

Forvirring og individuelle kostråd

MADVANER: Klinisk diætist arbejder både på sygehuset og derhjemme med at give bedre madvaner.

Af **Bent Christensen**
Tlf. 7531 0611-27, bch@jv.dk

GRINDSTED: Chris MacDonald slanker os på tv, Marianne Fjordgaard advarer mod det hvide sukker, og på sygehuset forsøger de kliniske diætister at hjælpe patienterne

til bedre kostvaner.

– Vi ved jo egentlig alle sammen, hvor skoen trykker. Men mange er forvirrede, siger Clara Sørensen.

Hun er klinisk diætist på Grindsted Sygehus, hvor hun hjælper med den rette kost for patienter med hjertesygdomme, mave-tarmlidelser og diabetes. Ved siden af har hun en privat praksis på Tranevej i Grindsted, hvor hun også hjælper folk, der søger råd om kosten – inden de er blevet syge.

– Der er rigtig mange men-

nesker, der har problemer med kosten. Der er også meget fokus på problemstillingen, så mange søger råd, ved Clara Sørensen fra både sit arbejdsliv og sin private praksis.

Individuelle råd

Hun kommer ikke med en fast kostplan, der absolut skal følges.

– Jeg går efter, hvad der er gennemførligt. Hellere små ændringer i kostvanerne end slet ingenting. Det skal fungere i hverdagen og inden for

den enkeltes rammer, så jeg giver helt individuelle råd.

Efterspørgslen på gode råd omkring kost er så stor, at Clara Sørensen ikke reklamerer for sin private praksis. Lægerne kender hende, og hun har nok at se til uden reklame.

Han slår fast, at hun som diætist kun kan rådgive ud fra viden, der er anerkendt i videnskabelige kredse.

FAKTA

KLINISK DIÆTIST

Kliniske diætister er den eneste faggruppe i Danmark, som har en naturvidenskabelig uddannelse i behandling af ernæringsrelaterede sygdomme og med en dyb viden om sammenhænge mellem mad, sundhed og sygdom. For at kalde sig klinisk diætist, skal man have autorisation udstedt af Sundhedsstyrelsen.

DEBAT

Møde om kirkens fremtid

SDR. OMME: Menighedsrådet inviterer alle beboere i sognet til debat om Sdr. Omme Kirkes fremtid.

Oplægsholder og ordstyrrer er journalist Anders Agger, som i samarbejde med to lokale oplægsholdere vil prøve at sætte fokus på den udvikling, som har fundet sted i samfundet og som har stor betydning for kirkelivet – og den udvikling som muligvis vil ske, hvis man lader stå til.

Mødet holdes søndag klokken 14 på Sdr. Omme Kro. Bek

BOWLING

Spillere var i København

GRINDSTED: Seks spillere fra Grindsted Bowlingklubs ungdomsafdeling har netop været i København for at deltage i Copenhagen Youth Open, og herfra fik de fine resultater med hjem.

Maria Pedersen spillede i rækken piger fra 13-15 år, hvor hun kvalificerede sig til finalen. I finalen fik hun en flot placering som nummer seks med 687 kegler over fire serier.

I rækken drenge fra 13-15 år deltog Torben Jørgensen og Carsten W. Hansen. De kvalificerede sig også begge til finalen, hvor Carsten W. Hansen blev nummer seks, mens Torben Jørgensen blev nummer syv.

I rækken drenge fra 16-18 år deltog Thomas Olesen, Lasse Scherlund og Michael Jessen. Michael Jessen kom med 1065 kegler i indledende runde ikke videre i spillet, mens Thomas Olesen og Lasse Scherlund begge gik videre til semifinalen. Her sluttede Thomas Olesen som nummer ni, mens Lasse Scherlund måtte tage til takke med en placering som nummer 13. miki

Kostekspert advarer mod de hårde hvide varer

MEL OG SUKKER: Ernæringsterapeut vil ikke love os et længere liv men et bedre liv, hvis vi kaster ordentlig brændstof ned i motoren. Hvidt sukker og hvidt mel er yt.

Af **Bent Christensen**
Tlf. 75310611-27, bch@jv.dk

GRINDSTED: Vi skal skære ned på de hårde hvide varer.

Sådan lyder et kostråd fra ernæringsterapeut Marianne Fjordgaard fra Grindsted. Og det er ikke en boykot af nyindkøb af køleskabe og fryser fra Punkt 1, hun lægger op til. Nej det er det hvide sukker og det hvide franskbrød, der skal skæres ned på. Det gør nemlig ingen gavn i den menneskelige forbrændingsmotor. Faktisk tværtimod.

