



Medan du väntar på viktminskningsbehandling

Hälsosamma levnadsvanor

Primärvårdens dietistenhet har fått en remiss på dig gällande stöd för viktnedgång. Under väntetiden skulle du själv kunna se över dina levnadsvanor.

Mat

Du kan göra hälsosamma livsmedelsval genom att öka, byta ut och begränsa enligt Livsmedelsverkets råd:

- Ät större andel av grönsaker, baljväxter, frukt och bär
- Ät större andel av fisk och skaldjur som pålägg och vid lagade måltider
- Byt spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl till spannmålsprodukter av fullkorn (tex.grovt bröd och knäckebröd)
- Byt smör och smörbaserade matfetter till vegetabiliska oljor eller oljebaserade matfetter
- Byt feta mejeriprodukter till magra mejeriprodukter
- Begränsa intaget av charkprodukter (tex. korv och skinka) och rött kött
- Begränsa intaget av drycker och livsmedel med tillsatt socker
- Begränsa intaget av salt och alkohol

Genom att försöka äta måltider enligt tallriksmodellen blir det också lättare att äta "lagom":

Grönsaker/rotfrukter på halva tallriken.
Potatis/pasta/bulgur/ris/bröd på en fjärdedel.
Baljväxter/fågel/fisk/kött på en fjärdedel.



Fysisk aktivitet

Hälsosamma levnadsvanor innebär också att du försöker röra på dig dagligen utifrån dina förutsättningar. Lite är bättre än inget och är alltid en bra start. Minska exempelvis stillasittandet genom att begränsa tiden framför datorn eller annan skärm. All rörelse är bra så välj en motionsform du gillar, t.ex promenader, dans, vattengympa eller styrketräning. På rehabmottagning eller vårdcentral kan du få fysisk aktivitet på recept, FaR, om du behöver hjälp att komma igång.

Viktminskning eller stoppa viktökning

Du kan också själv under väntetiden påbörja arbetet för viktminskning eller stoppa viktökning och då krävs som känt att du minskar på ditt energiintag, alltså minskar på antalet kalorier (kcal) som du äter och dricker. Denna minskning behöver du bibehålla över mycket lång tid. I en bilaga i detta brev finner du exempel på portionsstorlekar som borde vara mindre än dina nuvarande och därmed leda till ett kaloriunderskott. Lagg märke till att endast en liten del av intaget kommer från "det lilla extra" och det är få mellanmål och inget småätande inkluderat.

För att lyckas med att begränsa kaloriintaget över en längre tid kan även nedanstående råd vara till nytta. De är vetenskapligt underbyggda och fungerar för viktminskning, samt att bibehålla den eller stoppa viktökning. Vilka vill du försöka göra eller fortsätta med? Lycka till!

- Ät regelbundet, vardag som helg
Sträva efter tre huvudmål (t.ex. frukost, lunch och middag/kvällsmål) och endast mindre mellanmål vid behov
Om du tycker att du redan äter regelbundet och inte småäter däremellan är energiintaget för högt vid måltiderna om vikten inte går ner eller viktökningen stoppas
- Ät frukost varje dag
Detta hjälper dig att äta lagom mycket resten av dagen då mättnadsregleringen blir bättre
- Ät magert och mindre sött och drick mindre alkohol
Mindre fett, socker och alkohol ger färre kalorier och det

blir lättare för dig att minska ditt totala energiintag. En stor andel av fett och socker och alkohol "försvinner automatiskt" när man minskar sitt intag av godis, choklad, bullar, kakor mm. och vin/öl/cider. Av övriga livsmedel vinner man mycket på att välja magra mejeri och charkprodukter. Titta efter nyckelhål på t.ex. mjölk-, grädd-, ost-och charkuteri-produkter

- Skriv ner vad du äter och dricker
Man kan lättare förändra vanor som man är medveten om.
- Väg dig regelbundet
Vågen hjälper dig att hålla koll på små förändringar av din vikt och det är en god regel att följa vikten även i perioder där man inte tycker det fungerar så bra.
- Fysisk aktivitet minst en timme per dag
Rör du dig varje dag är det oftast lättare att äta som du tänkt dig, då mättnadsregleringen blir bättre

Källa: The National Weight Control registry

Vill du läsa mer?Hitta ditt sätt (Sök på "hitta ditt sätt")

www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/kostraed_webb.pdf

Nyckelhålmärkta recept (Sök på "nyckelhålsrecept")

www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/nyckelhalet/nyckelhalsrecept

Fysisk aktivitet (Sök på "fysisk aktivitet" eller "fysisk aktivitet och träning")

www.fyss.se

www.1177.se