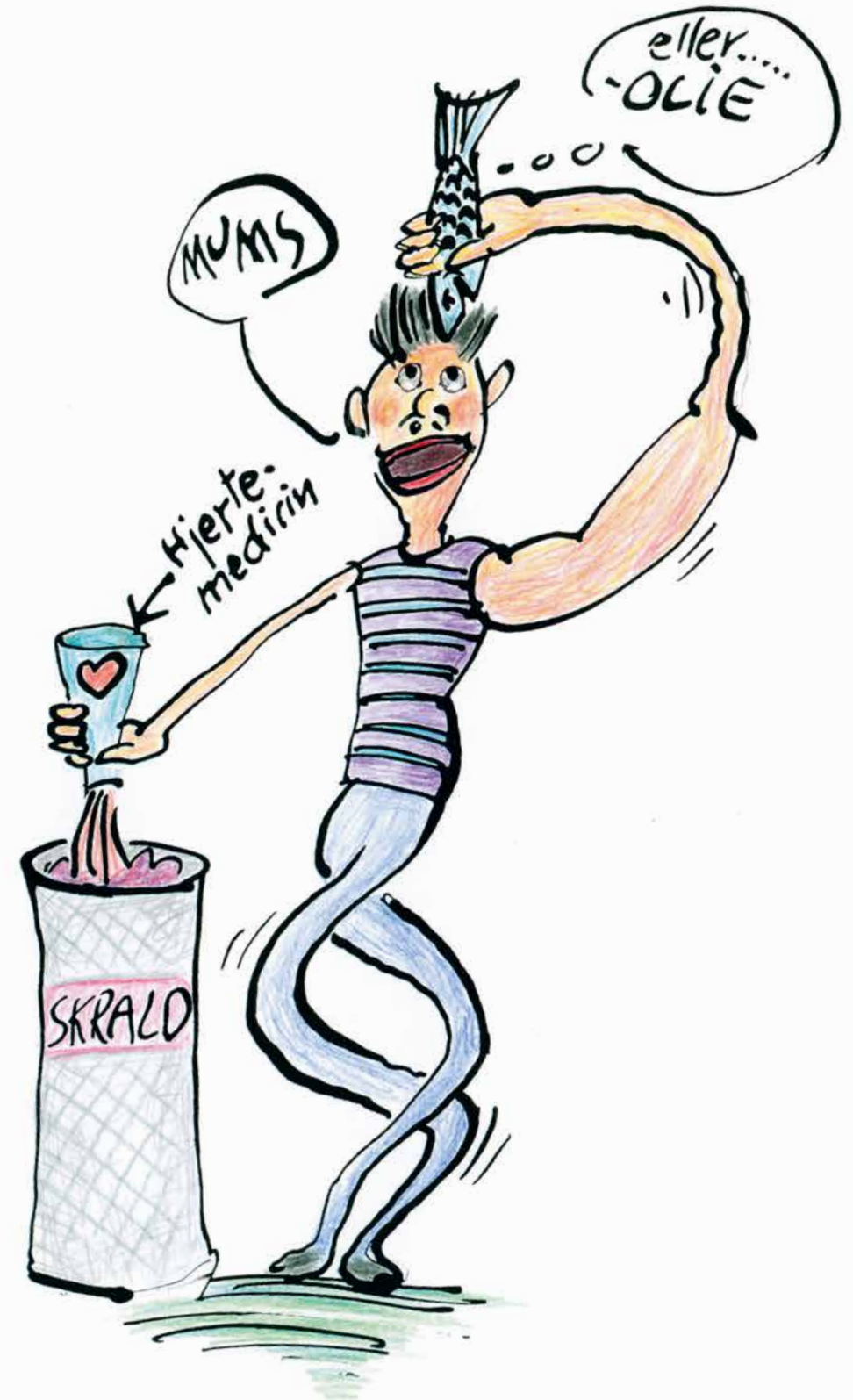
Denne bog har på mange måder været et drømmeprojekt, for det er utallige år siden, at jeg for første gang begyndte at tænke på at skrive en bog om præstationsfremmende ernæring for alle os, der bruger knoppen i en travl og udfordrende hverdag. At der skulle gå relativt lang tid fra tanke til handling, skyldes en lang stribe forskellige omstændigheder, heriblandt travlheden med at skrive 10-12 andre bøger samt en stadig stigende efterspørgsel fra klienter, der ønsker personlig vejledning i at spise præstationsfremmende.