– Vi er, hvad vi spiser, fordøjer og optager, siger kosteksperten.

Kursus i Californien

Hun deltog for kort tid siden i et ernæringskursus i Californien.

– Der deltog 600 mennesker fra hele verden, og jeg var én af de seks danske deltagere, fortæller Marianne Fjordgaard, der driver firmaet Kost & Velvære fra Åhavevej i Grindsted.

Hun tog fra Grindsted til Californien for at deltage i et intensivt undervisningspro-

gram. 12 år mere

I 12 år har hun arbejdet med kosten.

– Og jeg tager lige 12 år mere, siger den 52-årige ekspert med et smil.

Et smil der afspejler velvære. Og det er nøjagtigt det, det handler om. Kosten er den vigtigste kilde til velvære. Omvendt knager kroppen, når den bliver tanket med forkert energi. Det er en knagen, der kan udtrykke sig i blandt andet allergi, gig, stress og overvægt.

– Jeg kan ikke helbrede. Jeg kan give gode råd og motivere.

Hun har det seneste år haft



Marianne Fjordgaard har i 12 år arbejdet som ernæringsekspert. Hun underviser og holder foredrag. Hun har også individuelle klienter, der besøger hende på privatadressen på Åhavevej i Grindsted. FOTO: GERT BLUME

” Vi lever i en tid, hvor vi ser overfortæring og underernæring på samme tid.

Marianne Fjordgaard, ernæringsterapeut fra Grindsted

lukket for tilgang af klienter, men nu er der igen plads til at tage nye ind.

Motiverede mænd

De fleste af hendes klienter er kvinder.

– Der kommer også mænd. De er typisk supermotiverede. Mere end kvinderne er, siger Marianne Fjordgaard, der også møder flere børnefamilier, der beder om råd, og mange fortæller, at de har læst hendes bøger, inden de kommer.

Marianne Fjordgaard arbejder ud fra et amerikansk inspireret princip om funktionel medicin, hvor maden er medicinen. Hendes spørgsmål er: Hvad kan du ikke tåle? Og hvad mangler du? Det er helt individuelt,

hvad svarene er. Men en del mennesker kan ikke tåle mælkeprodukter. Og en del mangler bestemte vitaminer og mineraler.

Handlingsplan

Målet er en handlingsplan med mindre af det utålelige og mere af det, man mangler.

Som klient er man i høj grad medbestemmende.

– Vi bestemmer hver især, hvad vi putter indenbords.

Fanatisme går jeg ikke ind for, fastslår ernæringsterapeuten.

Hun vil ikke kaldes alternativ.

– Jeg har et godt samarbejde med kommunens læger.

Det er et samarbejde, som hun håber på, kan blive udbygget. Imens arbejder hun videre.

– Jeg lover ikke, at jeg kan forlænge livet. Men jeg håber, at jeg kan være med til at

lægge nogle gode år til. At jeg kan være med til, at folk får det bedre, mens de lever.

FAKTA

KOST OG VELVÆRE

Marianne Fjordgaard har efter 14 år indenfor apoteksverdenen nu haft 14 år som privatpraktiserende ernæringsterapeut i Grindsted. I klinikken tager hun privatpersoner i individuel vejledning.

Hun har skrevet bøgerne »Spis dig glad. Depression og vinterdepression« i 1999, »Psoriasis - Nej Tak!« i 2002 og »Fordøjelse en fornøjelse« i 2005.

Marianne Fjordgaard er meget brugt som underviser og foredragsholder.

Halvdelen af tiden går med undervisning, mens den anden halvdel bliver brugt på individuelle klienter på kontoret på Åhavevej i Grindsted.

Læs mere om Marianne Fjordgaard på www.sund-kost.dk

25 års jubilæum – Susan Merete Nyvang



Susan M. Nyvang, Jorden Rundt 35, 7200 Grindsted, har fredag, den 29. august 2008 været ansat hos FiberVisions a/s, Varde, i 25 år.

Susan varetager personalerelaterede opgaver og arbejder som assistent for den administrerende direktør. I dagligdagen er hun en vigtig sparringspartner for både ledelsen og øvrige kollegaer. Hun er yderst respekteret

for altid at have styr på tingene, og hun er den person, man går til, når en udfordring skal drøftes. I de senere år har HR-opgaverne været dominerende, og Susan har på det område initieret og gennemført flere forbedringer.

FiberVisions ønsker Susan tillykke med jubilæet og takker for mange års godt samarbejde.

Vi vil fejre Susan ved en reception for venner, familie og arbejdskollegaer på Hotel Arnbjerg, Varde, fredag, den 29. august 2008 kl. 16-18.

FiberVisions®