

Årsoppgjøret

Smarte grep for over-skudd og velvære

Å jobbe som revisor kan til tider være svært krevende og stressende. Årsoppgjøret er nettopp en slik tid, der arbeidsoppgavene ikke ser ut til å ta slutt, uker og måneder i strekk. Et høyt stressnivå over tid kan tære på humøret så vel som på helsen. Om du har et arsenal av enkle, men effektive tiltak å trekke på, kan årsoppgjøret bli en lettere tid.



Ernæringsfysiolog cand. scient
Gunn Helene Arsky

Vektoppgang

Mye stillesitting og stirring på pc-skjermen har flere uheldige konsekvenser. Det generelle energiforbruket går ned, og dermed er det lettere at vi legger på oss, spesielt om stress gjør deg sulten. For det er gjerne ikke gulrøtter som står øverst på kosematlisten.

Årsoppgjøret kommer i perioden rundt og etter jul. I julen spiser vi gjerne litt ekstra godt (og det er absolutt lov!), og i januar har mange gode forsetter om å leve sunnere. Men om arbeidssituasjonen ikke akkurat støtter opp om dette, og i tillegg er sterkt preget av stress, kan det være vrient å gå tilbake til et hverdagskosthold. For selv om tiden for de overdådige måltidene er over, har mange av oss fryseren og kakeboksene fulle av rester.

Det anslås at vi i gjennomsnitt legger på oss 0,5 kilo per år etter fylte førti. Det er gjennomsnittet. For dem som er i en ekstra stressende jobb, er realiteten ofte mye høyere.

Forstoppelse

Maten vi spiser, skal ut i den andre enden etter noen dager. Til hjelp for å dytte tarminnholdet gjennom tarmene, har vi muskler som omslutter tarmene og klemmer innholdet i riktig retning, tenk tannpastatube-prinsippet. Men tarmene er i høy grad også avhengig av at vi beveger oss. Når vi går, løper, hopper, bøyer oss eller generelt beveger oss, beveger vi tarmene også.

Stillesittende arbeid kan forstyrre dette mønsteret og sakne passasjen gjennom tarmene. Resultatet kan bli forstoppelse, hemoroider og over tid økt risiko for tarmkreft.

Muskler og skjelett

Mange opplever også at de blir stive eller får vondt i nakken og korsryggen i perioden med årsoppgjør.

Korsryggen sliter idet hoftébøyerne på fremsiden av hoftene, konstant er komprimert. Når du reiser deg, kjennes det stramt på forsiden, og dette trekker halebenet ned og «flater ut» korsryggen. Dette igjen gjør at den naturlige, lille svaien i korsryggen blir borte, og risikoen for smerter og skiveutglidninger øker.

Nakken sliter gjerne av flere grunner. En ting er at hodet er vendt den samme veien hele tiden, og at armene

og skuldrene i hovedsak er urørlige i timer av gangen. Dette fører til statisk tretthet i musklene, og dårlig blodgjennomstrømming. Men visste du at øyebevegelsene dine (eller mangelen på dette, når du ser på skjermen hele tiden) også påvirker nakkemusklene? Øyets bevegelser styres nemlig delvis fra noen små muskler i nakken. Og når øynene blir slitne og nakken stram, kommer gjerne hodepinnen snikende.

Bli bevisst på øyemusklene i nakken

Legg fingertuppene og fingrene hvilende mot nakken. Lukk øynene, og med lukkede øyne og uten å bevege hodet, ser du så til høyre og venstre noen ganger. Gjør gjerne noen sirkler med øynene også. Kan du kjenne musklene i nakken bevege seg?

Stresshormonet kortisol

Kortisol er også kjent som stresshormonet, og produseres i binyrebarken. Det har en rekke fysiologiske effekter i reguleringen av energiomsetning, immunsystem, hjerterytmeg og vekst. Det gir oss mye energi i stressende situasjoner, og i normale mengder demper det betennelse. Men når mengden kortisol er kronisk høy, som gjennom uker og måneder med årsoppgjør, så snur effekten og blir betennelsesøkende i stedet. Det øker risikoen for det



Mye stillesitting og stirring på pc-skjermen har flere uheldige konsekvenser.

metabolske syndrom, diabetes type 2 og hjertesykdom. Høye kortisolnivåer er også med på å øke insulinnivåene i kroppen, og derigjennom øke risikoen for overvekt ytterligere.

Kosten som hjelper

Magert: Velg vekk de fete sausene, sjokoladen, de helfete ostene og kaffe latten med helmelk. Du sparer kalorier og dermed kilo.

