

Primärvårdens dietistenhet

# Utbildning och behandling för viktnedgång



**Viktnedgång**

**Fysiologi**

**Näringslära**

**Beteendepsykologi**

# Information

**Välkommen till Primärvårdens dietistenhets** digitala gruppbehandling och utbildning för viktreglering! I din hand håller du ett kompendium där du hittar sammanfattningar av de föreläsningar som ingår, instruktioner till hemuppgifter, näringsberäknade recept och annat som underlättar din viktresa.

Behandlingen baserad på fyra vetenskapligt förankrade koncept för att säkerställa gott resultat vid viktreglering. **Viktnedgång, kunskap, verktyg och vidmakthållande.**

I den första delen arbetar vi med **effektiv viktnedgång** med hjälp av så kallade VLCD-produkter (måltidsersättningar), detta ger snabbt resultat och skapar ett gynnsamt avbrott i nuvarande vanor och rutiner.

Vi följer sedan upp med **kunskap** där vi går igenom allt från de fysiologiska effekterna vid viktnedgång till **verktyg och metoder** som kan hålla i styr både hunger och sug.

I vårt sista steg är fokus på **vidmakthållande**, genom **återkommande träffar** med reflektion och diskussion följer vi varandra under ett års tid för att **befästa våra viktresultat.**

**Inför första träffen** är det viktigt att du bekantar dig med materialet för att få en överblick av behandlingen och vad som förväntas av dig.

Välkommen återigen och ett stort lycka till!

# Innehållsförteckning

	Sida
<b>Överblickskarta</b>	<b>1</b>
<b>Lågenergidiet - snabb och effektiv viktminskning</b>	<b>2</b>
<b>Bli mätt på mindre - 4 faktorer som påverkar mättnad</b>	<b>5</b>
Gruppdiskussion: Mättnad per kalori	7
Hemuppgift: Laga näringsberäknad måltid	8
<b>Metabolism och kroppens försvar mot viktnedgång</b>	<b>9</b>
Metoder för att påverka vår metabolism och effekter av viktnedgång	10
<b>Utrymmesmat, alkohol, guldkant och alkohol vid viktreglering</b>	<b>11</b>
Hemuppgift: Utrymme för utrymmesmat	13
<b>Träning, viktnedgång och metoden för lyckad träningsstart</b>	<b>15</b>
Gruppdiskussion: Hjälp med träningsstart	18
Hemuppgift: Tänkvärt vid träningsstart	19
<b>Hantera impulsätande salt och sötsug med KBT</b>	<b>21</b>
Gruppdiskussion: Hjälp med att identifiera triggers	24
Hemuppgift: Hitta dina triggers med beteendeanalys	25
<b>Framgångsfaktorerna, så gör dom som lyckas!</b>	<b>27</b>
Gruppdiskussion: Vägen till framgång	30
Hemuppgift: Handlingsplan vid viktuppgång	31
<b>Energilistor</b>	<b>33</b>

# Överblickskarta

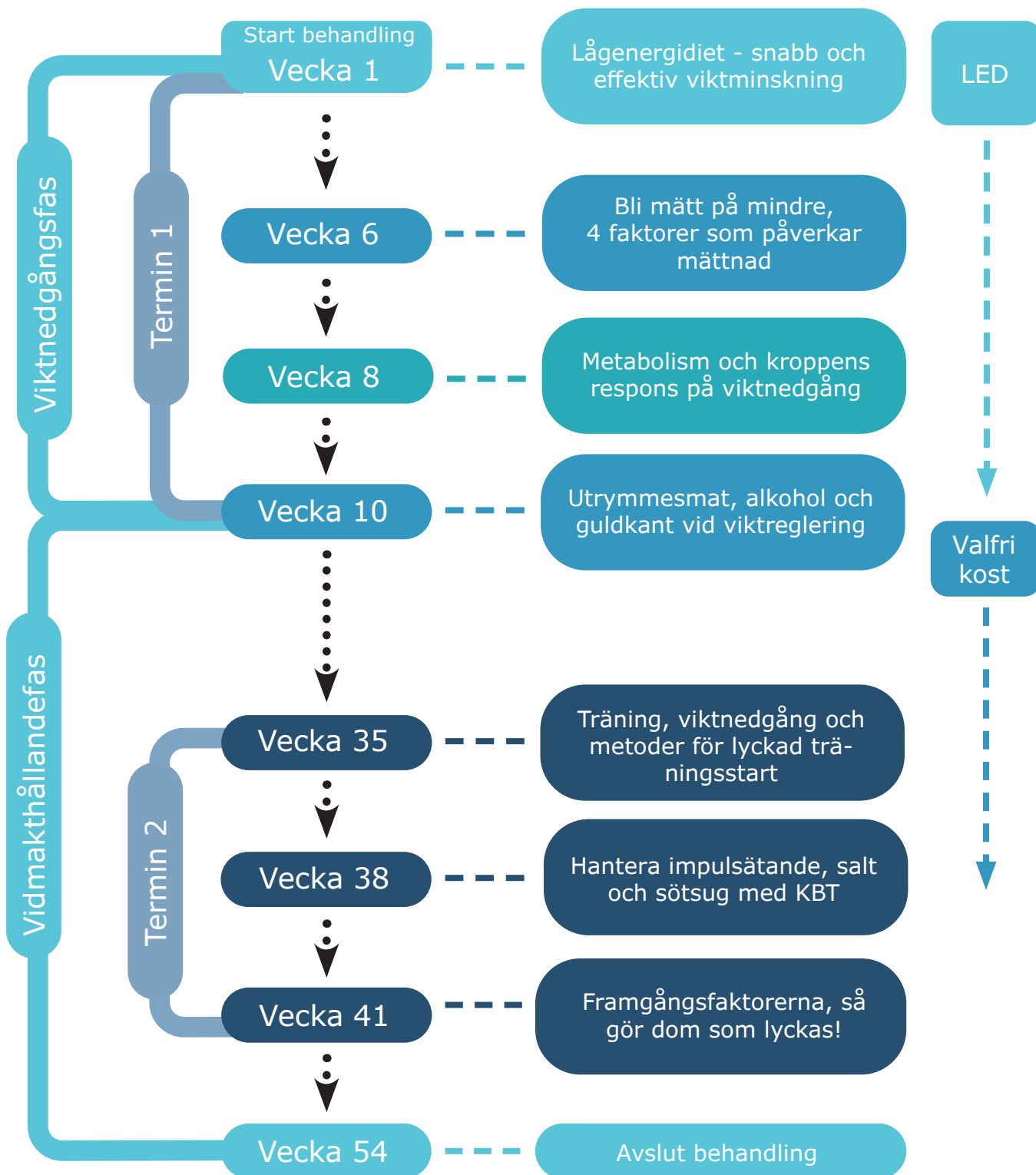
## Utbildning och behandling för viktreglering

Viktnedgång

Fysiologi

Näringslära

Beteendepsykologi



# Lågenergidiet - snabb och effektiv viktminskning

## VLED/VLCD

Behandlingen påbörjas med en period med såkallade VLED/VLCD (**V**ery, **L**ow, **E**nergy/**C**alorie, Diet) produkter. Dessa produkter är framtagna specifikt för att ersätta vanlig mat och på ett säkert sätt begränsa energiintaget för att påskynda en viktnedgång.

För att en produkt ska få benämnas som LED ska varje portion innehålla 150-400 kcal samt **alla måltider över en dag ska ge mellan 600-1200 kcal (vår rekommendation 800-1000 kcal)**. Utöver detta behöver de ha ett näringsinnehåll (vitaminer, mineraler, essentiella fettsyror och adekvat proteinmängd) som täcker behovet för en vuxen människa. På grund av att LED kombinerar ett lågt energiinnehåll tillsammans med ett

balanserat näringsintag, ger det en mycket säker och effektiv viktminskning under en begränsad tid. **Den förväntade viktnedgång är 1-2 kg i veckan**, där det ofta går mycket snabbt till en början då man förlorar mycket vätska, därefter kan det komma viktplatåer när vätskebalansen återställs som gör att viktnedgången tillfälligt stannar upp. LED är dock inte en långsiktig lösning, utan ett verktyg vi använder för att påskynda viktminskningsprocessen, öka motivationen samt bryta negativa ätmönster/beteenden.