Nu har jeg langt om længe fundet tiden til projektet – eller rettere taget mig den, for ligesom med så meget andet her i livet handler det rigtig meget om at prioritere sine ønsker. Og nej, hvor er jeg glad for at have kastet mig ud i skriveprocessen, for undervejs blev det mere og mere klart for mig, at denne bog, der på mange måder bygger på essensen af mine klientvejledninger, kan gå hen og blive et uvurderligt redskab for dig, der kæmper dig igennem gymnasiet, knokler med en videregående uddannelse eller har travlt med at lægge en alen til en allerede udfordrende karriere.

Mens jeg skriver mit forord, raser debatten om, hvorvidt det er forsvareligt, at unge mennesker proppe sig med betablokkere for at holde nerverne i ro. Som far til en 14-årig knægt, der om få år kan forventes at blive en del af gymnasieræset, kan jeg få det helt dårligt ved tanken om, at han skulle begynde at proppe sig med hjertemedicin!

Min holdning er, at der er tale om et gigantisk skråplan, og jeg forstår simpelthen ikke, hvordan lægerne kan få sig selv til at udskrive hjertemedicin til 18-20-årige drenge og piger! Hvis min bog kan give blot en smule modvægt til denne fatale tendens, vil jeg være lykkelig. Og tro mig:

Det kan godt lade sig gøre at 'overleve' det stigende tryk i nutidens præstationsamfund, inklusive et hårdt studiepres, uden at medicinere sig selv som en hjertesvag pensionist.



De fem faldgruber

Maksimal eksamenspower handler rigtig meget om at spise dig stærk og gennem kost og motion at få nedbragt mængden af ødelæggende stresshormoner i din krop. Opskriften finder du her i bogen, og holder du dig inden for rammerne, er du godt på vej til at levere en mental prægtpræstation. Særligt i den udfordrende eksamensperiode er det dog nemt at komme til at spænde ben for al den gode energi. For at undgå dette har jeg valgt at rette søgelyset mod de fem største faldgruber. Det kan være, at flere af dem er helt irrelevante for dig, og det er i givet fald kun et plus. Men måske du alligevel kan genkende dig selv i det ene eller andet punkt, og så gælder det om at smøge ærmerne op og tage livtag med udfordringerne, inden de koster på eksamenskontoen.

