

# Rätt teknik och hjälpmedel underlättar matlagningen

**Under förra året fick kokboken en renässans. Bokhandlarna sålde mer kokböcker än någonsin. Nu finns det en kokbok som särskilt vänder sig till reumatiker, *The Essential Arthritis Cookbook* skriven av bl a den amerikanska reumatologen Sarah L Morgan. I förra numret gick vi igenom näringslära och hur biverkningar av ett stort medicinintag delvis kan balanseras via kosten. Nu har turen kommit till mer konkreta tips. Hur du minimerar energitjuvarna när du lagar mat.**

Din kropps huvudenergikälla är maten du äter. Föreställ dig matens näring som ett dagligt energikonto som ska fördelas jämt. För att klara av att leva med reumatism är det viktigt att hushålla med krafterna. Regelbundna viloperioder ökar definitivt möjligheterna.

Det finns två sätt att bevara en hälsosam energibalans. Vi skulle kunna kalla dem levnadsregler, de kostar lite tid i investering, men vinsten du gör är ett större välmående!

## Spara energi

Den första regeln handlar om att minimera energitjuvarna, dvs att undvika arbetsmoment som förbrukar onödigt mycket kraft, genom att t ex använda rätt hjälpmedel.

Den andra regeln handlar om att göra medvetna val, använda energin på rätt sätt och lära sig att lyssna på kroppen. Här följer några väl beprövade och konkreta sätt som hjälper dig att hålla upprätthålla ett balanserat energikonto!

Arbeta inte i en stående position. Sitt alltid i en ergonomiskt riktigt stol, med stadig sits och ett bra ryggstöd när du förbereder måltiden. Luta armarna mot bordet eller

arbetsbänken.

Om du måste stå när du arbetar, undvik att luta dig över arbetsbänken!

Försäkra dig om att din arbetsytta har en korrekt höjd, vilket är ungefär fem centimeter nedanför armbågarna, när dina axlar befinner sig i ett viloläge. Om arbetsytan är för låg, slösar du med värdefull energi.

Arbeta aldrig när du är uttröttad. Att arbeta när du redan är trött är detsamma som att stjäla från ditt energikonto, resultatet blir minus. Fördela matlagningen i successiva steg, och gör bara så mycket du orkar åt gången. Undvik att påbörja ett moment som du inte orkar fullfölja.

Minimera antalet lyft. Att lyfta stjälar mycket kraft och reducerar snabbt energin. Be andra om hjälp. Om det inte är möjligt, så kan du placera föremålen på en skärbräda, eller ett annat föremål med hjul.

## Komihåg-lista för att bevara din personliga energibalans

- Vila innan du blir trött. Lägg in flera, korta viloperioder under dagen. Bestäm hur mycket vila din kropp behöver för att undvika onödigt trötthet.
- Alternera tunga och lätta, långa och korta hushållsgöromål för att undvika "maratonarbetspass"
- Organisera dina arbetspass. Förvara ingredienser, livsmedel och redskap som du använder ofta mellan ögon- och höftnivå. Dra nytta av hyllor. Låt rengöringsprodukter stå tillsammans, nära den plats där du använder dem. Förvara livsmedel i små behållare för att undvika tunga lyft.
- Handla bekämnt. Dvs mat som är färdigskuren.
- Använd alla hjälpmedel som sparar tid, som hushållsassistent, mixer, elektriska burköppnare och mikro-

vågsugn.

- Laga storkok, så att du kan frysa in.
- Använd lätta grytor, kastruller och pannor. Undvik material som tungt glas, järnkastruller och stengods
- Duka fram maten som en buffé och låt var och en förse sig
- Minimera disken. Laga maten i den behållare som du sedan serverar ur.
- Be om hjälp när du har en dålig dag. Det är viktigt att dela på arbetsbördorna!

## Pauser är viktiga

Det blir svårare att leva med reumatism om man inte schemalägger vilopauser. Målet med all sann avslappning handlar om att avlägsna spänningar i kroppen så att det naturliga enegiflödet får fri passage. Många av oss associerar avslappning till en form av ickehandling. Inget kunde vara mer felaktigt för när du verkligen kopplar av gör du något av största vikt. Du väljer att medvetet lyssna på de signaler som kroppen ger dig, och som är så lätta att negligera. Här följer några tips på hur du kan integrera avslappningen i ditt dagliga liv. En modell med fyra typer av avslappning.