## Att använda LED

LED produkter finns med flertalet olika märken där den största skillnaden är vilka smaker som erbjuds och hur mycket energi de är per portion. De kan vara klokt att testa ett antal olika producenter och märken för att hitta det som passar dig.

De vanligaste sorterna är pulver man blandar med vatten som bildar en söt dryck. För dig som önskar mer variation finns det även salta soppor och enkla varma rätter.

Även energiinnehållet i produkterna kan variera. Detta i sin tur påverkar hur många portioner man ska äta per dag, vanligtvis är det mellan fyra till sju portioner per dag som gäller.



## Fördelar med LED

- *Snabb och effektiv viktminskning*
- *Avbrott i ogynnsamma ätbeteenden*
- *Ökar motivationen*
- *Ökar acceptans för nya livsmedel*

## Hur du använder LED

Under perioden med LED ersätter den all annan mat som du äter. Ersättningarna blandas med vatten enligt instruktioner på förpackningen och intas utspritt under dagen med 2-4 timmars mellanrum.

När du ersätter din vanliga mat med LED är det dessutom viktigt att dricker rikligt med vätska. Då vanlig mat innehåller betydligt mer vätska än LED-produkter behöver man under tiden man använder LED **dricka minst 2.5 liter vatten utöver det du får i dig genom ersättningar för att undvika uttorkning.**

Då ersättningarna innehåller varierande mängd kalorier bör man antingen följa anvisningarna på förpackningen eller beräkna hur många påsar man behöver för önskat energiintag. Specialkostanpassade så som glutenfria, mjölkfria och veganska ersättningar finns tillgängligt, se uppdaterad information gällande tillgängliga produkter på producenternas hemsidor.

## Exempel producenter LED

**Modifast**

**Nutrilett**

**Naturdiet**

**Allevo**

**Cambridge**

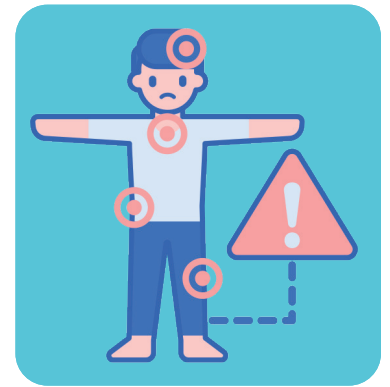
**m.m.**



## Bieffekter

Ersättningar av typen LCD/LED är när det används under kortare perioder ett säkert sätt att gå ner i vikt. Produkterna innehåller essentiella fettsyror, adekvat proteinmängd samt vitaminer och mineraler enligt dagligt rekommenderat intag. Vilket medför att trots det stora energiunderskottet så täcks kroppens behov.

Vid kraftig energirestriktion och vid kostomställningar kan kroppen reagera på olika sätt. Vissa symptom är förväntade men flertalet kan lindras eller helt förhindras.



### Effekter på grund av energiunderskott

*Orkeslöshet, trötthet*   *Sänkt kroppstemperatur, frusenhet*   *Ketos*   *Ökad urinering*   *Ökad energi*

Under kraftigt energiunderskott blir vi naturligt tröttare och har mindre energi samtidigt som vår kroppstemperatur sänks, detta är förväntade bieffekter och blir succesivt mindre påtagliga i och med att kroppen anpassar sig till vikt nedgången.

När kroppen förbränner fett så frisätts så kallade ketonkroppar och detta tillstånd kallas ketos, tillståndet är ofarligt men kan ge upphov till förändrad andedräkt (doftar acetone).

Ökad urinering beror till stor del på att när kroppen har ett lågt intag av kolhydrater frisätts energi i form av glykogen från våra sparade depåer. När detta glykogen frisätts släpps även vätska lös som vi sedan kissar ut.

### Kost och vätskerelaterade bieffekter

*Förstoppning*   *Huvudvärk.*   *Muntorrhet.*   *Illamående*   *Yrsel*  
*Muskelkramp*   *Diarré*

Majoriteten av de bieffekter man får under en LED är kopplade till det sänkta vätskeintaget och de ökade vätskeförlusterna. Förstoppning, huvudvärk, muntorrhet, yrsel och muskelkramp är alla kopplade till uttorkning och åtgärdas oftast enkelt med ett ökat vätskeintag. Vid fortsatt förstoppning trots gott vätskeintag kan man testa att öka rörelse och/eller tillföra extra fiber i form av bulkmedel. Minskad mängd avföring eller längre frekvens mellan tarmtömningarna är dock helt normalt då mängden slaggprodukter som kroppen vill bli av med är betydligt mindre än vid intag av normala mängder vanlig mat.

Diarré förekommer i enstaka fall och kan oftast avhjälpas genom att dela upp ersättningar i fler mindre och mer utspädda portioner.

# Bli mätt på mindre - 4 faktorer som påverkar mättnad

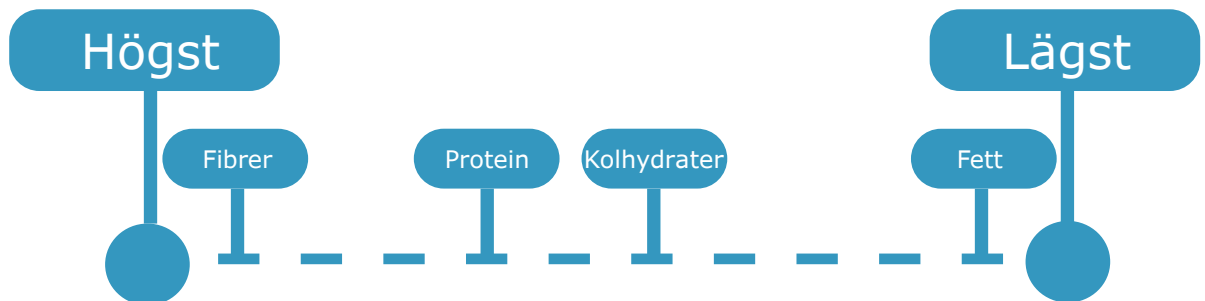
En viktig faktor när det kommer till viktnedgång är hur livsmedel påverkar vår mättnad. Genom att äta mat som ger en högre mättnadskänsla per kalori, kan vi enklare reglera vår hunger och på så sätt även begränsa vårt energiintag.

När man bedömer ett livsmedels förmåga att mätta per kalori är de framförallt fyra olika faktorer man ska titta på:



## Fördelning av makronutrientier

Hur mycket och vilka av de energigivande nutrienterna: protein, fett och kolhydrater inklusive fibrer påverkar hur ett livsmedel mättar. Mättnaden per kalori för de olika ämnena har följande samband:



Mättnaden av makronutrientier påverkas framförallt hur många kalorier per gram de innehåller samt hur de påverkar tarmpassagen (hur länge de får maten att stanna kvar i mag/tarmsystemet).



## Vätska/volym

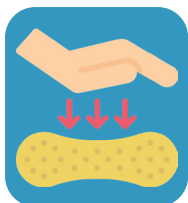
Mängden vätska och livsmedlets volym påverkar vår mättnadskänsla genom att fylla vår mage och tarm med icke energigivande innehåll. Mat med stor volym och mycket vätska kan därför ge väldigt **stark mättnadskänsla utan att innehålla många kalorier.**



## Aptitstimulerande ingredienser

Detta är de faktorer i ett livsmedel som ökar vår aptit och får oss att vilja äta mer av det. Det finns flertalet ingredienser som höjer vår aptit men de mest framträdande är **socker, salt, fett och glutamat.**

Socker salt och fett hittar vi till stor del i livsmedel så som godis och chips, glutamat som är en smakförstärkare finns ofta rikligt i snabbmat och färdiga såser. Gemensamt för dessa livsmedel är att de får oss att vilja **konsumera mer trots att vi känner oss mätta.**



### **Konsistens**

Medans vätskevolym kan ge en intensiv mättnadskänsla så är det konsistensen som påverkar **hur länge mättnadskänslan håller i sig**.

Livsmedel med en mer motståndskraftig konsistens tar längre tid för att brytas ner och ligger därför kvar och ger längre mättnadskänsla. Det enklaste sättet att bedömma hur ett livsmedels konsistens kommer påverka dess långvariga mättnadsgrad är att fundera på följande frågor gällande ätupplevelsen:

- *Antal tuggor.*
- *Tuggmotstånd.*
- *Hur känns maten när man sväljer den? Hårda bitar eller mjukt mos.*

Exempel på **svårnedbrytbara livsmedel är exempel frön**, de är både hårda och tugga och de man sväljer är fortsatt hårda bitar.

