

Foto: NTB

Dagbladet eksklusivt: JAN HELGE ANDERSEN BRYTER TAUSHETEN

NATOs
militære leder:
- Ukraina
SKAL
ALDRI
DØ
SIDE 10

- KAN ALDRI GJØRE OPP FOR MEG

SIDE 6,
7, 8 OG 9



MAGASINET

- JEG GA SLIPP PÅ LIVET

TV 2-ANKER ARILL RIISE
om ulykka som endret alt
SIDE 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 OG 27

Foto: Jørn H. Moen

Dagbladet

18. / 19. / 20. mai 2024

Nr. 111. Uke 21. 154. årgang. Løssalg kr 49,90

HANSENs KRYSSORD

SERIE: Idrettsheltene i våre hjerter

Foto: Geir Dokken

Vebjørn
Rodal,
1.42,58

SPORTEN

- JEG HADDE INGEN SKRUPLER

SIDE 18
OG 19

NÅ SKAL
ALLE
HA DET:
Slik
dyrker du
POPCORNGRESS

NORSKE FORSKERE: Q10 og selen øker cellenes levetid

Elizabeths (63)

«HOLD DEG UNG- OPPSKRIFT»

Kropp som
23-åring

SIDE 20, 21, 22 OG 23

Foto: Privat

Nordea

Nordea billån

Et av Norges beste billån
med rente fra 6,65 %

billan.nordea.no

Priseksempel: Eff. rente 8,41 % kr 150.000 o/5 år. Etableringsgebyr kr 2.200,- Tot. kr 182.918,-

HELSE



VISER OPPSKRIFTEN: - Jeg er sikker på at alle som gjør som meg vil komme i mye bedre form på kort tid, sier Elizabeth, treningsinfluenser og personlig trener. Hun er 63 år gammel, men har kropp som en 23-åring. Foto: Privat.

ELIZABETHS (63)

«HOLD DEG UNN

Kropp som 23-åring

To kosttilskudd hylles for å bremse aldringsprosessen. Oslo-kvinnen Elizabeth fant sin egen metode for å senke den biologiske alderen med over 40 år.

MARTIN BLEKKERUD
martin.blekkerud@gmail.com
JØRN H. MOEN (foto)
tdo@db.no
LARS O GULBRANDSEN
larso@dagbladet.no

Når du blir gammel, er det musklene som skal holde deg oppe. Derfor bør alle trene styrketrening, sier Elizabeth Lingjærde. Hun er 63 år gammel, men hennes fysiske alder er betydelig lavere. Faktisk antyder helsekalkulatoren at 63-åringen har helsen og styrken til en 23-åring.

– Jeg har aldri vært best i noen ting. Ingen idretter jeg har mestret, men jeg har alltid vært i god form.

Elizabeth jobber som instruktør og personlig trener på Fresh Fitness på Øst-erås. I tillegg er hun treningsinfluenser på Instagram og kjent som Supermygg1. Hun mener også at det er viktig å ha et treningsmiljø rundt seg, enten det er om man velger å gå på turer i skogen, løpe intervaller eller holde på i styrkerommet med vekttrening. Om man har folk man kan trene med, er det lettere å komme seg over dørstokken hjemme om man ikke føler man helt har dagen.

Lenger ned i artikkelen kan du lese om hvordan to kosttilskudd påvirker levetiden til cellene i kroppen vår.

Holder seg ung

Elizabeth forteller han hun begynte å merke det kroppslige forfallet i 30-åra.

– Derfor kjørte jeg på med trening. Spesielt kvinner i overgangsalderen lider av kraftig forfall, for da går muskler over til fett og man trenger mer proteiner og mer kroppslig stimuli for å holde kroppen vedlike.

– Jeg er generelt skeptisk til kosttilskudd, sier Elizabeth Lingjærde.

– Jeg spiser D-vitaminer med måte og får i meg nok jern, men opplever at jeg ikke trenger kosttilskudd så lenge jeg spiser sunt og variert. Jeg får dekket behovet mitt gjennom egg, ost, yoghurt, kefir og tunfisk.

Marte Kvittum Tangen, som er leder i Norsk forening for allmennmedisin berømmer Elizabeth Lindgjærde for fornuftige betraktninger og skulle ønske at mange flere reflekterte som henne:

– Hun har helt rett i at det ikke er behov for spesifikke kosttilskudd når man har et sunt og variert kosthold. Det er rett og slett bortkastede penger →

KROPP SOM EN 23-ÅRING:
– Jeg elsker å holde meg i form, sier den særdeles spreke 63-åringen.
Foto: Privat.



