

Primärvårdens dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2020-01-03

Goda råd för viktminskning

Hälsa och välbefinnande

Din hälsa och ditt välbefinnande har mycket att vinna på även en liten viktnedgång. En viktminskning på bara 5 % av kroppsvikten kan minska risken för många sjukdomar. För de flesta är en viktnedgång på ett halvt kilo i veckan lagom. Detta motsvarar en minskning med 500 kilokalorier per dag.

Min nuvarande vikt: _____

Mitt BMI (vikten i kg/längden i m²): _____ normalt=20-25, övervikt=26-30, fetma >30

Min vikt efter 5 % viktminskning: _____

Min målvikt: _____ på lång sikt och _____ på kort sikt

När du väl bestämt dig för att gå ned i vikt är det ett livslångt åtagande för att också bibehålla din nya vikt. För att lyckas är det oftast lättast att göra en förändring i taget. Bra matvanor och att röra på kroppen är en förutsättning för att lyckas. Här kommer några goda råd som kan hjälpa dig på vägen.

Studier visar att regelbunden vägning kan motverka viktuppgång. Det kan vara bra att väga sig t.ex. före frukost en dag per vecka. Ett annat sätt att hålla koll på hur det går är att mäta sig med ett måttband runt midjan. Försök mäta på samma ställe varje gång. Skriv upp dina resultat så att du kan se att det går i rätt riktning.

Väg dig regelbundet



Skriv ner allt du äter och dricker under 3-4 dagar

Gör en matdagbok och skriv upp allt du stoppar i munnen under 3-4 dagar. Detta kan bli en väckarklocka och du ser om en del av ditt ätande kanske sker omedvetet. Var ärlig mot dig själv! Du kan be din dietist bedöma matdagboken för att se hur mycket energi du får i dig.

Rör på dig!

För att förhindra viktuppgång och förbättra hälsan är rörelse viktigt. Fundera på hur du kan öka din fysiska aktivitet successivt. Vad passar dig bäst? All rörelse räknas, med allt från promenader och cykling till städning, trädgårdsarbete och styrketräning. Välj trapporna framför hissen. Försök att se all extra rörelse som positiv och öka tiden för motion och ansträngningsgrad successivt. Till en början kan du fokusera på att minska inaktiva tid. Om du har svårt att röra dig, välj skonsam träning, som t.ex. och cykling. En fysioterapeut kan hjälpa dig anpassa träningen efter din förmåga. Det är bättre att vara överviktig och röra på sig än att inte röra sig alls. Många rör sig mycket mindre än de tror. Att använda stegräknare kan vara ett bra sätt att få koll på hur mycket man rör sig och hitta motivation till att röra sig mer.



Balans mellan vardag och helg

För att minska i vikt måste du äta mindre kalorier än vad du gör av med. Om du rör dig, äter regelbundet och väljer hälsosam mat och dryck under vardagarna, kan du unna sig något extra en dag i veckan av det du tycker om. Detta kan ses som en liten guldkant på tillvaron. Choklad, smågodis, snacks, nötter, torkad frukt, glass, alkoholhaltiga eller söta drycker och dessertostar är sådana livsmedel. Tänk bara på att om helgen börjar redan på fredag eftermiddag och slutar på söndag kväll så har drygt tre dagar gått åt till ”guldanten” och då blir det svårt att gå ner i vikt.

Rekommenderad måltidsfördelning

Det är det totala intaget över dygnet som räknas men fördelningen av måltiderna över dagen kan hjälpa till att hålla energiintaget nere. En måltidsfördelning som består av tre huvudmåltider samt eventuellt ett till tre mellanmål passar de flesta. Undvik ett stort mål på kvällen och att småäta mellan måltiderna. Ät inte på natten om du inte arbetar nattetid.

En bra frukost kan förebygga hunger och sug ända frampå kvällen. Planerade nyttiga mellanmål kan fungera som en räddning för att inte falla för frestelser. För andra gör mellanmålen att kaloriintaget blir ännu högre och då är det bättre att hålla sig till de tre huvudmålen frukost, lunch och middag.