**Kort mättnadskänsla** ges av energigivande drycker (ex saft, läsk) samt **kraftigt preparerade livsmedel med mjuk munnkänsla** (ex potatismos, vitt bröd).

**Genom att se till att ha med högmättande livsmedel i vår måltid** kan vi uppnå en så kallad **kombinationseffekt**. Detta kan användas för att kombinera livsmedel med olika typer av mättnad, exempelvis vätskefylld mat som fil ihop med svårnedbrytbar mat så som musli med frön, eller att kombinera ett mindre mättande livsmedel så som potatismos med fiberrika grönsaker för att kunna få en god mättnadskänsla.



***“Genom att äta mat som ger en högre mättnadskänsla per kalori, kan vi enklare reglera vår hunger och på så sätt även begränsa vårt energiintag”***



# Gruppdiskussion

## Mättnad per kalori

I denna övning ska ni gruppvis diskutera måltider utifrån deras förmåga att mätta per kalori.

Diskutera fördelar respektive nackdelar med följande måltider i dess förmåga att mätta per kalor samt ge förslag på vad kan göra för att göra måltiden mer mättande:



Fiber	6g	4g	3g
Kolhydrater	60g	10g	51g
Varav sockerarter	11g	0g	4g
Protein	24g	5g	17g
Fett	15g	2g	9g
Vatten	85,1	160g	82g
Salt <small>(rek ca 7000mg/dag)</small>	4600mg	300mg	2000mg
Kcal	483	140	425

Konsistens: Fundera på  
Antal tuggor,  
Tuggmotstånd,  
Hur känns maten när man sväljer den? Hårda bitar eller mjukt mos.



# Hemuppgift

## Laga energiberäknad måltid

**I denna hemuppgift** ska du tillaga en huvudmåltid med mindre än 500 kcal per portion. Du kan söka efter "recept 500kcal" på internet för att få en uppsjö av förslag eller energi och näringsberäkna något av dina egna recept med hjälp av en kostregistreringapp. Innan du tillagar den ska du fundera kring implementera följande:

### Reflektera inför:

- *Vilka egenskaper har receptet som höjer dess mättnadsgivande effekt?*
- *Vilka egenskaper har receptet som sänker dess mättnadsgivande effekt?*
- *Kan man förändra receptet för att höja dess mättnadsgivande effekt. Hur i så fall?*

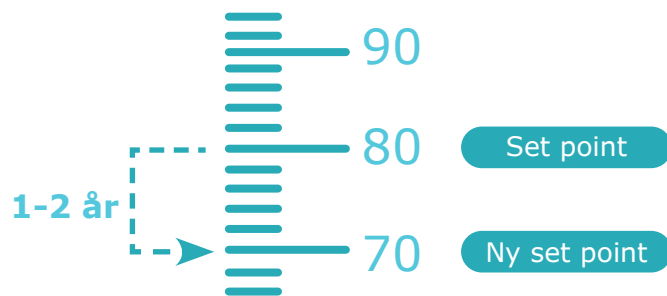
### Reflektera efter:

- *Hur var smakupplevelsen?*
- *Hur mättande var portionen?*
- *Skiljde sig detta recept från hur du lagat mat tidigare? Om ja, hur då?*
- *Övriga tankar och reflektioner?*

***Skriv ner dina slutsatser och ta med till nästa träff för diskussion i grupp***

# Metabolism och kroppens försvar mot viktnedgång

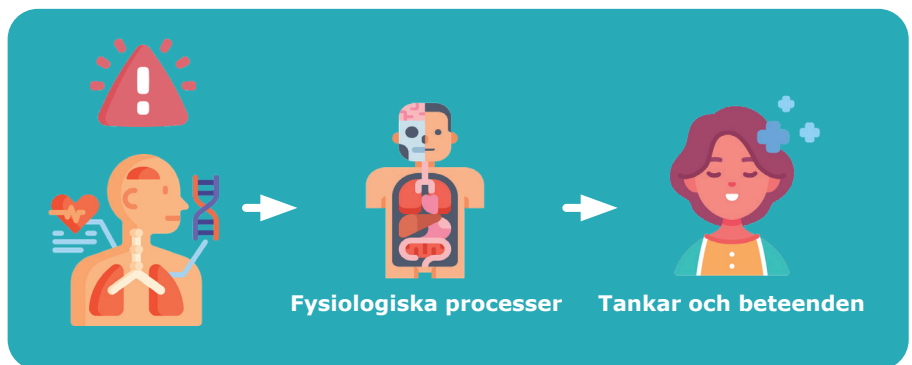
**En vanlig förklaring** till hur man går ner i vikt är att det endast är att äta mindre kalorier än man förbrukar. Och även om denna enkla förklaring stämmer i visst avseende, så är de först när vi förstår hur kroppen reagerar under en viktnedgång som vi kan se hela bilden. När vi gör det så kan man se att även fast förklaringen kan vara enkel så är viktnedgång något mycket svårt!



För vår kropp så indikerar en viktförändring, framförallt en viktnedgång som något som är fel och ska undvikas i största grad. Av denna anledning **finns i vår kropp en så kallad "set point", en vikt som vi automatiskt alltid strävar efter.**

Att förändra en set point tar tid. Det kan kräva att vi bibehåller en viktförändring i upp till 2 år innan den etablerats som ens nya set point.

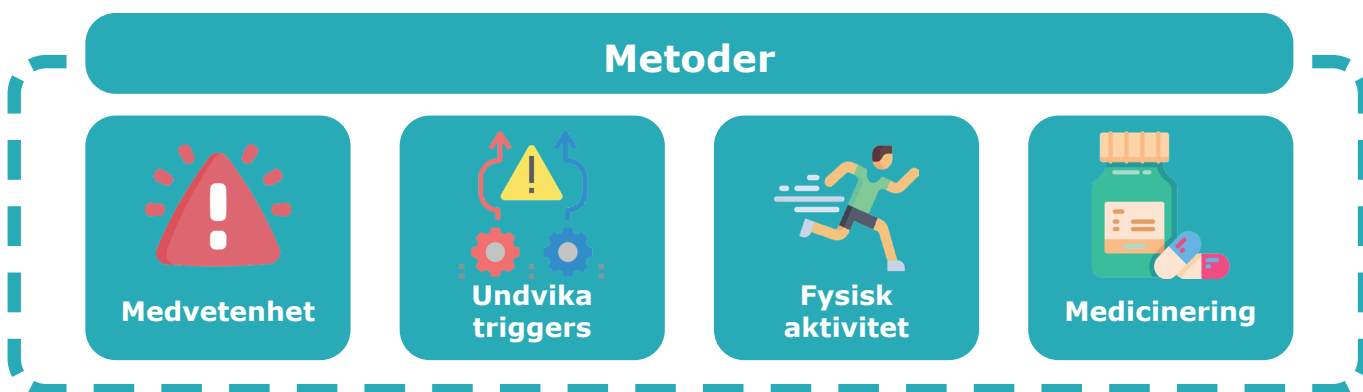
Vid viktnedgång justeras hormoner och signalsubstanser i ett försök för att reglera både vår metabolism och våra beteenden för få oss att återgå till vår "set point" vikt.



Dom processer som startas i gång är framförallt med och **reglerar vår hunger och vår metabolism**. Se figur nedan för en sammanställning av de processer och dess effekter på oss som sker under en viktnedgång.



Att denna fysiologiska process drar i gång är inget man kan förhindra. Däremot **finns det metoder som** både kan **underlätta för oss att hantera** det och även till viss del kan **reglera hur stor effekt** de får på oss.



### **Medvetenhet**

**Genom att vara medvetna** om de fysiologiska förändringar som sker under en viktnedgång, och hur de påverkar oss, kan vi vara förberedda och lättare hantera de effekter en viktnedgång kan ha på en själv, och ens motivation. **De kan vara klokt att tala med sina närstående om de effekter som viktnedgången kan förväntas ha på dig**, på så sätt kan de ha större förståelse och agera mer stöttande när det behövs.

**Bieffekter viktnedgång**

- Bristande motivation
- Fysisk och mental utmattning
- Ökad irritation
- Starka impulser att äta
- m.m.

