



Patientinformation

Instruktioner för lågenergidiet LED

Primärvårdens dietistenhet

Namn:

Under _____ veckor med start den _____ ersätter kostersättningar alla måltider.

Exempel på olika kostersättningar:**4 påsar/st. per dag:**

Cambridge, Itrim, Modifast, Slanka

5 påsar/st. per dag:

Allévo, Naturdiet, Nutrilett

Fördela portionerna jämnt över dagen – frukost, lunch, middag och kväll. Hoppa inte över någon portion, eftersom du då inte får i dig ditt dagliga behov av protein och andra näringsämnen. Pulverpåsarna blandas med **2-3 dl vatten** och skakas i en burk med tättslutande lock eller mixas med en stavmixer.

Drick ca 2,5 liter per dygn utöver påsarna.

Välj följande drycker:

- Vatten
- Mineralvatten
- Lightsaft (1-6 kcal/dl utspädd saft)
- Lightläsk (1-6 kcal/dl)
- Kaffe/Te utan socker och honung. Ok att använda sötningsmedel. Lite lättmjölk går bra att ta i kaffet eller téet.
- Buljong (pulver eller tärning, 5 kcal/dl). Max 1 buljongtärning per dag.

Undvik juice, både köpt och hemmapressad, då den innehåller för mycket energi/kalorier.

Samma sak gäller för alkohol och alkoholfritt öl/vin.

Ät ingenting utöver pulvret. Allt extra ätande försämrar viktnedgången och kan öka risken för hunger och sug. Vill du tugga på något, välj sockerfritt tuggummi. Sockerfritt godis och vissa halstabletter innehåller kalorier trots att de är sockerfria, undvika dessa.

Rör på dig, helst varje dag. Dagliga promenader, cykling, simning eller annan fysisk aktivitet rekommenderas.

God munhygien rekommenderas. Eftersom du inte tuggar mat, får du inte samma salivutsöndring i munnen. Viktigt att hålla munhålan fuktig genom t.ex. dricka vatten, sockerfria sugtabletter, sockerfritt tuggummi.

Förväntad viktnedgång under pulverperioden är 1-2 kg/vecka, ofta är viktnedgången större i början och mindre i slutet av perioden.

Biverkningar	Möjliga orsaker	Åtgärd
Förstoppning	Mindre volym för tarmen att arbeta med i och med flytande kost. För litet vätskeintag. Det är naturligt att toalettbesöken blir färre.	Drick 2,5 l energifri vätska. – 2 tsk husk i 1/2 glas vatten, låt stå en stund drick/ät Inolaxol eller Visiblin är bulkmedel som finns på apoteket.
Diarré	Koncentrerade mineraler i pulvret Laktosintolerans	Dela upp i mer utspädda portioner, fler måltider per dag. Laktosintolerans: välj sojabaserade produkter
Muntorrhet/ dålig andedräkt	Vätskebrist Vid en lågenergidiet bildar kroppen så kallade ketonkroppar som kan ge dålig andedräkt. Detta är en naturlig process vid viktnedgång.	Drick 2,5 l energifri vätska/dag. Under pulverperioden behöver kroppen kontinuerlig tillförsel av vätska
Illamående/ kräkningar	Hög koncentration av mineraler i kostersättningen Vätskebrist Vid en lågenergidiet bildar kroppen så kallade ketonkroppar som är hungerdämpande/sänkt aptit.	Drick 2,5 l energifri vätska/dag. Under pulverperioden behöver kroppen kontinuerlig tillförsel av vätska.
Yrsel	Vätskebrist	Drick 2,5 l energifri vätska/dag.
Hunger	Ett kraftigt minskat energiintag	Följ rekommenderade råd. Det brukar minska efter några dagar då kroppen bildar ämnen som är hungerdämpande.
Muskelkramp/ trötthet	Vätskebrist, uttömda glykogendepåer	Drick 2,5 l energifri vätska/dag.
Huvudvärk	Vätskebrist	Drick 2,5 l energifri vätska/dag.
Frusenhet	Minskad energiomsättning leder till en känsla av frusenhet	Oftast ett tillfälligt problem. Klä dig varmt, drick varmt
Torr hud och håravfall	Beror på den omställning som sker i kroppen vid snabb viktnedgång	Normaliseras efter avslutad pulverperiod.
Menstruations- rubbing	Viktnedgången påverkar könshormonerna i kroppen	Normaliseras efter avslutad pulverperiod

- I sällsynta fall kan, vid snabb viktnedgång, gallstenssjukdom orsaka besvär. Rådgör med din läkare om du har gallbesvär, gikt eller annan sjukdom.
- Om du under pulverperioden samtidigt insjuknar i feber, drick lite mer än vad som rekommenderas eftersom du förlorar mycket vätska då du har feber.

Efter avslutad pulverperiod:

Nu kommer en tid där du stegvis övergår till mat. Det sker med ett intervall om _____ veckor per måltid. I samband med dietistbesöken går ni igenom hur du på bästa sätt genomför detta.

Var beredd på att din vikt kan öka, ca 2-3 kg pga. att vätskebalansen återställs. Var mycket noga med vad du väljer att äta och dricka. Förutom val av mat och dryck, avgör den dagliga fysiska aktiviteten dina möjligheter att bibehålla din viktnedgång. Planera hur du ska leva för att hålla vikten!

Detta är ett säkert sätt att gå ned i vikt men ingen garanti för att du skall kunna behålla den nya vikten. Diskutera tillsammans med din sjuksköterska och dietist vilka kost- och motionsförändringar du behöver göra för att behålla vikten efter pulverperioden.

Kontakt med Primärvårdens dietistenhet

Dietist.....

Telefon.....

www.1177.se