Proteinrikt: Protein er den typen energi som metter best og som det er lettest å holde vekten med. I tillegg gjør protein deg årvåken og skjerpet. Like bra som kaffe, faktisk. En stekt kyllingfilet uten pasta/ris/potet/brød ved siden, gjør deg like våken som to kopper kaffe – men uten bivirkningene.

Kaffe: Hold deg til maksimalt 4 kopper kaffe (eller tilsvarende mengder annen koffeinholdig drikke) om dagen. Koffein kan øke produksjon av stresshormonet kortisol. I tillegg kan koffein gjøre deg mer søtsugen. Og koffein påvirker urinproduksjonen slik at du våkner om natten og må på do.

Fiberrikt: Gå for grove kornvarer, grovbrød, fullkornspasta, bønner, linser og alle slags grønnsaker, bær og frukt. Denne maten gir deg bra med fiber som får fart på fordøyelsen (bare husk å drikke også!). I tillegg inneholder denne maten antioksidanter som reduserer de skadelige effektene av stresshormonet kortisol.

Aktiviteten som hjelper

I løpet av arbeidsdagen: Gjør det til en vane å strekke deg hver 45 minutter,

rull med nakken og skuldrene, strekk armene over hodet. Sett gjerne på en alarm som minner deg på det. Du kan også med fordel stå når du snakker i telefonen. Begge deler strekker ut hoftebøyerne, forebygger korsryggproblemer og gir magen bedre plass til jobben sin. Det gamle rådet om å ta trapene heller enn heisen gjelder fortsatt. Og om det er mulig, kan du få en regulerbar pult som muliggjør stående så vel som sittende arbeid gjennom dagen.

I fritiden: Det er antakelig ikke mye fritid du har i denne perioden. Men gjør det til en rutine å gå utendørs i til sammen 30 minutter om dagen. Sett favorittmusikken på øret og gå ut i verden i 15 minutter, før du snur og går 15 minutter hjem igjen. Hvert skritt du tar, er et skritt i retning av en sunnere kropp.

Søvn på timeplanen


En god natts søvn: Gjennom natten beveger søvnen seg gjennom sykluser bestående av fire trinn. Det er de to siste, trinn 3 og 4, som kalles dyp søvn. Den første halvdel av natten er det lite dyp søvn. Det er i den dype søvnen at kroppen og hjernen henter seg inn. Om du avbryter natten etter 4–5 timers søvn, vil du ikke ha fått tilstrekkelig med dyp søvn. Prioriter minst 6,5 timers søvn hver natt, selv om det holder hardt. På denne måten senker du risikoen for overvekt, du støtter immunsystemet, du lar kroppen reparere seg og du husker bedre.

Yoga nidra: Yoga nidra, yogasøvn eller yogisk søvn er en avslapningsteknikk som befinner seg i grenselandet mellom søvn og meditasjon. Det er en

gammel indisk metode som lar enkeltpersoner oppnå en tilstand av dyp fysisk, mental og følelsesmessig avslapning. Teknikken gjør at man gir slipp på problemer og spenninger slik at man oppnår en indre oppmerksomhet og fokus. Dette gjør at stress av alle typer løses opp.

Rent mekanisk flytter man hjerneaktiviteten fra et aktivt alfabølgemønster via thetabølger til et dypt deltahjernebølgemønster, der det oppstår 1–4 tanker per sekund. Her forsvinner stresshormonet kortisol fra blodstrømmen og kroppen kan innhente seg. Du finner mange fine yoga nidra-sekvenser gratis på YouTube og Spotify.

Kryssord (se løsning side 42)

		BE- KOSTE	SOARM	TENN- SYS- TEN	OPP- TRE, SKAPE	RØYK- FANGST- REDSKAP	ROV- DYR	TIDL. VESTFOLD- KOMMUNE
		↳						
		LAND I AFRIKA					AVSVIDD JORD	↙
		ROMER- TALL 50					365 DAGER	
			LITEN TYRKISK BY				←	
MAGNUS CARLSEN ER DET	↓	GREIT BUE- REKKE	FORE- TAKS- AV- TALE	BASKE- TAK	FISK	RYDDE		SPANSK LANDS- BY
	↳							
FOR- TUNLET SCHØTT- PEDERSEN ER DET			BILKJ. TEGN ØSTER- RIKE	MOBIL- EN- HET			BRENNE- VIN	
	↳							
SVARTE HAR REV- ISORFOR- ENINGEN			BERO, HVIL	ROMER- TALL 1000	KJ. TEGN/ FLUOR	KANEL- SORT DYNASTI- KEISER		↑
	↳							
EN ART- STRONG ROMER- TALL 500				POPU- LÆRT	AN- MODET KLES- PLAGG		EN BEHN	LÆRD
	↓	SKLI, AKE			LEVE			
						LITT TIL		
					→			↗

Kryssordforfatter: Rolf Bangseid