I. Alkohol

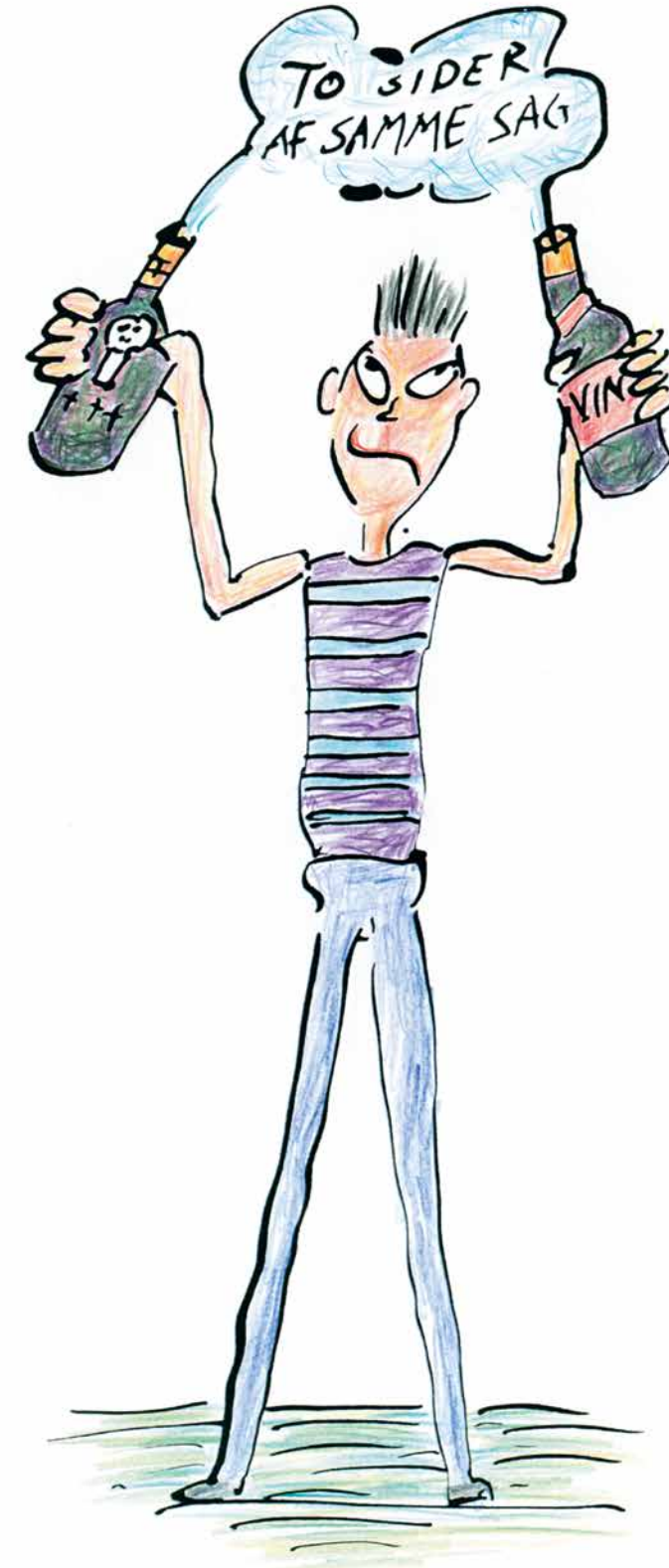
Det kommer næppe bag på dig, at for megen alkohol er noget skidt i en periode, hvor hjernen skal yde sit optimale. Tænk blot på, hvor ubegavede folk bliver at høre på, når de får for meget ind under vesten. Det er ikke i den tilstand, at du yder den optimale eksamensindsats.

Du behøver dog ikke søge ind i en massiv brandert for at mærke alkoholens skyggeside, for undersøgelser viser, at selv relativt beskedne mængder gør dig træt og forringer din koncentrationsevne.

Samtidig, og her bliver det for alvor skidt, resulterer så lidt som to genstande i en målbart forringet søvnkvalitet, og søvnen har du altså ikke råd til at kompromittere, hvis målet er at levere maksimal eksamenspower.

Det er vigtigt at understrege, at når jeg siger alkohol, så mener jeg alle typer. Selv om du muligvis har set overskrifter, der hylder fx rødvinen som den rene livseliksir, så er den frem for alt kilde til akkurat samme giftige alkohol, som du finder i sprut og bajere. Konklusionen om de præstationsforringende egenskaber er derfor også den samme.

Jeg kan naturligvis ikke lukke øjnene for, at alkohol, alle sine ulemper til



Nøglen til, hvordan du forbedrer din præstation allerbedst, kan meget vel gemme sig et andet sted, end hvor du tror.

Sov dig stærk

Det er voldsomt fristende at skære ned på søvnen, når der skal findes tid til madlavning, træning og, nå ja, studierne. Men det er faktisk katastrofalt for din ydeevne at gå på kompromis med en god nattesøvn, hvis eksamenspresset strækker sig over mere end et døgn tid eller to.

Vigtigheden af at sove er belyst i talrige studier, der alle som ét fastslår, at din mentale ydeevne forringes markant allerede efter et par døgn mangelfuld søvn. Blandt flere indlysende årsager er mangelfuld fysisk restitution og øgede mængder kortisol i blodet de vigtigste. Hver eneste tanke, du tænker i løbet af dagen, anvender såkaldte neuroner, det vil sige mikroskopiske signalstoffer, der fyrer signaler af fra hjerne-celle til hjerne-celle. Neuronerne slides i løbet af en tankestærk dag, og det resulterer i, at hjernen fyldes med mere eller mindre nedbrudt materiale, som den først muger ud i, når du giver den ro og fred. Rent fysiologisk er især søvnens første timer afsat til at rense hjernen for nedbrudt materiale, samtidig med at ødelagte hjerne-celler repareres under medvirken af de omega-3-fedtsyrer, som du forhåbentlig har været flittig til at spise i løbet af dagen.