### **Undvika triggers**

När vi under en viktnedgång **möter en situation som trigger ätande**, oavsett om de är en doft, stress på jobbet eller annat, kommer de **alltid vara mer utmanande att hantera ätimpulsen**. Att ge sig själv förutsättningarna och **begränsa exponering** mot de som man vet att man är som mest sårbar för är därför en klok idé. I föreläsningen "Lär dig hantera impulsätande" kommer vi prata mer om triggers och hur man lär sig hantera impulsätande.

### **Fysisk aktivitet**

**Att vara fysisk aktiv** indikerar för vår kropp att vi kommer behöva ha en fortsatt normalhög **metabolism** och att den därmed **inte kan regleras ner**. Vi kan därmed motverka större delen av de metabolismreglerande effekterna vi får av en viktnedgång. Vi djupdyker i träning och dess positiva effekter på viktminskning i föreläsningen "Träning, viktnedgång och metoden för lyckad träningsstart."

### **Mediciner**

Att komplettera sin behandling med mediciner kan vara ett sätt att påverka både vår **hungerreglering** alltså hur starkt sug vi känner efter mat, och vår **förmåga att ta upp fett**. Vid intresse av medicinering var god kontakta din läkare för diskussion.

# Utrymmesmat, alkohol och guldkant vid viktreglering

**Att äta och dricka gott kan vara en viktig del för livskvalité.** Mycket av den mat och dryck som vi inmundigar när vi vill unna oss något extra är dock problematisk i viktsynpunkt. Genom att vara varse om de största fallgroparna och göra medvetna val kan vi se till att ha möjligheten att både unna oss något extra till och från samt bibehålla en hälsosam vikt.

**Utrymmesmat är ett samlingsbegrepp** på livsmedel som har en låg näringsstäthet (vitaminer och mineraler) men hög energitäthet (kalorier).

Många av de livsmedel som faller inom denna grupp innehåller **även flertalet aptitstimulerande ingredienser** så som salt, socker, fett och smakförstärkare.

Utöver att de naturligt innehåller mycket energi skapar dessa ingredienser ett begär som gör att vi vill **fortsätta äta trots att vi egentligen är mätta.**

När man strävar efter viktnedgång och/eller viktstabilitet är det därför extra viktigt att vara uppmärksam på hur mycket energi det förekommer i dessa livsmedel och säkerställa att det finns utrymme för dessa kalorier i ens kostupplägg. **Man bör även vara extra uppmärksam på kalorier som man får i sig via drycker.** När vi dricker energi så har det alla de samma nackdelar som övriga grupper från utrymmesmat men med nackdelen att de bidrar med näst intill noll mättnadskänsla.

Alkohol är ytterligare för många ett sätt att få guldkant på tillvaron. Precis som de livsmedel inom kategorin utrymmesmat **bidrar alkohol med många kalorier utan någon näring.** Energimässigt bidrar alkohol mer kalorier per gram än både kolhydrater och protein. **Alkohol påverkar även vår impuls kontroll** och är därför ett mycket riskfyllt ämne för den som försöker gå ner i vikt.

## Exempel utrymmesmat

*Fikabröd, kakor, tårter  
Godis, choklad, glass  
Chips, ostbågar, popcorn  
Saft, läsk, chokladdryck*



## Kcal per gram



Denna impuls kontrollnedsättande effekt är som starkast när vi dricker mycket vid ett tillfälle. Detta blir även tydlig där man i studier undersöker intag av alkohol och vikt. Där det är mängden per tillfälle korrelerar med större övervikt jämt mot samma mängd konsumtion utspritt på fler tillfällen.

**Utrymmesmat kan och bör för många i alla fall till viss del vara del av ens kost,** då en **för strikt kosthållning är svår eller omöjligt att vidmakthålla.** Om man på ett medvetet sätt planerar och balanserar sitt energiintag kan man med gott samvete unna sig något extra till och från utan att det riskerar önskad viktuppgång.

Hur mycket utrymmesmat man kan äta handlar först och främst om hur mycket "utrymme" man skapat åt det under veckan. Så länge vi håller oss inom vårt önskade energiintag så påverkar inte utrymmesmat maten mer per kalori än andra livsmedel. Det är dock viktigt att ha i åtanke att på grund av den låga näringsstätheten kan det finnas risk att man får i sig för lite vitaminer och mineraler om utrymmesmat och alkohol bidrar med en stor andel av ens energiintag. En riktlinje på ett intag av totalt **ca 500kcal per vecka är en bra utgångspunkt**, vilket då skulle medföra att man äter ca 250kcal mindre två dagar i veckan.

### Nordiska näringsrekommendationer ✓



Max 10% av ens kalorier ska komma från socker.

På en diet på 1500 kcal motsvarar det 150 kcal/dag eller 1050 kcal per vecka.

### Socialstyrelsens rekommendationer ✓

Per vecka:

Högst 10 standardglas.

Per tillfälle:

Högst 4 standardglas.

### Standardglas



12-15cl vin



33cl starköl

### Exempel ca 500kcal utrymmesmat och alkohol



1 påse popcorn  
1 glas 20cl läsk



Liten påse chips (40g)  
2 burkar 33cl starköl



50g choklad  
2 glas 15cl vin



# Hemuppgift

## Utrymme för utrymmesmat

Att lyckas hålla ett hälsosamt förhållande till utrymmesmat och alkohol handlar om medvetenhet och strategi. Denna övning ger dig tillfälle att få en uppfattning och känsla hur mycket energi utrymmesmat och alkohol ger och hur man skapar utrymme för det under veckan.

**Under tre dagar ska du använda ett kostregistreringprogram** för att övervaka och kontrollera ditt energiintag. Målsättningen är att det genomsnittliga intaget ska vara **mellan 1500 och 2000 kcal (se information kostregistreringprogram och energirekommendation nästa sida)**.

Under dessa tre dagar får du även **välja upp till 500 kcal av så kallad utrymmesmat och alkohol**. Dessa grupper ska vara inräknade i de genomsnittliga energiintag och du behöver därför skapa utrymme i din vanliga måltidsordning utifrån den mängd utrymmesmat/alkohol du önskar ha. Använda energilistorna och din app för att fördela och prioritera vart du ska inhämta kalorierna från och vilken utrymmesmat du vill fördela dem på.

Kostregistreringen ska göras under två vardagar och en helgdag. Använd gärna hushållsmått eller hushållsvåg för att mäta och väga din mat för att få en så korrekt beräkning som möjligt.

### Inför: reflektera över följande frågor

- *Hur mycket kalorier innehåller olika utrymmesmat och alkoholhaltiga drycker?*
- *hur ska jag skapa utrymme för dessa kalorier?*
- *Vilken typ av livsmedel/dryck prioriterar jag och hur mycket motsvarar det för mitt kalorigoal?*

**Köp inte hem mer än du planerat för!**

### Efter: reflektera över följande frågor:

*Ta med svar för gruppdiskussion*

- *Hur upplevde du hungerkänslorna över dessa dagar?*
- *Hur skapade du utrymme för att kunna dig något extra till helgen?*
- *Hur valde du att fördela dina 500 kcal utrymmesmat och alkohol?*
- *Några livsmedel vars energiinnehåll förvånade dig?*

**Skriv ner och ta med för gruppdiskussion!**

## Kostregistreringprogram

Finns på gratis för dator, android och IOS

### Dator

*Cronometer (engelska)*

*CalorieTracker.io (engelska)*

### Android och IOS

*MyFitnessPal*

*Yasio*

*LifeSum*

*FatSecret*



Tips! Sök på "kostregistrering app" eller "food journal app" för mer alternativ.