Ät enligt Tallriksmodellen

- Fyll på med minst en tredjedel av tallriken med grönsaker – kokta och/eller råa. För att minska i vikt – öka andelen grönsaker på bekostnad av potatis, ris, pasta eller bröd. Grönsakerna mättar och ger få kalorier. Det gäller även rotfrukter och baljväxter. Planera redan vid inköp vad du skall ha för grönsaker, och förbered dem först när du lagar en måltid. Gör det lätt för dig och ha alltid färdiga grönsaks-blandningar i frysen.
- En tredjedel av tallriken används till potatis, ris, pasta eller bröd. På den minsta delen av tallriken lägger man sedan kött, fisk, ägg eller något vegetariskt proteinrikt alternativ, t.ex. bönor, linser, Quorn eller tofu.
- Tänk också på att använda sparsamt med energirika såser och dressingar.
- Även om du äter enligt Tallriksmodellen kan du behöva minska på portionsstorleken. Välj gärna en liten tallrik.
- Försök tänka på Tallriksmodellen också när du äter grytor, soppor och andra blandade rätter. Även en smörgås kan bli en bra måltid, med grovt bröd, magert pålägg och mycket grönsaker.



Drycker

Det är lätt att genom dryck som dessutom inte mättar få i sig extra energi. Drycker utan energi är bra som törstsläckare och måltidsdryck såsom vatten, citronvatten, mineralvatten samt kaffe och te utan socker eller mjölk/grädde. Tänk på att fruktjuice, saft, nypon- och blåbärssoppa innehåller energi. Det är bättre att välja hel frukt än juice. Också alkohol innehåller mycket energi men inga näringsämnen. En halv flaska vin innehåller ungefär lika mycket kalorier som en halv lunch.

Fett

Begränsa intaget av fett och välj fett av rätt sort. Det är viktigt att det fett man får i sig är av bra kvalitet för att hålla blodfetterna på en låg nivå. Välj livsmedel med bra fettkvalitet; så kallat omättat fett som finns i oljor, flytande margarin, lättmargarin, feta fiskar, oliver, avokado, nötter och fröer. Ät mindre av mättat fett som finns i ost, grädde, crème fraiche, charkvaror, paj, pizza, bakverk, glass och choklad. Fett innehåller mycket energi. Även om nötter innehåller nyttigt fett, bör man tänka på att en näve nötter motsvarar ungefär en lunch i energimängd.

Nyckelhålet

Nyckelhålet kan vara en vägledning när man skall handla mat i affären eller äta på restaurang. Ta hjälp av symbolen när du skall handla pålägg, mejeriprodukter, müsli, färdigrätter osv. Symbolen innebär:

- Mindre mängd fett/bättre fettkvalité
- Mer fullkorn och fibrer
- Mindre salt och socker



Tänk också på att titta på kalorimängden (kcal) när du jämför livsmedel. Magert kött, all fisk, frukt, bär, färsk potatis, rotfrukter och grönsaker är också nyckelhålsmat.

Fundera på dina "fällor"

Det kan finnas tillfällen då du har svårt att följa dina planer för viktminskning. Det kan t.ex. vara kring storhelger eller om du blir hembjuden till någon. Är det så att du automatiskt går till kylskåpet när du har långtråkigt? Är det svårt att gå förbi godishyllorna i affären utan att köpa något? Fundera över vilka situationer som gör det svårt och försök hitta strategier för att hantera dessa. Oftast kan det hjälpa att planera inköp av mat och att tänka ut i förväg hur man skall förhålla sig till t.ex. en semestervecka med mycket frestelser. Ge inte upp när du får ett bakslag. Kom ihåg att det är alla dagar med goda vanor som räknas i längden. Sätt upp små realistiska delmål.



Livsmedlen på bilden innehåller 2000 kcal, vilket är ett helt dagsbehov för många.

Receptbank

- Satsa gärna på en bra receptbok t.ex. *Vår kokbok* eller liknande.
- Livsstilsapplikationer till smart phone kan vara till god hjälp; t.ex. Life Sum, My fitness pal, osv.
- Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se har också mycket information och recept.

Mitt personliga kostråd

Måltidsordning

Frukost	
Mellanmål	
Lunch	
Mellanmål	
Middag	
Kvällsmål	

Övrigt

Dietist _____ Telefon _____