Forsømmer du at sove, giver det sig selv, at den fysiske restitution bliver mangelfuld.

Ud over at være central for den fysiske restitution af hjernen er søvnen også det tidsrum, hvor tanker falder på plads, og der skabes mentalt overskud til den kommende dags udfordringer. Sover du for lidt, styrtdykker stresstolerancen, og evnen til at tænke kreative tanker mindskes. Det er primært i de sidste nattetimer, at denne frigørelse af kreativ energi og overskud finder sted, og derfor er det særligt på disse færdigheder, man kan måle et mærkbart tab – hvilket naturligvis har afgørende indflydelse på din eksamenspræstation.



Det kan, hvis kalenderen tillader det, være før frokost eller sidst på eftermiddagen, hvor det er skønt med lidt ekstra overskud. Undersøgelser viser samtidig, at det er på disse tidspunkter, at kroppen kan præstere sit maksimum. Derfor er udbyttet også størst, når du træner her.



Den perfekte læseuge

Nu skal der læses igennem, for eksamen eller opgaveafleveringen står lige for døren. For mange lyder den mest oplagte strategi på bare at give den gas med læsningen og så lade alt andet vente, indtil man er i mål. Desværre viser al erfaring, at denne fremgangsmåde er voldsomt præstationsforringende, når det gælder din mentale ydeevne, og den rummer desuden en stor risiko for, at talrige uger med forhøjet kortisolniveau gør, at du bliver direkte syg, dårlig og fuldstændig udbrændt. Vil du gøre som mine succesfulde klienter, så lad være med at grave dig selv ned i et dybt, mørkt læsehul. Følg i stedet en konkret plan, der sikrer dig optimale pusterum, hvor du tanker vigtige næringsstoffer, booster produktionen af opkvikkende hormoner og løsner spændinger i nakke, ryg og skuldre.

Der er mange måder, hvorpå man kan skrue en sådan plan sammen, og har du tid, lyst og overskud, vil jeg varmt anbefale og opfordre dig til at lave din egen plan, baseret på de input, som du har fået i bogens tidligere kapitler. Til inspiration kommer her en snorlige plan for en hel uge, sådan som jeg kunne se den realiseret af en person, der stræber efter at opnå mest mulig eksamenspower. Du kan vælge at følge den bortset fra enkelte småjusteringer, eller lade dig inspirere til at sammensætte din helt personlige plan for ugen. Begge dele vil være succesfuldt.

Bagerst i bogen finder du en lang stribe opskrifter, som forhåbentlig kan inspirere dig yderligere til at give kosten lidt ekstra opmærksomhed. Langt de fleste af opskrifterne er ultranemme, og de kan tilberedes på få minutter.

Hold dig for øje, at der i planen er tale om anbefalinger. Der er således ikke tale om en plan, som du behøver at følge slavisk.

Du må gerne bytte rundt på dagene og skifte ud blandt forslagene.

Det gælder for både kosten og træningen. Spis gerne den samme sunde morgen- og aftensmad flere dage i træk, smut i supermarkedet eller 7-Eleven efter en færdiglavet kålsalat og gør i det hele taget madlavningen så overkommelig som muligt. Det er vejen til succes. På samme måde er det vigtigt, at du prioriterer at få motioneret. Om det så lige netop er den ud fra et teoretisk synspunkt optimale intervaltræning, er sekundært. Målet er først og fremmest, at du får rørt dig. Mine forslag illustrerer blot oplagte motionsformer, som en del af mine klienter har haft held med at integrere i deres succesfulde eksamenslæsning.

Med udsigt til en udfordrende eksamensuge er det en rigtig god idé at gøre lidt forberedelser, således at du i løbet af ugen sparer mest mulig tid.

For det tilfælde at du laver din egen mad, inkluderer det indkøb af madvarer, så køkken- og køleskabet er fyldt med alle de rigtige ting. Det gør det ulig meget nemmere at spise sundt og styrkende, når der i et snuptag trylles wokgrøntsager ud af fryseren, og kyllingekødet er lige til at tø op. På samme måde er det fremragende, hvis du er på forkant med din træning og fx får tilmeldt dig et spinninghold, lavet en svømmeaftale med din veninde og på andre måder får planlagt ugen bedst muligt.