## Beräknat ditt energibehov



Kcal/dag	Målvikt	Använd schablonen till vänster eller en av energikalkylatorerna för att få ditt uppskattade energibehov.
2500	90	<i>OBS! Energifbehov kan variera stort på individuell basis och det bästa sättet att uppskatta sitt energibehov är att följa sitt energiintag och viktutveckling.</i>
2000	80	
1500	<70	

### Kalorikalkylatorer



<https://www.niddk.nih.gov/bwp>  
(Engelska, mer exakt)



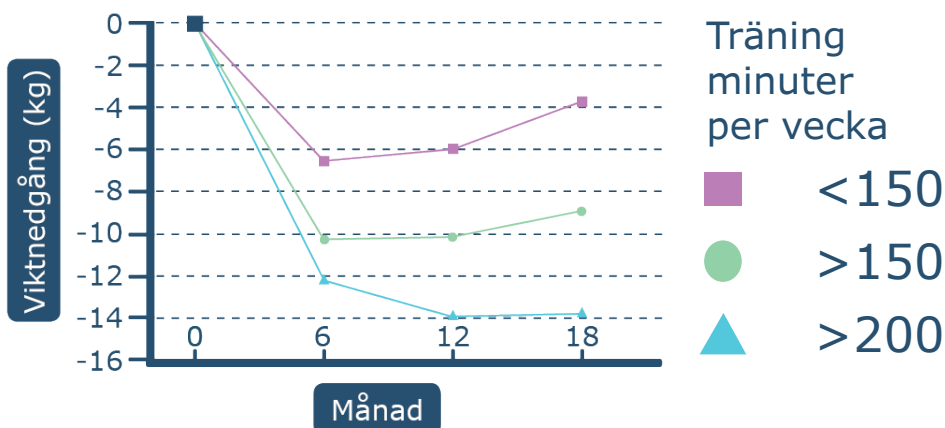
<https://www.raknare.net/halsa/kaloribehov>  
(Svenska)

# Träning, viktnedgång och metod för lyckad träningsstart

Träning och viktnedgång är två koncept som är stark förknippade med varandra. Tittar man på studier gällande träning och viktnedgång är det tydligt att som enskilt verktyg är effekten av träning på viktnedgång ytterst begränsat. Det som är intressant är att när man tittar på grupper som kombinerar kost och träningsförändringar finns det ett mycket tydligt samband kring total viktförlust och ännu starkare det som får många är den svåraste biten med viktnedgång, att hålla kilona borta.

För att förklara varför träning både tycks vara avgörande för lyckad viktnedgång och samtidigt knappt ha någon effekt bör man titta på två centrala begrepp när det kommer till träningens effekt.

Exempel studie 150 kvinnor med kombinerat kost och träningsrådgivning.



## Träningens effekt på viktnedgång



Förbränning



Kognition



Förbränning

När man talar träning och viktnedgång är fokus ofta på de kalorier man förbränner till följd av det. Det är dock mycket svårt att göra någon större skillnad i den dagliga energiförbrukningen endast med hjälp av träning. Detta samband är även tydligt på de studier där man undersökt träning som verktyg för viktnedgång, där resultaten visar på att man får inget eller väldigt begränsat resultat om man **endast** använder träning som verktyg vid viktnedgång.

Anledningen till detta är den otroligt höga intensiteten man behöver upphålla för att kunna uppnå ett betydande kaloriunderskott. Men även om vikten inte nödvändigtvis förändras kan träning förändra ens kroppsammansättning då fett omvandlas till muskler vilket både påverkar ens hälsa och utseende.

### Förbränning kalorier per timme för olika aktiviteter

Promenad	240	Yoga	120
Jogga	690	Styrketräning	350
Cykla	230	Powerwalk	490

Den förväntade viktförändringen över 10 veckor med 3h träning per vecka är från 0.5kg (lågintensiv) till 3kg (högintensiv).



## Kognition

Den stora effekten när det kommer till träning och vikttnedgång är dens inflytande på kognition. När vi tränar så mår vi psykiskt bra och bland annat stiger vår **självförmåga**, en egenskap som korrelerar med vår möjlighet att ta oss an beteendeförändringar med större utmaning och vidmakthålla de förändringar vi påbörjat trots motstånd.

Där med kan man förklara den stora skillnaden i viktförändring mellan grupperna i figur 1 till att de som tränar både klarade av större kostförändringar, samt bibehöll sina förändringar längre över tid.

## \***Självförmåga**

*Tilltro till att klara en handling*

## Att lyckas med sin träning



Inom forskning kring beteendeförändringar är det ett antal faktorer som har visat sig ha stor inverkan på vår förmåga att både komma i gång och vidmakthålla fysisk aktivitet. Man kan beskriva att lyckas med sin beteendeförändring som en vågskål där man på en sidan har den upplevda belöning och på motsidan finner på den upplevda mödan, genom att se över vår träningsform för att **höja belöningen, sänka tröskeln** samt förändra vår **inställning och attityd** kan vi därför öka våra chanser att bibehålla regelbunden fysisk aktivitet.



### Faktorer för vidmathållen fysisk aktivitet



**Sänk tröskeln**



**Höj belöning**



**Inställning/attityd**



**Sänk tröskeln**

Träning och fysisk ansträngning anses av de flesta vara krävande och därmed är det naturligt att vi undviker det. Att lyckas bibehålla sin fysiska aktivitet är starkt förknippat med hur "jobbigt" vi tycker vår aktivitet är. Att sänka tröskeln för sin träningsform är därför en nyckelfaktor för att vidmakthålla sin nya vana. Sänka tröskeln kan innebära att välja en lättare träningsform, lägre intensitet eller duration men det kan också handla om omkringliggande faktorer så som att behöva ta sig till en träningsplats kontra att exempelvis träna hemma. Att reflektera vilka trösklar som du känner inför träning och hur du kan sänka dem är en viktigt steg i att hitta rätt träningsform.

### Tips för att sänka tröskeln!

*Lättare träningsform*

*Kortare duration*

*Distans till träningsplats*

*Skapa träningsrutin*

*Börja lätt och trappa upp*

*Vardagsmotion*





### Hög belöning

För att ytterligare få vågskålen till vår fördel gällande fysisk aktivitet och vidmakthållande är det viktigt att känna att vi får ut en belöning för vår träning. Belöningen kan vara både hårda och mjuka värden. För en del är det att välja en träningform de tycker är rolig, en annan uppskattar den gemenskap och sociala utbytet som när man tränar med andra och för en tredje kan de vara att slå nya rekord.

**Motiverande komplement** är ett samlingsbegrepp för de omkringliggande rutiner och beteenden som höjer vår benägenhet att fortsätta träning. Av dessa finns det särskilt stark evidens för att följa och utvärdera sin träning, att tydligt se sitt resultat, följa sin utveckling och klara av sina mål bidrar starkt till att vi vidmakthåller beteendet.

### Exempel motiverande komplement

*Stegräknare - steg per dag*

*Träningsdagbok - antal träningstillfällen per vecka*

*Ställa upp i event/tävling*

*Basta efter träning*

*Belöning vid avklarat mål*



### Inställning/ attityd

Vår inställning och attityd i förhållande till träning är en viktig faktor för både komma i gång och vidmakthålla en träningsrutin. Att se sig själv som en träningsmänniska och träning som något självklart i sin livstil är förknippat med lyckat träningsresultat.

Att förändra sin inställning till fysisk aktivitet är möjligt. Att **inhämta kunskap** och ha större förståelse för de man vill förändra bara i sig förändrar vår inställning. Kompletterar man detta sedan med att **planera inför sin träningstart** samt **sätta och klara av mål** förändras succesivt vår inställning och acceptans för en högre grad av fysisk aktivitet.

## Träning är som tandborstning



*Tandborstning är inte alltid roligt men de flesta gör det ändå dagligen då vi vet att det behövs för vår tandhälsa. Träning är likt tandborstning och är essentiellt för vår fysiska och mentala hälsa. Precis som tandborstning bör det därför vara del av vår naturliga rutin och göras regelbundet även om man inte alltid har lust.*



## Gruppdiskussion

### Hjälp med träningsstart

I denna övning ska ni hjälpa en hypotetisk person med sin träningsstart. Personerna i fråga har ett antal fasta kriterier, utöver det är ni fria att använda er fantasi kring personens livssituation. Använd er av övningen "Tänkvärt vid träningsstart" (**exklusive fråga 5**) som ni finner på nästa sida för att hitta förslag på träningsformer och praktiskt utförande för er tilldelade person.



**Johanna**  
25 år

- Dagtidjobb heltid 8-5 mån-fre
- Vill vara och se stark ut
- Inga barn
- Tränar helst ensam
- Tävlingsmänniska
- Ogillar konditionsträning
- Vill ha snabba resultat



**Ali**  
66 år

- Pensionär
- Social och utåtriktad
- Spenderar gärna tid med sin partner
- Träning måste vara roligt
- Vill blir mer rörlig
- Tidigare dansare
- Nyligen skadat benet



**Stefan**  
45 år

- Skiftjobb
- Singel
- 2 barn, varannan vecka
- Gillar att vara i naturen
- Ogillar ansträngning
- Vill träna för hälsan
- Tidigare samlat frimärken



# Hemuppgift

## Tänkvärt vid träningsstart

**Att regelbundet träna** är en av de viktigaste faktorerna för att lyckas med sin vikt-nedgång. För att underlätta din träningsstart ska du därför få förbereda för att balansen i din vågskål är så fördelaktig som möjlig.