G-OPPSKRIFT»

HELSE



SUNN KROPP GIR SUNT HODE: – Mestringsfølelse er like viktig for oss som er eldre, mener treningsinfluenseren. Foto: Jørn H.Moen

«JEG VIL SI AT I TILLEGG TIL TRENING, HAR KOSTHOLDET DITT OGSÅ MASSE Å SI. SPIS HELLER DYR KVALITETSMAT I STEDET FOR MYE OG BILLIG MAT. OG IKKE MINST: FÅ DEG NOK SØVN.»

ELIZABETH LINGJÆRDE

→ og kan noen ganger være skadelig. Kroppen tar opp de vitaminer og mineraler vi har behov for fra kosten.

– Er det noen kosttilskudd du generelt anbefaler for mennesker over 60 år, og hvordan effekt har i så fall disse?

– Foruten om at det er klokt å ta tran i måneder uten r, har jeg ingen anbefalinger om kosttilskudd til verken unge eller eldre, framholder Kvittum Tangen overfor Dagbladet.

Selv om Elizabeth Lingjærde er glad i å bevege seg utendørs også, sverger hun spesielt til trening med vekter.

Må svette litt

– Ta langrenn, for eksempel. Det er en ganske flat og ensidig treningsform og du blir kanskje tynn og senete, men ikke spesielt sterk. Når du blir eldre bør du trene styrketrening tre ganger i uka, slik at du klarer å beholde muskelmassen, sier treningseksperter, som mener øvelser som knebøy, markløft, benkpress, push-ups og pullups er blant gulløvelsene for en sterkere kropp. Elizabeth understreker at hun ikke driver med «husmorgym», men tør å ha det vondt på trening ved å ta i og slite seg ut.

– Jeg er sterkere enn 99,9 prosent av alle andre damer på min alder, konstaterer Elizabeth, uten å skryte.

Til tross for at det er styrketrening som er hennes foretrukne treningsform, er hun sprek på andre områder også. Elizabeth ble nummer 13 i sin klasse i Birkebeinerrittet i langrenn i vinter. Hun mener det mentale har masse å si for hvor mye trening du orker å gjennomføre og ikke minst hvor mye du tror du tåler av trening.

– Jeg føler jeg er like mye psykolog som personlig trener. Det handler om å få folk til å yte det lille ekstra og få troen på seg selv. Folk tåler mye mer trening enn de tror, mener Elizabeth.

Hun understreker at det ofte er damer som begynner å nærme seg overgangsalderen som sliter mest med dårlig selvbilde.

– Kanskje de har gått opp i vekt som følge av overgangsalderen og fordi de har sittet mye stille. Og så skal de ikke seg treningstights og møte opp på trenings-senter for å løfte vekter. Da er det lurt å ha en personlig trener som ser til at de gjør øvelsene riktig, som motiverer deg og som tar bort frykten du har - som kan

gjøre det gøy for deg å trene. Mestringsfølelse er ikke bare viktig i barneidretten, det er like viktig for ei dame på 53, mener Elizabeth.

Må øke innsatsen

Elizabeth mener at mange mosjonister ikke har forstått av progresjon er viktig.

– Det å øke er prinsippet i all trening. Jeg ser at de aller fleste har litt å gå på når det gjelder å utfordre seg selv litt, enten det er kondisjonsbasert trening eller styrketrening. Du må legge på litt mer vekter etter hvert. Eller løpe litt lengre eller fortere på intervallene dine. Slik unngår du stillstand i treningen, oppfordrer PT-Elizabeth.

Hun er opptatt av å fremme sunnhet uten å overdrive, og er på ingen måte noen forkjemper for kunstige hjelpemidler eller operasjoner for å se yngre ut.

Hvor god fysisk form du er i, og hvilken alder helsen din ligger an i forhold til din biologiske alder kan måles. Det finnes en rekke helsekalkulatorer, og blant de sikreste er de som er utviklet ved NTNU. I følge en av dem er Lingjærde sterkere enn 99,9 prosent i sin aldersgruppe og vektklasse.

Faktisk antyder helsekalkulatoren at 63-åringen har helsen og styrken til en 23-åring.

Hun spiser stort sett alltid det samme til frokost.