MANDAG

Fokus: *At komme godt i gang med en uge, hvor du skal generere maksimal eksamenspower. Brug gerne en alarm til at minde dig om måltiderne. Jeg har bevidst undladt at sætte klokkeslæt på måltiderne, for deres placering afhænger af, hvornår du står op, og hvornår det foregående måltid faldt. Tommelfingerreglen er dog, at du bør spise omkring tre timer efter det seneste måltid. Ud over de skitserede pauser vil det, som beskrevet i det foregående kapitel, være naturligt at strø en masse fysiske og mentale pusterum ud over dagen.*

Morgenmad: Start dagen og ugen i overhalingsbanen med en lækker smoothie. Grøn kål, æble, banan, mandelsmør, ingefær og lidt citron blendet sammen i en skøn blanding sparker døren ind til en herlig uge.

Formiddag: Lav tandbørsteøvelsen. Og byg en lille bro frem til frokost ved at spise en avocado.

Frokost: Er du på madpakkeholdet, spiser du hjemme, eller har du en lækker kantine at vælge fra? Hvis det er førstnævnte, så lav en lækker én af slagsen. Det kunne fx være en rugbrødssandwich af to skiver groft rugbrød, som du smører med mayonnaise og putter skiver af røget hellefisk og avocado imellem.

Eftermiddag: Lav tandbørsteøvelsen. Stabiliser din energi med et strategisk placeret mellemmåltid. Det bør falde, inden blodsukkeret daler, og kagetrangen melder sig. Et godt bud er groft knækbrød med hytteost og lidt gnavegrønt til.

Sen eftermiddag: Gå en tur på 30-45 minutter i en park, en skov eller et andet naturområde. Turen hjælper dig med at koble af efter dagens studier.

Aften: En wokret bestående af et par hundrede gram småskåret, marineret kalkunkød og 300 g grøntsager svitset i en skefuld olivenolie er storartet. Kog enten 25-30 g fuldkornsnudler til eller spis en skive groft brød. Er du ikke til animalske produkter, kan du alternativt lave en chili sin carne fyldt med tørrede bønner, en fortrinlig kilde til sund, blodsukkerervenlig mæthed.

Sen aften: Skal der læses igennem, så genopbyg energien med en skål småskåret frugt, som du kommer noget skyr oven på.

TIRSDAG

Fokus: *Det kunne være at skabe et godt fundament for en eventuel morgenmotion – samt fastholde den gode mentale energi, som morgentræningen skaber, hen over hele dagen.*

Før træning: Et glas vand til lige at hydrere kroppen er fint. Undlad at spise inden træning. Føler du, at maven er lidt 'hul', kan det eventuelt hjælpe at spise en halv skive brød eller en lille banan. Tyg maden grundigt, så den nede i mavesækken kan binde mavesyren og dermed komme mavens uro til livs. Forbered morgenmaden.

Morgentræning: Forholdsvis afslappende træning fra morgenstunden, fx et par km svømning, en let løbetur eller yoga.

Send forkølelsen til tælling

De mange timer indendørs, mødet med studiekammerater og ikke mindst det høje kortisolniveau, der svækker immunforsvaret, gør, at du er i overhængende fare for at blive ramt af forkølelse. Strategierne her i bogen hjælper dig med at holde kroppen stærk, men skulle du alligevel mærke en irriterende snøften melde sin ankomst, så sæt hårdt mod hårdt. Forkølelsen skal aflives, inden den får mulighed for at bide sig fast og dræne de mentale batterier for energi.

Med den rette strategi kan du med lidt held mærke snuen aftage mærkbart på under et døgn – og blive den kvit på den halve tid af, hvad du plejer at opleve.

Første og vigtigste skridt er at gå helhjertet til værks ved de første symptomer. Det gælder simpelthen om at tage forkølelsen i opløbet, inden den for alvor begynder at svække kroppen. Forebyggelse er klart den bedste strategi, men også en ihærdig indsats, når de første symptomer optræder, kan være guld værd. Tiden fra virus rammer dig med de første symptomer, til forkølelsen for alvor tager fat, andrager 1-3 dage. Jo før du sætter ind mod den, jo mindre skade når den at forvolde, så reager på den første kriller i halsen i stedet for at trække den, til snottet fosser ud af hovedet. Det øger chancen for, at du på rekordtid kommer til hægterne.