### Tänkvärt inför träningstart

*Fem frågor för att hjälpa dig se över din vågskål*

- |   |   |
|---|---|
| 1. Vad för träningsform kan passa mig?  | <i>Träning du känner lågt motstånd mot, sånt du gjort tidigare, "rolig" träning.</i>  |
| 2. Vilka trösklar ser jag till denna aktivitet och hur kan jag minska dem.  | <i>Börja lätt och trappa upp. Hur lätt är det att ta sig till träningen?</i>  |
| 3. Vad för belöning får jag ut av träningen? Finns det något motiverande komplement som kan tilläggas för att öka följsamhet? | <i>Träningdagbok, stegräknare, uppnåbara målsättningar, social träningform (vänner/familj).</i>                               |
| 4. Hur ska min träningsrutin se ut?   | <i>Gärna fast tid varje vecka. Fäst i andra rutiner, ex direkt efter jobbet eller vardagsmotion så som cykla till jobbet.</i> |
| 5. Utvärdera träningformen med ESES.  | <i>Endast hemuppgift. Se sid xx.</i>  |



**För mer tips och information se sammanfattning föreläsning "Träning och vikt-nedgång".**

**Skriv ner din process och ta med för gruppdiskussion nästa träff.**

**Utför du redan träning regelbundet?** Fundera och skriv ner hur din träningsform förhåller sig till de 5 frågorna i hemuppgiften och om du kan utveckla din träning för att ytterligare främja vidmakthållande..



# Exercise Self Efficacy Scale (ESES)

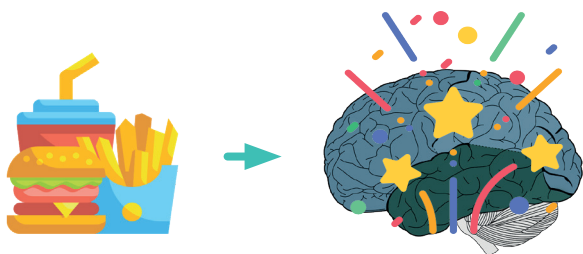
**Hur stor tillit** har du just nu, att du kan utföra din träningsform enligt de mål du satt upp under följande förhållanden:

ESES	Låg tillit										Hög tillit											
1. Om vädret besvärade dig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Aktiviteten kändes tråkig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Du fick ont när du tränar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Du var tvungen att träna ensam	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Du inte njöt av träningen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Du har för mycket annat att göra	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Du känner dig trött	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Du känner dig stressad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Du känner dig nedstämd	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Din poäng:**  **Rekommendation >55**

# Hantera impulsätande, salt och sötsug med KBT

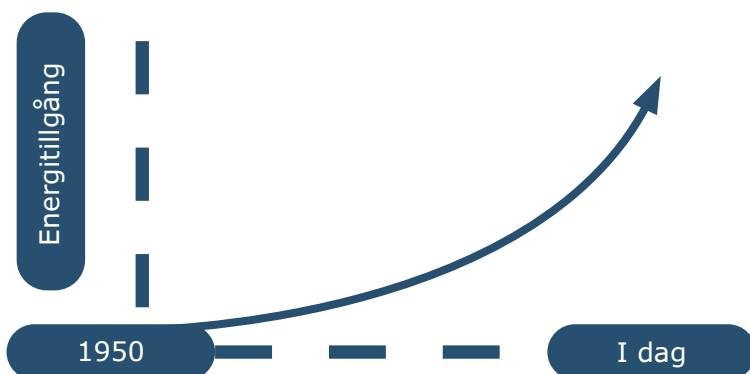
I majoriteten av människans historia har vi levt i en värld där energi och kalorier har varit svåråtkomligt.



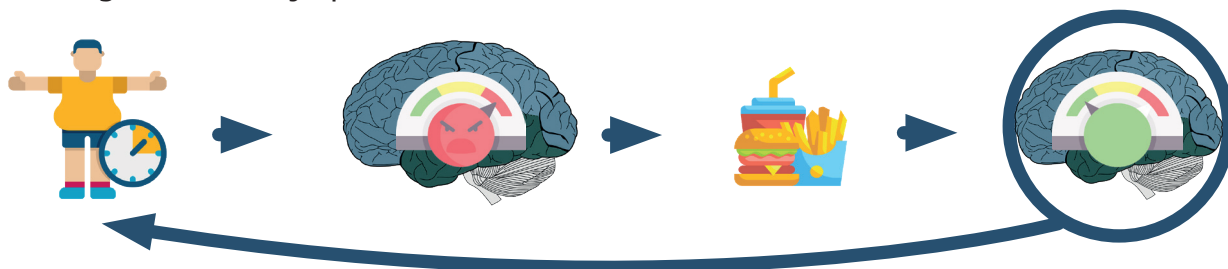
Evolutionärt har vi därför utformats med ett belöningsystem som betingat oss att eftertrakta snabb och lättillgänglig energi (kalorier).

**Belöningen** av att äta energirika livsmedel består framförallt av hormoner och signalsubstanser som **sänker stress och ökar välmående**.

Än i dag är detta belöningscentrum lika aktivt, däremot har vår tillgänglighet till kalorier ökat avsevärt. Där i dag **mat alltid är nära till hands och tillgängligt dygnet runt**.

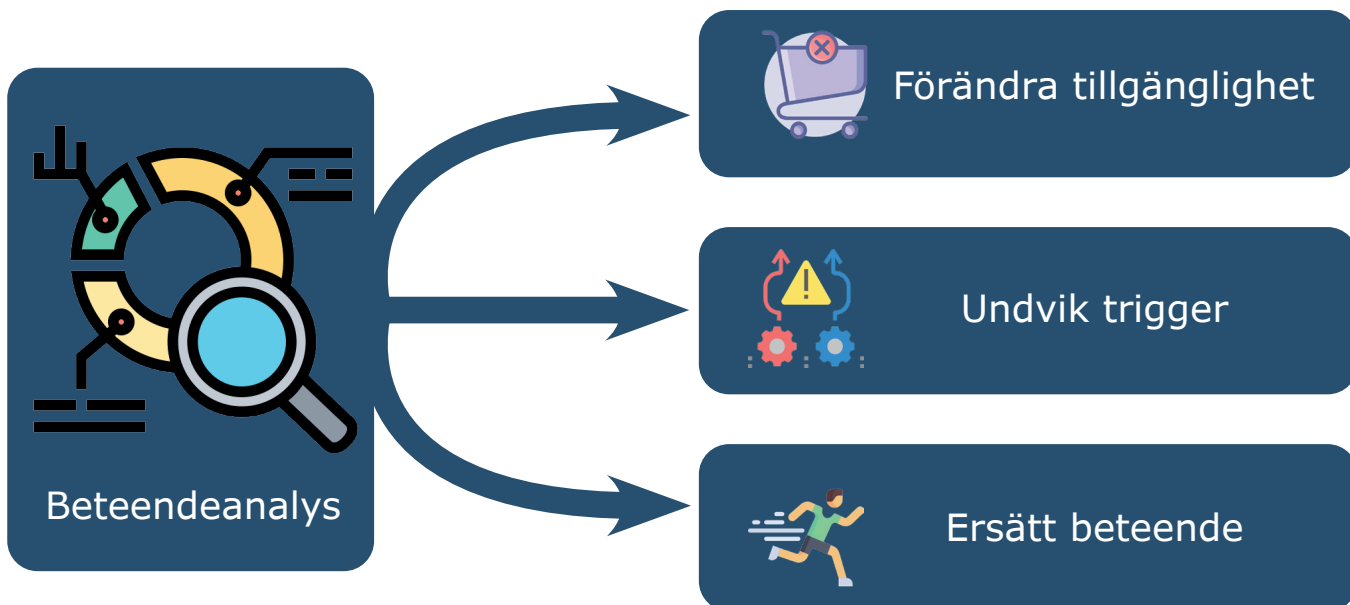


**När vi får denna stressreducerande effekt betingas vi till att upprepa beteendet.** Effekten av att äta för att hantera stress och negativa emotioner fungerar alldeles utmärkt kortsiktigt och vi får en positiv feedback som ökar chanserna att vi upprepar beteendet. Långsiktigt finns dock risken att man hamnar i en **negativ spiral** på grund av negativa emotioner till följd av oönskad viktuppgång som vi sedan försöker reglera med hjälp av mat.



