Sockerberoende

tis, 02/08/2011 - 11:12 □ Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

Nu har jag ledsnat på att vara godissugen för jämnan så igår började jag en tvåveckors period utan kolhydrater med hopp om att sötsuget ska försvinna. Har testat det förut och då fungerade det, men det gäller ju sen oxå att jag inte börjat äta allt för mycket kolhydrater igen, för då är ju snart suget tillbaka.
För ett par år sen körde jag detta program och tappade några kilo plus att suget försvann. Det höll i sig rätt länge men nu är det alltså tillbaka. Ska definitivt göra mitt absolut bästa den här gången för att lyckas ännu bättre. Ända problemet är att jag har lite svårt att samtidigt träna då jag "pajat" mitt högra knä. När jag anstränger mig lite mer än normalt får jag en grym värk som gör att jag får svårt att sova. Det började när jag spelade golf i mitten av juni och kommer tillbaka varje gång jag anstränger mig mer än normalt. Framför allt kommer värken när jag sen är still igen. Om det inte blir bättre måste jag uppsöka läkare och då helst via sjukvårdförsäkringen jag har via jobbet.

På Wikipedia [2]finns ett antal frågor man kan besvara för att se om man är sockerberoende och jag kan absolut svara ja på flera av frågorna, därför är det nu dags att ta tag i "problemet". Förhoppningsvis följer även en viss viktminskning som kanske även det kan hjälpa mitt ömmande knä.

Hittade en bra artikel här på nätet Sockerskolan - Så blir du av med sötsuget [3], ett tips om det är någon fler som har samma problem som jag. C:a 1,5 miljoner av Sveriges befolkning ska tydligen ha ett "onormalt" beroende av socker, vilket inte bara är godis utan snabba kolhydrater i alla dess former. Så ett tips är att läsa denna artikel. Det finns t.o.m. en förening för alla dessa människor; Sockerberoendes riksförbund [4]. Deras hemsida har väldigt mycket bra information för den som är intresserad!!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/sockerberoende

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning
[2] http://sv.wikipedia.org/wiki/Sockerberoende
[3] http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=15856&a=240328
[4] http://www.sockerberoende.se/