– Havregrøt med skummet melk. Så har jeg oppi kruskakli, frosne blåbær, mandler og grapefrukt. Da er jeg good-to-go før jobb, sier Elizabeth, som også er utdannet kostholdsveileder.

– Jeg vil si at i tillegg til trening, har kostholdet ditt også masse å si. Spis heller dyr kvalitetsmat i stedet for mye og billig mat. Og ikke minst: få deg nok søvn. Det er utrolig viktig. Husk at treningen du gjør bryter ned kroppen, mens det er hvilen du får som bygger den opp igjen, avslutter Elizabeth Lingjærde.

Professor: Raskt ti år yngre

I vinter omtalte Dagbladet det spennende forskningsarbeidet som pågår for å bremse aldringen.

Professor i medisin og idrettsfysiolog ved NTNU, Jan Helgerud, har forsket på idrettsutøvere, mosjonister og pasienter i en årrekke, og gjennom flere studier er han overbevist: Den mest effektive måten å komme i form på, eller med et

ELISABETHs BESTE TRENINGSMETODER

Lingjærde mener det er veldig viktig å trene variert. På den måten blir man robust til å tåle mer.

Tren styrke 3-4 ganger i uka. Det holder med økter på underkant av en time.

Kjør 4-5 øvelser med 3-4 sett. Tren ulike deler av kroppen, for eksempel bein og rumpe en dag, rygg og skuldre en annen.

Ta så hardt i at du ikke klarer mer.

Sørg for å ha progresjon i øvelsene. På den måten blir du sterkere i stedet for å stagnere.

Tren kondisjon to ganger i uken, og sørg for å variere. Skigåing, jogging, sykling og gå ute i naturen med sekk er gode alternativer utendør. Selv liker hun ikke kondisjonsapparater, men velger heller effektive tabata-øvelser. Eksempel: 40 sekunder med knebøy eller pushups med hopp, for så å hvile i 20 sekunder. Gjenta så lenge du orker.

En dag i uken skal du bare mosjonere og kose deg.

Tren jevnlig smidighet og koordinasjon. Nesten etter hver eneste treningsøkt gjør hun noen yogaøvelser. I tillegg til myke sener og ledd får hun også statisk styrketrening med på kjøpet.

Når du ikke rekker eller er motivert for å trene lengre økter skal du gå for «kindereggøvelser» som gir kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon på 10 minutter. Tabataøvelser er supert, og Instagramkontoen hennes er proppfull av ideer.

Sørg for å tøye ut ryggsgøyle og hofter for bedre bevegelighet.

Gjør som de unge - dans!

Gå, løp og sykle i stedet for å ta bilen.



HOPPER IKKE OVER TRENINGEN: - Jeg trener nesten hver dag fordi jeg elsker å være aktiv, sier Elizabeth Lingjærde. Foto: Jørn H.Moen

RÅSTERK: Elizabeth Lingjærde er sterkere enn 99,9 prosent av kvinnene på sin egen alder - 63 år. Her. løfter hun 95 kilo i markløft. Foto: Kristin Svorte



mål om å trene seg «yngre», er å trene 4x4 intervaller. Studier har vist at ved å trene på denne måten tre ganger i uka over et tidsrom på to måneder, gir det i gjennomsnitt en reduksjon i biologisk alder med ti år!

Sammen med norske og svenske kolleger har seniorforsker Trine Baur Opstad ved Ullevål universitetssykehus undersøkt effekten av å kombinere selen med koenzym Q10. Ifølge studien bidro denne kombinasjonen til å forlenge levetiden til cellene, noe som påvirker kroppens aldring.

Forskeren ved Laboratoriet - Oslo Senter for Klinisk Hjerteforskning undersøkte dette ved å måle telomerlengden hos deltagerne i studien før og etter fire år med kosttilskudd av selen og koenzym Q10. Fem-, 10- og 12-årsoppfølginger viser også at hjertehelsa blir signifikant bedre, og at de som hadde minst forkorting av telomerene i studien hadde lavere risiko for å dø av kardiovaskulære årsaker. Telomerer er beskyttende kapper som befinner seg på enden av kromosomene våre. Med økende alder blir de kortere og mister derfor evnen til å beskytte genomet vårt.

Studiet gjort på Ullevål universitetssykehus viser at tilskudd av selen og koenzym Q10 bevarer lengden og beskytter telomerene

Mineralet selen finnes blant annet naturlig i paranøtter, tunfisk, kveite, biff, sardiner, kalkun og egg.

