

Det store slanke-eksperiment (1)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 7.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Det store slanke-eksperiment (1)

Beskrivelse

Engelsk dokumentarserie i 3 afsnit. Alle ved, at det er nemt at tabe sig, men hulens svært at holde vægten. Måske kan en bedre forståelse af hver enkelts fysik og genetiske kode være nøglen til at varigt vægttab. I et enestående eksperiment har 75 mennesker stillet sig til rådighed for en gruppe forskere, der vil forsøge at sammensætte en slankekur, der er skræddersyet til hver enkelt. Først skal de frivillige gennem en række test for at forstå, hvordan deres gener, hormoner og psykologi har indflydelse på deres madvaner. Afsondret på et kursuscenter og under laboratorielignende omstændigheder bliver de så inddelt i tre hovedgrupper: Psykologisk betingede trøstespisere, hormonelt betingede grovædere og de umættelige, der af genetiske årsager bare gumler på et eller andet hele tiden.

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bruges i biologi eller idrætsundervisningen i forløb omkring kost og kostsammensætning. Udsendelsen viser gennem forskning og forsøget med forsøgsparticipanterne, hvordan kostvaner dannes gennem forskellige kropslige påvirkninger bl.a. gennem genetik, psyke og hormoner, samt hvordan disse kostvaner kan brydes gennem ændringer af kostvaner og lave nye og sundere vaner. Der er lavet et kapitelsæt til udsendelsen, så man kan springe til det kapitel man ønsker at se. (Denne udsendelse er den første i en serie i tre dele).

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Opstart af forsøget	00:01:58
03:	Testgruppe 1	00:06:38
04:	Testgruppe 2.	00:12:01
05:	Stress - Måling af stress	00:16:18
06:	Testgruppe 3.	00:20:22
07:	Uddeling af specifikke tilrettede diæter.	00:27:00
08:	Testgruppe 1 - Kstsammensætning Gennemgår kosten: Højt i protein og lavt GI (glykomisk indeks) samt et forsøg der tester sult-følelsen og mængden af hormonet GLP-1.	00:29:41
09:	Testgruppe 2 - Kstsammensætning Kostbeskrivelse og Periodisk faste - To dage om ugen må der maksimalt indtages 800 kalorier, samt test for ketoner, der viser om kroppen forbrænder fedt.	00:36:48
10:	Testgruppe 3. Kstsammensætning Kostplan: Lav kalorie diæt. Samt et forsøg med gruppeterapi for at bryde og ændre spisevaner, ved at udfordre deres personlige grænser ved at repelle ned af siden på et fyrtårn ved hjælp af gruppemotivation.	00:42:10
11:	Opsamling af udsendelsen. Testgrupperne er nu klar til tre måneder med omlagt kost gennem nye diæter.	00:49:47