Start med at drøne ned på apoteket og købe rød solhat og zink. Forskerne strides godt nok om effekten af førstnævnte, men der er studier, som indikerer, at stoffer i den røde solhat aktiverer kroppens immunforsvar, så det arbejder ekstra effektivt med at bekæmpe de vira, der skaber forkølelsen. Dette kan potentielt hjælpe dig af med forkølelsen et halvt til halvandet døgn hurtigere, end hvis du starter dagen uden dette tilskud. Rød Solhat, der herhjemme hyppigt forhandles som kosttilskuddet Echinaforce, men i øvrigt kan fås som både dråber og kapsler fra diverse udbydere, virker optimalt, hvis du tager den forebyggende eller ved de allerførste tegn på forkølelse. Derfor er den det helt oplagte at starte dagen med.



OM FORFATTEREN



Præstationsfremmende ernæring har alle dage interesseret mig – både dengang jeg som rekrut på Haderslev Kaserne fandt ud af, hvor oppustet man kan blive af en gang sølle dåsemad, og da jeg i halvfemserne gav den gas med masser af triatlon og mountainbike og her mærkede, hvor sukkerkold man kan gå, hvis man spiser dårligt. Ernæringsstudiet i Sorø løftede min fascination af kostens betydning til et nyt niveau. Her skrev jeg speciale om ernæring til udholdenhedsatleter, og jeg fik min første berøring med Institut for Human Ernæring, KU (dengang under Landbohøjskolen).

Efter endt studie fik jeg ansættelse på instituttet som ernæringskonsulent i gruppen for appetitregulering og fedme. Det var en spændende tid, som gav mig en dyb forståelse af naturvidenskabelig forskning, men også af den kompleksitet, der gemmer sig i at vejlede mennesker til bestemte kostvaner.

Erfaringerne fra studiet, instituttet og et stigende antal af andre opgaver har jeg taget med videre til mit forfatterskab, mine foredrag og personlige vejledninger. I dag er det disse tre ting, plus masser af skrivelser for magasiner som Aktiv Træning og iForm, der tegner min dagligdag – når jeg ikke lige er ude at træne eller er sammen med familien.

Som nævnt i forordet er det at udbrede kendskabet til værdien af en præstationsfremmende ernæring min store interesse. Ja, jeg vil nærmest betegne det som mit kald i livet, og derfor håber jeg, at bogen her, hvor jeg har nedfældet en stor del af de erfaringer, jeg har gjort mig som professionel vejleder, kan hjælpe dig til øget styrke. For mig er det sekundært, om bogen munder ud i, at du får bedre karakterer, blot du formår at udnytte dit potentiale optimalt og holde dig sund og rask, både fysisk og mentalt. Lykkes det bare tilnærmelsesvis at gøre en lille forskel, vil det glæde mig overordentlig meget.



*Eksamensperioden er en tid,
hvor stressniveauet stiger til urimelige højder, og hvor
du der går i gymnasiet, på universitetet eller på an-
den videregående uddannelse, presses til det yderste.
I den forbindelse er din kost en afgørende faktor, og
med den rette strategi for,
hvad du indtager, kan du optimere
din mentale ydeevne.*

Bogen giver dig de ernæringsmæssige redskaber til at takle den stressede eksamenstid med et hidtil ukendt overskud. Du får konkrete retningslinjer for, hvordan du gennem kosten spiser dig til et fysisk fundament, som gør dig stærk igennem hele eksamensperioden – og i stand til at være bedst, når det gælder. Du får blandt andet:

- En konkret plan for, hvad der skal spises af styrkende sager i hele forberedelsesperioden.
- Den perfekte koststrategi til en eksamensdag med overskud og styrke.
- Inspiration til en masse små som store knapper, der kan skrues på, så din mentale ydeevne når nye højder.
- Redskaber til gennem ernæring og motion at mindske den belastning, som eksamensstress skaber i kroppen og knoppen.

