



Emely på fotoopptak i London og Kjersti utenfor akuttmottaket på Ullevål.



YRKES- AKTIV

Din yrkeshverdag avgjør ernærings- og aktivitetsbehovet ditt. Møt stylisten og sykepleieren og lær av deres historier.

TEKST INGER LISE HAMMERSTRØM FOTO INA DAMLI OG ANDRÉ SKJEGSTAD

S tiv nakke og øm rumpe er dagligdags for kontorrotter. Hele 40 prosent av oss tilbringer størstedelen av arbeidsdagen sittende i en stol med minimal aktivitet. En undersøkelse utført av treningskjeden Elixia viser at 42 prosent av deres medlemmer har skadet seg som følge av feil sittestilling på jobb, mens 35 prosent sliter med slitasjeskader. Enten du sitter mye eller bærer deg skakk, legger treningssentrene stadig større vekt på trening som bygger en mer funksjonell og robust kropp.

– Trenden viser at folk nå er ute etter funksjonen treningen gir. Den ytre effekten er bare en bonus. Styrketrening er kanskje den viktigste treningsformen vi har. Men de siste årene har det vært i overkant mye fokus på utseende og synlige muskler. Nå går vi i motsatt retning og setter hverdagsbevegelsene i sentrum. Derfor har vi lansert en ny time, «3D Strength», som skal gjøre kroppen bedre rustet til å takle hverdagen, sier Jannike Pedersen, kompetansesjef i Elixia.

Vi har møtt to kvinner med forskjellig yrker og latt en naprapat og en ernæringsfysiolog vurdere deres treningsvaner, jobbrutiner og energiinntak. Hvor ulike er behovene hos en stylist og akuttsykepleier?

EMELY CATHERINA SKJELBRED MURRAY (30) jobber som stylist i travle London. Arbeidsdagene hennes er varierte og innebærer både stillesitting og lange dager på beina. Noen dager er det timer med research og mailkorrespondanse foran dataen. Andre dager går hun mellom showrooms og bærer antrekk, for så å tilbringe 12-timers dager med fotoopptak. Yrket innebærer et variert aktivitetsnivå, men også fare for slitasjeskader. Emely har jobbet frilans i London siden 2008, og begynner å bli dreven på å takle hektiske dager med tunge løft og mye stress. Nå har hun også sønnen Magnus (1) å ta hensyn til.

– Etter at jeg fikk Magnus, har jeg prioritert skånsom trening som ikke krever så mye restitusjon. Han krever jo all min tid når han er våken, og jeg merker det på energinivået at jeg ikke har overskudd til harde spinningtimer eller tunge styrkeøkter. Jeg har dessuten aldri trent for å holde vekten, men for å holde kroppen vedlike, forteller Emely.

– Jeg passer på å spise hver tredje time, men når jeg har vært i mammapermissjon har det vært tilfeldig hva jeg har fått i meg i løpet av dagen. Jeg har likevel sørget for en god frokost. Grøt for eksempel, hjelper meg å holde energien oppe lenger, og så spiser jeg middag etter han har lagt seg. Dermed får jeg solid næring som holder lenge, og jeg får spist to måltider uten å stresse. På opptak er det ofte kaffe, croissanter og slikt som ikke er bra for blodsukkeret mitt i lengden, men jeg sørger alltid for å ha med tørket frukt, nøtter og vann.

Ernæringsfysiolog Thomas Olsen synes Emely har funnet fine rutiner for frokost og middag, men anbefaler henne å få tid til enda et skikkelig måltid i løpet av dagen.

– På hektiske dager vil jeg heller anbefale tre store måltider enn færre små. Det holder Emely god og mett, så slipper hun å stresse med mat når hun er på farten. Da blir også blodsukkerstigningen stabil, og den påfølgende reduksjonen vil ikke være særlig dramatisk. De dagene hun sitter mer stille kan hun godt prioritere langsomme karbohydrater, da energibehovet er redusert, foreslår Thomas.

Når Emely nå begynner å jobbe igjen etter permisjonen, er det ofte lange arbeidsdager i studio, da gjerne fra 7 om morgenen til 23 om kvelden. Det er gåing, ståing og bæring. I forkant skal klær plukkes ut, og en verdensmeteropol som London byr ofte på lange avstander. Har hun tid, tar Emely gjerne bena fatt. Gode sko er dermed høyt prioritert i stylistens garderobe.