## Minipaus i 1–2 minuter

Ta några djupa andetag och känn efter var kroppens spänningar sitter. Slut ögonen och försök att slappna av i de spända partierna. Rekommendation: En minipaus var tionde minut.

## Stretching i 2–5 minuter

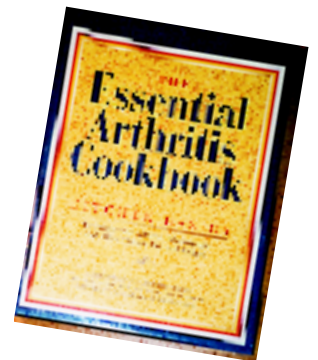
Ändra kroppens position. Höj och sänk armarna. Rör på dig. Skaka spända lemmar. Ta några djupa andetag. Rekommendation: En stretchpaus var tjugonde minut.



Sitt alltid i en ergonomiskt riktigt stol, med stadig sits och ett bra ryggstöd när du förbereder måltiden. Luta armarna mot bordet eller arbetsbänken.



Det är viktigt att lägga in vilopauser under dagen. Lyssna på lugn musik eller en kassett för avslappning (finns bl a på apoteket) under en kvart. Du vinner garanterat energi!



### Avslappning i cirka en kvart

Koncentrera dig uteslutande på avslappningen. Stäng av telefonen. Försök att stilla dina tankar. En del tycker att det är värdefullt att ta avslappningskassetter till sin hjälp. Apoteket säljer flera sådana. Andra väljer i stället att lyssna på t ex klassisk musik. Rekommenderas: Två pauser om dagen.

### Viloperioder, i en timme eller mer

Sitt i en stol och läs en god bok, eller lägg dig på sängen. Rekommendation: Beror på dagsformen. 1 till flera!

Nedan följer ett exempel som demonstrerar hur du kan integrera pauserna medan du t ex förbereder en måltid. Använd en klocka för att påminna dig själv om när det är dags att ta en paus!

Bokens fullständiga titel är "The Essential Arthritis Cookbook" for people with Arthritis, Fibromyalgia and Other Chronic Pain and Fatigue. I dagsläget kan man inte köpa den i Sverige. För dig som vill beställa boken kan du ringa till USA, Appletree Press, Tel 0091-800-322-5679, eller beställa den på [www.amazon.com](http://www.amazon.com).

Sammanställning och urval av artikeltext: Ann Thörnblad

## Stekt kyckling med grönsaker 3-4 pers

2 teskedar olivolja

0,5 kg kycklingbröst, fritt från ben och skinn

0,5 kg potatis

1 litet paket ärtor (cirka 150 gram) halv kopp vatten

1 kycklingbuljongtärning

1 liten, finhackad gul lök

2 pressade vitlöksklyftor  
halv tesked citronpeppar  
salt och vitpeppar efter behag

Hetta upp olivoljan i en medelstor stekpanna, lägg i kycklingen och stek den lätt. Lägg i grönsakerna. Stek ett par minuter och tillsätt övriga ingredienser. Täck över och låt koka i cirka 25 minuter eller tills potatisen och kycklingen är klara

### Arbetssteg

Mät upp olivoljan  
Förbered kycklingen, ta bort ben och skinn Välj några potatisar

### Ta en minipaus

Skala potatisen.  
Öppna förpackningen med ärtor.

### Sitt i två minuter. Andas

Sätt på spisen, medelvärm.  
Placera stekpannan på spisen.

Börja steka kycklingen.

### Ta en minipaus

Fortsätt att steka kycklingen  
När köttet börjar ta färg, dra ner värmen

### Ta en stretchpaus. 2 minuter.

Mät upp vatten och häll i stekpannan.  
Placera de andra ingredienserna.  
Täck över och låt det koka på medelvärm.

### Slappna av i en kvart-tjugo minuter medan maten kokar.

I nästa nummer fortsätter vi att ge tips på hur du kan skona lederna i köket. Praktiska övningar varvas med tips på redskap i köket.