Om viktuppgången leder till negativa emotioner eller stress så är mat ett etablerat verktyg för att hantera detta. Att bli av med denna betingning kan vara utmanande, framförallt om man använt sig av beteendet länge, men det är möjligt!

Vi gör detta i praktiken genom:



### ***Beteendeanalys***

Genom att skriva ner och registrera när och vad som händer när impulsen utlöser kan vi lära oss om vilka situationer som är riskabla för oss samt även lära sig identifiera och bryta negativa beteenden när vi utför dem i affekt. **Detta steg är essentiellt för att kunna arbeta med avbetingning.**



### ***Förändra tillgängligheten.***

Genom att till exempel inte ha energirika livsmedel hemma eller tillgängliga överlag blir det omöjligt att fortsätta sitt negativa beteende. På samma sätt som en alkoholist som vill sluta dricka inte ska ha en flaska sprit hemma, kan de vara klokt att inte ha frestelser hemma om man känner en stark lockelse efter exempelvis sötsaker.



### ***Undvik trigger***

När en vet vad som utlöser ens emotionella ätande kan man undvika, eller begränsa ens exponering mot det som gör att man hamnar i det negativa beteendet. Exempelvis kan de vara saker som att inte gå och handla hungrig eller om man äter framför teven på kvällen, begränsa tv tiden.

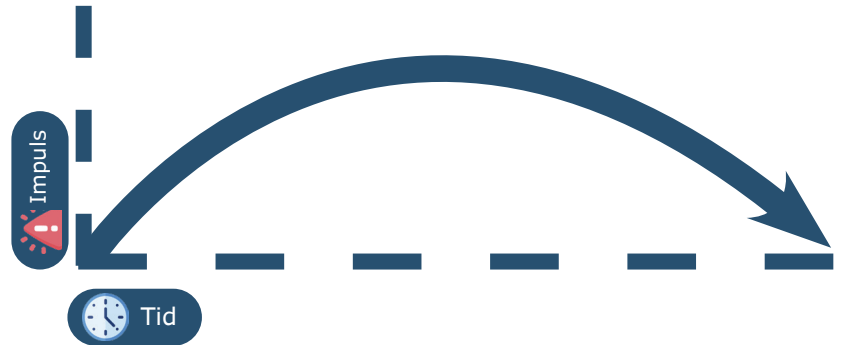


### **Ersätt beteende**

Om vi hanterar vår negativa emotion med ett alternativt beteende kan detta fungera både som en distraktion från vår impuls att äta samt bidra till att stimulera vårt belöningssystem och fungera som stresshantering. Exempel kan vara att spela ett spel, sticka eller gå på en promenad när vi känner impulsen att äta.

**En viktig punkt** att komma i håg när man arbetar med beteendeförändringar är att impulser fungerar som en våg.

Till en början intensifieras dem med tiden men de går alltid över, bara man ger det tid.



**Kom i håg, när vi inte använder vårt negativa beteende** för att hantera obehag kommer succesivt impulsen att utföra beteendet minska.





# Gruppdiskussion

## Hjälp med att identifiera triggers

Läs igenom exempel texterna. Diskutera sedan i gruppen angående följande frågor gällande triggers och emotionellt ätande:

- *Uppstår det på någon speciell plats?*
- *Finns det någon situation som utlöser det?*
- *Är det kopplat till någon särskild känsla eller emotion?*
- *Vad skulle kunna vara ett bra sätt att hantera triggern på?*

Linda ser sig som en hälsointresserad person. Hon tränar, äter regelbundet och tar gärna rikligt med grönsaker till sina måltider.

På kvällen när allt lugnat ner sig uppstår en oro i kroppen. När hon sitter framför tv:n så smyger sig ett sötsug fram. Hon börjar rota i skåpen och finner en halvfull ballerina rulle - hon bestämmer sig för att bara ta en men när kvällen är slut är även rullen det och hon gömmer skamset beviset längst ner i soffan.



Linda

Kalle jobbar mycket och har det stressigt. Han äter sällan frukost då han försöker gå ner i vikt. På jobbet blir det lunch, oftast något lättare. Då han är trött när han kommer hem orkar han inte alltid laga mat utan brukar ta några mackor.

När han sedan sätter sig vid datorn innan läggdags kommer det ett kraftigt sug efter mer och han bestämmer sig för att göra några extra ostmackor - efter två stycken märker han att han faktiskt är mätt men trycker i sig den sista då det inte är något att spara.



Kalle

Margit är en aktiv pensioner med ett rikt socialt liv. Varje onsdag kommer barnbarnen på besök och då hon vet att hur mycket de uppskattar lite godsaker gör hon sig redo för besöket genom att baka bullar. Hon gör en plåt som för att kunna bjuda barnen på var sin när de kommer över.

Nästkommande dag när hon tar sitte eftermiddagskaffe ser hon de kvarvarande bullarna liggandes i köket. Hon tänker att det skulle passa med något sött till kaffet och tar därför en bulle, denna situation uppstår sedan dagligen tills att det att bullarna tar slut



Margit



# Hemuppgift

## Hitta dina triggers med beteendeanalys



**Att göra en beteendeanalys** kan vara en avgörande faktor när man arbetar med beteendeförändringar. Genom att registrera data kring vad som händer i de situationer när man faller för en frestelse, medvetengörs vilka situationer som är dina största riskfaktorer, och du övar dig på att bli medveten på situationen när du väl är i den.

**Under en veckas tid** ska du därför få arbeta med att göra en enkel beteendeanalys, läs instruktionerna nedan noggrant och ta med dig dina iakttagelser tillbaka till nästa träff för gruppdiskussion.

**Under en veckas tid när du känner ett behov att impulsäta eller för att döva obehag reflektera kring och skriv ner följande:**

- *Vilken plats är du på?*
- *Hur stark är impulsen? (0-10)*
- *Vad för tankar har du? tankar, övertygelser, argumentation, dömanden m.m.*
- *Hur känns det fysiskt? Kroppspråk, spänningar, någon speciell plats i kroppen?*
- *Vad hade vart ett klokt sätt att hantera impulsen på?*

*Tips! Det är klokt att göra beteendeanalysen så nära inpå impulsen som möjligt. Ha därför gärna med dig ett skrivblock eller skriv ner på mobilen när du är i impulsen.*



# Framgångsfaktorerna, så gör dom som lyckas!

Att gå ner i vikt kan vara en utmaning men att behålla den viktnedgång man åstadkommit kan vara minst lika svårt. Statistiken för lyckad viktnedgång förhåller sig som följande:

20%

Cirka 1 av 5 som försöker gå ner i vikt lyckas enligt följande kriterier

Viktnedgång motsvarande  $\geq 10\%$  av vikten ✓

Bibehållen viktminskning  $\geq 10\%$  efter 1år ✓

Även om de inte finns någon enskild metod som garanterar en lyckad viktminskning så kan det vara intressant att se om det finns några gemensamma nämnare för de som lyckas med sin viktminskning. Denna information finner vi genom det så kallade framgångsregistret "National Weight Control Registry" (NWCR).

The National  
Weight Control  
Registry

10 000+ registrerade lyckade viktnedgångar

Samlar data gällande livstilsvanor

Utifrån detta register har man kunnat härleda ett antal gemensamma faktorer som förekommer hos de som har en lyckad viktnedgång, vi kallar dessa för framgångsfaktorerna.