– Jeg velger alltid komfort på fotoopptak. Jeg vet at en del stylinger kjører stil med høye hæler, men jeg foretrekker å ha det behagelig. Til nød bruker jeg «swedish clogs», som er superbehagelige å gå med. Skal jeg gå mellom showrooms bruker jeg helst Nike Air, sier Emely.

NAPRAPAT DIDRIK HERMANSEN jobber ved Naprapatlandslaget Majorstua og har vurdert Emelys aktivitetsnivå. Han påpeker at selv om hun er mye i bevegelse, noe som gjør at muskulaturen jobber hele tiden, blir den aldri brukt skikkelig.

– Utfordringen med å stå og jobbe mye med armene, er at baksiden av kroppen blir sliten. Store bevegelser som å svinge på armene, rulle på

skuldre, ta noen dype knebøy eller komme seg ut på en kort gåtur der hun langer ut steget, er å anbefale for folk som jobber som Emely.

Didrik tipser også om at stiv rygg, som mange opplever å ha, kan blir bedre om man tøyser setemuskulaturen. Emely kjenner det er noe hun må ta hensyn til.

– Etter at jeg ble mor har jeg følt økt behov for trening som innebærer tøyning, ettersom jeg blir stiv og støl av mye løfting og spasering. Jeg passer på å løfte riktig og å bruke magemuskler. Jeg kjenner at jeg trenger å opprettholde styrke i mageregionen nå.

KJERSTI HOLMBOE ASKELAND (31) jobber som sykepleier ved akuttmottaket på Ullevål universitetssykehus. Det innebærer turnus med helg, kveld, dag- og nattevakter. En hektisk jobb, som etter hvert har bidratt til å gi henne tilbake et naturlig forhold til mat.

– Det var først da jeg begynte i fast jobb, og fikk en aktiv hverdag at vekten min stabiliserte seg, forteller Kjersti.

I 17-18-årsalderen kontrollerte hun alt hun hadde i seg og spiste i skjul. ♦♦

“I mammapermissjon har det vært tilfeldig hva jeg HAR FÅTT I MEG,,

EMELY, STYLIST



Emely har ofte jobbdager på fotoshoot som varer fra syv om morgenen til elleve om kvelden.

“Noen ganger får jeg ikke spist FØR I HALV TO-TIDEN,,

KJERSTI, SYKEPLEIER

Hun kom seg etter hvert på rett kjø, men det skulle ta noen år før forholdet til mat ble normalt. Nå spiser hun det hun har lyst på når hun har lyst på det, uten samvittighetskvaler.

– Jeg har ikke lenger noe som heter nei-mat og ja-mat.

Hvis jeg nekter meg godteri, holder jeg noen dager før jeg sprekker og spiser masse. Med et naturlig forhold til godteri har man ikke lyst på det hele tiden. Hvis det står sjokolade fremme, forsyner jeg meg som regel, men jeg tar ikke helt av, slik jeg kunne gjøre før.

På akuttmottaket blir det ofte uregelmessige tidspunkt for lunsj og matpauser. Med en tredelt turnus får hun heller aldri kommet inn i en måltidsrutine, men hun prøver så fremt det er mulig å spise regelmessig.

– Hvis jeg har tidligvakt hender det at jeg ikke tar meg tid til å spise mer enn en yoghurt, men da spiser jeg på jobb mellom syv og åtte en gang. Mellom syv og elleve er det som regel ikke så travelt, men etter elleve pleier det å bli mer hektisk, så jeg prøver å få spist lunsj før elleve. Noen ganger får jeg ikke spist før halv to-tiden. Da merker jeg at jeg blir mer sliten resten av dagen, sier Kjersti.

ERNÆRINGSFYSIOLOG THOMAS OLSEN

påpeker at Kjerstis aktive jobbhverdag gjør at hun har en høy energiomsetning gjennom hele dagen, og at dette betyr at hun i teorien kan spise det meste.

– Matvarer med høyt protein- og fettinnhold vil være mest fordelaktig her, siden det metter mer enn et måltid dominert av karbohydrater. For eksempel salat eller brød med fet fisk, egg eller meieriprodukter som cottage cheese eller hvit ost. Har Kjersti dårlig tid, kan hun ta en Skyr eller en neve nøtter, sier Thomas.

Siden det kan gå lang tid mellom hvert måltid, mener han at Kjersti bør være oppmerksom på å få i seg mat som metter nok når hun har mulighet til å spise. Matinntaket hennes avhenger veldig av hvilke vakter hun har.