– Mange går rundt med selenmangel, og det skyldes nok inntak av mat fra et jordsmonn som er fattig på selen. I de nye nordiske kostholdsradene som kom i år, anbefales det nå å ta tilskudd av selen, har Baur Opstad fortalt Dagbladet.

To hjemmegrep forlenger livet

Førsteamanuensis Evandro Fei Fang ved Universitetet i Oslo (Uio) og AHUS er svært interessert i «behandling av aldring» generelt - og har lest studien på Dagbladets oppfordring:

– Det er stadig flere bevis på at en rimelig mengde selen eller koenzym Q10 kan være positivt for helsa, i det minste hos dem som mangler selen og har et høyt nivå av oksidativt stress. Det er derfor ikke overraskende at kombinasjonen også er positiv, mener han.

Evandro Fei Fang selv leder et omfattende forskningsprosjekt, hvor målet

er å undersøke hvordan et livsenslielt molekyl i kroppens celler - kalt Nad⁺ - kan sørge for at cellene holder seg friske og fungerer som de skal. Teamet hans fokuserer spesielt på hvordan NAD⁺ øker hjernens motstandskraft og bremser utviklingen av Alzheimers sykdom, den vanligste demensen.

– Det skjer utrolig mye spennende på antialdrings-området, men jeg tror ikke at det vil komme en spesifikk vidunderpille som veier opp for også andre grep. Studier har vist at det kan være effektivt med faste og redusere antall måltider hver dag, og vi ser at trening alltid har god effekt, framholder eksperten.

– Hva er dine to beste råd til godt voksne lesere som nå blir inspirert til å gjøre enkle grep, uten å måtte ty til kosttilskudd eller noe annet?

– Da anbefaler jeg dem å gjøre følgende: Sørg for å holde deg fysisk aktiv, for eksempel i form av en daglig spaseretur på 15-30 minutter. Jeg anbefaler også å opprettholde et sosialt liv som best man kan. Kombinasjonen fysisk styrke og mental glede er en perfekt kombinasjon - også med tanke på å unngå kroniske sykdommer, konstaterer Evandro Fei Fang.

ELISABETHs BESTE MATTIPS

Smak gir deg metthetsfølelse. Erstatt derfor smaksforsterkere som salt sukker og mettet fett med krydder og urter. Det gir samme metthetsfølelse med mindre kalorier og helsefare.

Få i deg viktige sporstoffer og antioksidanter gjennom urter og krydder. Lingjærde pleier å fryse ned urter som hun tar opp etter som hun bruker det.

Julekrydder

som kardemomme mener hun er helt fantastisk, og nellik er noe av det mest potente vi har ved siden av kanel. Hun fremmer også gurkemeie. – Julekaker med masse krydder, tørkede frukter, dadler og ting jeg har funnet i skogen bruker jeg som energibarer, sier Lingjærde.



Bli inspirert av den østlige delen av verden som har fargerik mat og smaker som er syrlige og bitre. Spis masse grønnsaker, og sørg for at du får i deg alle fargene.

Hold deg unna beige, hvit og brun mat med masse sukker, salt og mettet fett. Det er rett og slett helsefarlig.

Fokuser på proteiner. Spis 2 gram protein pr kilo kroppsvekt, og men maks 20 gram per måltid. Mer klarer ikke kroppen å ta opp. Gode kilder til protein utenom kjøtt er for eksempel parmesanost, fisk og bønner.

Kombiner alltid mat fordi de katalyserer hverandre. For eksempel hjelper C-vitamin opptaket av omega fettsyrer i kroppen.

Olivenolje er en superolje. Den balanserer kolesterolet, demper betennelse i kroppen og er bra for hud og hår.

Unngå butikkbrød, men ta deg tid til å lage ditt eget brød med lite gjær som får heve minimum fire timer. Da skjer det i følge Lingjærde en fytase som frigjør jernet fra kornet. – Korn er vår viktigste kilde til jern. Mange er slappe fordi de har kuttet ut brød, spiser butikkbrød eller ikke spiser innmat, sier Lingjærde.

Kakao har 800 bioaktive ingredienser, og er i følge Lingjærde ekstremt potent. I tillegg er den rik på proteiner. Varm kakao uten sukker er derfor supersunt.

Ikke vær redd for å spise ost. For eksempel har muggoster mange spennende bakterier som er bra for kroppen. Parmesan er spesielt rik på proteiner, men fløtemysost er også et god kilde til protein. Som alt annet er det mengden som teller.