## Framgångsfaktorerna



Träning



Regelbunden  
vägning



Begränsad  
skärmtid



Kostomställning



Självregistrering



Regelbunden  
måltidsordning

Andel av deltagarna  
i NWCR



### Träning

- Ökar motivation och välmående
- Förbränner kalorier
- Bygger muskler

90%

En stor majoritet av deltagarna i registret uppger att de tränar **1 timme eller mer per dag** i genomsnitt. Träning förbränner kalorier men den största vinsten får vi av den välmåendehöjande effekten som träning bidrar med. När vi mår bra så vill vi ta hand om oss själva och prioriterar vår fysiska hälsa högre. **Lågintensitetsträning funkar bra, vanligaste träningsformen är promenad.**



### Regelbunden vägning

- Upptäcker viktuppgång tidigt
- "Automatisk" energirestriktion vid viktuppgång

75%

Att väga sig regelbundet bidrar till att snabbt upptäcka ofrivillig viktuppgång. Oavsett om vi medvetet vill gå ner i vikt eller inte finns det stark evidens för att personer som upptäcker en viktuppgång äter mer energirestriktivt kommande dagar. 75% av deltagarna i registret väger sig minst 1 gång per vecka.



### Begränsad skärmtid

- Undviker stillasittande
- Begränsar exponering till situationer betingat till energirika livsmedel

62%

Mer än hälften av deltagarna i registret spenderar **mindre än 10 timmar per vecka** framför TVn. Skärmtid är förknippat med både stillasittande och för många, energirika livsmedel. Genom att begränsa tiden som vi spenderar framför en skärm undviker vi därför en av de mest problematiska platserna som finns förknippat till viktreglering.

*"Det finns ingen enskild metod för att garanterat lyckas med sin viktnedgång, det finns dock flertalet gemensamma faktorer som man ser hos de som lyckas!"*



## Kostomställning

- Majoriteten minskade på fett
- Minskat fettintag bäst resultat

# 98%

I princip alla ändrade på sin kost för att gå ner i vikt. Minskat fettintag var den mest populära kostförändringen och de som fokuserade på detta har överlag också bättre resultat. **Att byta till lågfettsprodukter och/eller nyckelhålmärkta produkter gör att vi kan minska vårt energiintag utan att drastiskt ändra våra matvanor**, detta gör att denna typ av förändring oftast blir mer varaktig.



Mindre fett ✓

Mindre socker ✓

Mer fibrer ✓



## Självregistrering

- Uppmärksammar bakslag
- Ökar motivation

# 93%

Nästan alla dokumenterade eller registrerade sina resultat på något sätt. Att arbeta med dokumentering och självregistrering av sina mål **skapar motivation** genom att följa ens framgångar, och **uppmärksammar en snabbt på bakslag**. Att medvetet hålla koll på ens egen utveckling kan bidra stort till den långsiktiga motivationen! Så genom att aktivt följa och registrera vår utveckling ökar vi markant chanserna att lyckas.

# 59%

Av deltagarna använder app för att räkna kalorier

Exempel självregistrering

Kaloriräknarapp

Viktregistrering

Stegräknare

Träningsdagbok



## Måltidsordning

- Förebygger starka hungerkänslor
- Minskar risken för impulsätande

# 4-5

Måltider per dag

En regelbunden måltidsordning med 3 huvudmål och 1-2 mellanmål per dag ger oss en god grund att bygga våra matvaneförändringar på. Det bidrar också starkt till att undvika starka hungerkänslor och minskar risken för impulsätande av antingen energirik mat och/eller stora mängder mat. Av deltagarna i registret kan även nämnas att **78% äter frukost dagligen**.



# Gruppdiskussion

## Vägen till framgång

Att vara medveten om framgångsfaktorerna är en sak, att implementera dem kan vara en helt annan. Vi ska därför i grupp diskutera kring hur man bäst kommer igång med dessa framgångsfaktorer.



Diskutera kring följande frågor gällande de till gruppen tilldelade framgångsfaktorerna:

- *Vad behöver man göra för att komma i gång? Förberedelser? Hinder?*
- *Hur ser man till att det blir en bestående vana?*



# Hemuppgift

## Handlingsplan vid viktuppgång

**För att bibehålla en uppnådd vikt nedgång** är en viktig faktor att hålla koll på sin viktutveckling för att upptäcka en ofrivillig viktuppgång. Det är i dessa fall också klokt att ha en plan för hur man hanterar en sådan viktuppgång och vid vilken vikt man ska implementera denna plan.

Hemuppgiften består av att skapa en sådan handlingsplan.

- Utgå från din nuvarande vikt.
- Bestäm din "maxvikt" du inte vill överstiga.
- Skriv ner 3 konkreta mål som du ska implementera om du når din maxvikt.

Exempel kan vara:

- *Ökad motion, 10 000 steg/dag, börja använda stegräknare.*
- *2 veckor med måltidsersättning på lunchen.*
- *Middag halva tallriken grönsaker dagligen, 2 veckor.*

**Vikt**

**Maxvikt**

**Om jag når min maxvikt ska jag implementera följande förändringar:**

**Förändring 1:**

**Förändring 2:**

**Förändring 3:**





# Energilistor

## Drycker

Livsmedel	Kcal per 100g/ml	Kcal per portion
Milkshake	150-200	500 (30cl)
Gräddlikör (alk 15%)	300	240 (8cl)
Cider (alk 5%)	60	180 (33cl)
Öl (alk 5%)	50	150 (33cl)
Öl (alk 3.5%)	40	120 (33cl)
Mjölk (fett 3%)	60	120 (20cl)
Mjölk (fett 1.5%)	45	90 (20cl)
Mjölk (fett 0.5%)	40	80 (20cl)
Saft	55	165 (33cl)
Läsk	50	150 (33cl)
Kaffe	0	0
Läsk sockerfri	0	0
Saft sockerfri	0	0
Juice	60	120 (20cl)
Rödvin (alk 12%)	100	150 (15cl)
Torrt vitt vin (alk 12%)	100	150(15cl)
Sött vitt vin (alk 12%)	150	150(15cl)



# Energilistor

## Utrymmesmat

Livsmedel	Kcal per 100g/ml	Kcal per portion
Choklad	550	280 (50g)
Popcorn	400	200 (50g)
Chips/ostbågar	500	250 (50g)
Lösgodis	400	200 (50g)
Saltade nötter	550	220 (40g)
Glasspinne	260	260 (1stk)
Gräddglass	210	210 (100g)
Glass	145	145 (100g)
Isglass/sorbet	90	90 (100g)
Kanelbulle (liten)	450	135 (30g)
Mariekex	430	20 (1stk)
Ballerinakex	500	65 (1stk)
Wienerbröd	500	300 (60g)
Hårda karameller	450	225 (50g)
Naturgodis	400	200 (50g)



## Tips och trix!

### Veckosallad

Veckosallad är ett fantastiskt koncept som är gott, enkelt och nyttigt och är ett sätt att alltid grönsaker redo för huvudmål eller för att dämpa de värsta hungerbehoven. En veckosallad är precis som namnet indikerar en sallad som håller sig i över 1 vecka, där med kan man genom att förbereda en stor sats se till att man alltid har en fin sallad väntades på en i kylskåpet!

Innehållet i en veckosallad kan variera och ni finner mängdvis av receptet på internet genom att söka "recept veckosallad", här i kompendiet bifogar vi ett basrecept som är framtaget specifikt för att smaka gott, samt genom att ha ett högt fiber och proteininnehåll ge en långvarig mättnad.

#### Basrecept ca 10 portioner

##### Ingredienser:

1kg vitkål  
460g kikärter (2 paket  
konserverade)

*Dressing*  
1 dl rapsolja  
1.5 dl vitvinsvinäger  
0.5dl socker  
1 tsk salt

##### Tillagning

1. Strimla vitkål i matberedare eller för hand.
2. Koka upp ingredienserna för dressingen och låt den svalna.
3. Blanda den strimlade vitkålen, kikärter och dressing i en bunke och rör om.
4. Förvara färdiga salladen i en tätförsluten förpackning, förvara i kylskåp. Salladen håller sig 1-3 veckor.



#### Innehåll per portion (150g)

<b>Kcal</b>	<b>187</b>
<b>Kolh</b>	<b>16g</b>
<b>Fiber</b>	<b>5g</b>
<b>Protein</b>	<b>5g</b>
<b>Fett</b>	<b>10g</b>
<b>Vatten</b>	<b>112g</b>
<b>Salt</b>	<b>1,5g</b>

### Variera mera!



Veckosallad kan göras med allsköns grönsaker. Sugan på asiatiskt? Kasta i lite chili och sesamolja. Svensk husman? Gurka och persilja. Man kan även passa på att använda grönsaker som håller på att bli gamla och på sätt förlänga hållbarheten och undvika matsvinn. För mer inspiration och recept på veckosallader sök på internet "recept veckosallad".