– Det står ofte kjeks, sjokolade eller is på pauserommet. Da er det lett å gå og forsyne seg av det, eller smøre seg et knekkebrød med brunost. Jeg spiser også litt mer søtt i løpet av nattevaktene, uten at det påvirker søvnen.



Kjersti har en aktiv jobbhverdag som sykepleier og kan med fordel spise mer proteiner og fett, mener ekspertene.



AKTIVE FAKTA

- Andelen yrkesaktive som har stille-sittende arbeid, har økt betydelig. Fra 1970- til 1990-årene økte andelen fra 20 til 30-40% blant menn. Blant kvinner økte den fra 10 til 30%.

- Lett aktivitet i mange timer kan gi samme totale energiforbruk (kaloriforbruk) som moderat eller høy aktivitet i et kortere tidsrom.

- Lett aktivitet vil ikke styrke kondisjonen like godt som aktivitet med moderat og høy intensitet.

- Mellom 30 og 60 minutters moderat og intensiv aktivitet per dag kan redusere kreftrisikoen i tykktarm og trolig også bryst med henholdsvis 40-50 prosent og 20-40 prosent.

Kilde: Folkehelseinstituttet

Emely er stylist og småbarnsmor i London.



“DET BLIR OFTE mange tunge tak,,

EMILY, STYLIST

prioritere funksjonell styrketrening, der hun bruker balanseball, slynger og store bevegelser av egen kropp fremfor apparater, mener han.

- Med jobb på akuttmottaket, som innebærer mye stress, er det viktig å få inn langsom trening også, som en gåtur, yoga eller pilates – aktiviteter som gjør at nervesystemet roer seg ned, er hans innspill.

Kroppen kan også bli nedkjørt av hektiske vakter og nattarbeid, og da er det ekstra viktig med rolig og langsom trening. Likevel bør hun ikke være redd for høyintensitet, råder naprapaten.

- Mange opplever det som deilig å få «blåst ut» etter en arbeidsdag, men disse øktene bør være korte, med raske intervaller som det går forholdsvis raskt å restituere seg etter, råder Didrik.

Kjersti har alltid hatt litt vondt i ryggen og i forbindelse med en prolaps for ett år siden fikk hun påvist skeiv rygg. Da fikk hun beskjed om å gå mye, ikke løpe og ikke trene yoga. Hun har blitt nesten bra nå, men kan sannsynligvis ikke trene yoga igjen. Hun har i stedet begynt med pilates og styrketrening, hvilket hun merker utslag på i fysikken.

- Det blir ofte mange tunge tak, og sengene vi kjører rundt på er ganske tunge, da er det fordelaktig å være litt trent, forteller hun.

Funksjonell styrketrening bedrer ryggplager.

- Styrke i mage og rygg vil kunne forebygge en eventuell ny prolaps. Da tar muskulaturen i disse partiene mye av belastningen, i stedet for at ryggen gjør det. Varier med øvelser, repetisjoner og hastighet regelmessig, så kroppen ikke går på autopilot. Da blir effekten mye bedre, sier naprapat Didrik Hermansen. ★

ERNÆRINGSFYSIologen OPPLYSER AT det beviselig er en sammenheng mellom uregelmessig døgnrytme og overvekt, siden appetithormonene blir negativt påvirket. Dårlig søvnkvalitet har også vist seg å øke aktiviteten i de delene av hjernen som styrer søtsuget, forteller han.

- En tredelt turnus er en utfordring for kroppen og ernæringsbehovet. Men om Kjersti fokuserer på sunn mat når hun er sulten, kommer hun langt. Om hun får i seg to måltider før nattevakt, og ett av disse er middag, er mye gjort. Eksempelvis kan hun lage en dobbel middag, og ta med en porsjon til nattevakten, sier han.

Kjersti prøver å trene tre ganger i uken, men ofte blir det tid til bare én økt. Hun holder seg fysisk aktiv med å gå og sykle overalt. Turnusjobbingen gjør at hun ofte er trøtt, og hun bruker noen dager på å komme seg etter nattevaktene. Lengre friperioder, der hun får hentet seg inn igjen, gjør at det er verdt det, mener hun.

Naprapat Didrik Hermansen mener at Kjerstis treningsrutiner bør gjøre henne godt rustet til det hverdagen hennes krever. Hun bør