



Patientinformation

Framgångsfaktorer för viktminskning och viktreglering

Ät regelbundet, gärna tre huvudmål dagligen

Regelbundna matvanor på ungefär samma tidpunkter varje dag gör det lättare att känna kroppens signaler för hunger och mättnad och hålla rätt portionsstorlek. Lär känna din kropp och ditt mående, klara du dig på huvudmålen eller behöver du lägga till ett eller flera mellanmål?

Ät frukost varje dag

Det kan underlätta att äta lagom resten av dagen. Du behöver inte variera din frukost men ha gärna bär, frukt eller grönsak som tillbehör.

Ät grönsaker, frukt och bär varje dag, minst 500 g per dag

Grönsaker, frukt och bär är rika på vitaminer och mineraler och andra faktorer som är gynnsamma för hälsan. Välj gärna grova grönsaker som vitkål, blomkål, broccoli, rotfrukter och lök. Försök att fylla halva tallriken med grönsaker vid lagade måltider och lägga till lite bär eller frukt till frukost, efterrätt eller mellanmål. Det är också smart att komma ihåg grönsaker om du äter smörgås. Tänk lika mycket grönsaker som höjden på smörgåsen och pålägget. Lyckas du med allt detta, har du förmodligen fått i dig minst 500 g denna dag.

Minska intaget av energi (kalorier)

För att gå ner i vikt behöver man få i sig mindre energi än vad kroppen behöver. Ta endast en portion och välj stor andel grönsaker för större volym på tallriken samt ökad mättnad, särskilt när du äter grova grönsaker. Använd en mindre tallrik, det lurar ögat och kan få det att kännas som att du äter mer.

Använda energifri dryck som törstsläckare och måltidsdryck

Energigivande drycker bidrar lätt till ett för stort intag av energi. Vatten är därför bäst. Om man föredrar söt smak kan light-dryck vara ett alternativ som måltidsdryck.

Begränsa sötsaker, läsk, bakverk, glass, snacks, dessertost, alkohol etc.

Ovan listade är exempel på livsmedel som innehåller mycket energi på liten volym. Alkoholhaltiga drycker ökar också aptiten. Försök begränsa ditt intag, inklusive alkohol till 100 g per vecka eller ca 500 kcal.

Bibehåll dina vanor under ledighet

Hitta en balans i dina val även vid ledigheter, det är annars lätt att du "äter upp" ditt energiunderskott.

Registrera vad du äter och dricker

Du kan utforska ditt ätande och dina matmönster genom att registrera allt du äter och dricker under några dagar. Fundera över ditt intag, äter du för att du är van eller när du är hungrig, stressad, ledsen, glad etc.? Genom att reflektera över detta blir det lättare att se vad du skulle kunna förändra. Använd anteckningsbok, dator eller digitala applikationer.

Väg dig regelbundet

Vikten förändras normalt några kilo upp och ner. Under en aktiv viktminskning kan ett realistiskt mål vara att gå ner 0,5 kg per vecka. Genom att regelbundet väga dig, allt från några gånger i veckan till en gång per vecka uppmärksammar du snabbt om din vikt utvecklar sig åt ett önskat håll. Då kan du snabbt reflektera över dina vanor och fundera på om du har haft en minskad följsamhet.

Vara fysisk aktiv minst en timme per dag

Fysisk aktivitet hjälper dig att må bättre i kropp och själ och det går lättare att hålla goda matvanor. Fysisk aktivitet och träning gör också att du håller kroppen friskare även om du har några överviktskilon! Alla typer av rörelse är bra, försök hitta något som du gillar att göra så är det lättare att hålla fast vid det.

Ovanstående punkter är faktorer man genom forskning sett påverkar matintaget och vikten.

- Vilka är viktigast för dig att ändra eller bibehålla för att få en mer hälsosam och stabil vikt?
- På vilket sätt kan du träna på de punkter som är viktigast för dig?