

### **Fördelar med lågenergipulver (kostsättningar)**

- Lågenergipulver innehåller alla näringsämnen kroppen behöver och det är därför säkert att använda dem för att minska i vikt. Samtidigt innehåller lågenergipulver mycket mindre energi (kalorier) än vad man vanligtvis får i sig med mat. Man minskar i vikt för att energiintaget är lägre än vanligt.
- Det ger stor viktnedgång på kort och lång sikt
- Stor viktnedgång ger ökad motivation till att göra livsstilsförändringar.
- En period med lågenergipulver hjälper till att bryta negativa ätvanor.
- Nystart. Efter lågenergipulverperioden ges stöd för att skapa nya matvanor som gör att en lägre vikt bibehålls.

### **Olika kostsättningar:**

4 påsar/st. per dag: Modifast, Slanka

5 påsar/st. per dag: Allévo, Naturdietet, Nutrilett, Itrim

6 påsar/st. per dag: Nupo

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 näringsämnen. Pulverpåsarerna blandas med 2-3 dl vatten och skakas i en burk med tättslutande lock, mixas med en stavmixer eller vispas. Om du vill går det bra att använda torra kryddor, såsom peppar, kanel och torra örtekryddor. Dock ej salt och socker eller kryddblandningar med salt och socker i.

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

### **Drick ca 2,5 liter per dygn utöver kostsättningarna**

Välj följande drycker:

- Vatten
- Mineralvatten
- Lightsaft (1-6 kcal/dl utspädd saft)
- Lightläsk (1-6 kcal/dl)
- Kaffe/te utan socker och honung. Det går bra att använda sötningsmedel. Max 1 msk lättmjölk per kopp kaffe eller te.
- Buljong (pulver eller tärning). Max 1 buljongtärning per dag.

Drick ej juice, varken köpt eller hemmapressad, då den innehåller mycket energi/kalorier. Samma sak gäller för alkohol och alkoholfritt öl/vin. Om du under pul­ver­pe­ri­oden insjuknar i lättare sjukdom, fortsätt med behandlingen. Drick lite mer än vad som rekommenderas om du har feber eftersom du då förlorar mycket vätska

---

**Postadress:**

Ange verksamhet  
Ange avdelning/enhet  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

Biverkningar	Möjliga orsaker	Åtgärd
<b>Förstoppning</b>	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 eller 1 msk hela linfrön i 1/2 glas vatten, låt stå en stund drick/ät. Inolaxol eller Visiblin är bulkmedel som finns på apoteket.
<b>Diarré</b>	Koncentrerade mineraler i pulvret.  Laktosintolerans.  För stor mängd sötningsmedel.	Dela upp i mer utspädda portioner, fler måltider per dag. Laktosintolerans: välj sojabaserade produkter. Ta laktasenzymkapsel.
<b>Muntorrhet/ dålig andedräkt</b>	Vätskebrist.  Kroppen bildar så kallade ketonkroppar som kan ge dålig andedräkt. Detta är en naturlig process vid viktminskning.	Drick 2,5 l energifri vätska/dag. Under pulverperioden behöver kroppen kontinuerlig tillförsel av vätska.  Sockerfritt tuggummi eller munskölj.
<b>Illamående/ kräkningar</b>	Hög koncentration av mineraler i kostersättningen  Vätskebrist.  Kroppen bildar så kallade ketonkroppar som är hungerdämpande/sänkt aptit.	Drick 2,5 l energifri vätska/dag. Under pulverperioden behöver kroppen kontinuerlig tillförsel av vätska.
<b>Yrsel</b>	Vätskebrist.	Drick 2,5 l energifri vätska/dag. Använd stödstrumpor.
<b>Hunger</b>	Ett kraftigt minskat energiintag.	Följ rekommenderade råd. Det brukar minska efter några dagar då kroppen bildar ämnen som är hungerdämpande.
<b>Muskelkramp/ trötthet</b>	Vätskebrist, uttömda glykogendepåer.	Drick 2,5 l energifri vätska/dag.
<b>Huvudvärk</b>	Vätskebrist	Drick 2,5 l energifri vätska/dag.
<b>Frusenhet</b>	Viktminskning leder till en känsla av frusenhet.	Oftast ett tillfälligt problem. Klä dig varmt, drick varmt.
<b>Torr hud och håravfall</b>	Beror på den omställning som sker i kroppen vid snabb viktnedgång.	Normaliseras efter avslutad pulverperiod.
<b>Menstruations- rubning</b>	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.

### **Ät ingenting utöver pulvret!**

Allt extra ätande försämrar viktnedgången och ökar risken för hunger och sug. Vill du tugga på något, välj sockerfritt tuggummi.

Avstå även från sockerfritt godis och halstabletter.

### **Rör på dig, helst varje dag!**

Dagliga promenader, cykling, simning eller annan fysisk aktivitet rekommenderas.

### **Tänk på din munhygien!**

Eftersom du inte tuggar, får du inte samma salivutsöndring i munnen. Viktigt att hålla munhålan fuktig genom att t.ex. dricka vatten eller ta sockerfria salivstimulerande sugtabletter/spray eller sockerfritt tuggummi.

### **Efter avslutad pulverperiod**

Nu kommer en tid där du stegvis övergår till mat. Det sker med ett intervall om sex veckor per måltid. Du börjar med frukostmåltiden. 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, följ kostrådet.

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:**

För av- och ombokning eller frågor när du oss lättas med ett meddelande via 1177.se.

Logga in på 1177

Gå in på "Alla övriga tjänster"

Skrolla ner till "Mottagningar" Välj "Hitta och lägg till mottagning"

Välj region "Västra Götaland"

Välj namn på mottagning "Obesitasmottagning"

Välj Obesitasmottagning Sahlgrenska, Göteborg, Blå stråket 5

Välj lämplig meddelandetyp för kontakt

Du kan också ringa 031-342 99 79, telefontid: 07.30-13.00.

---

**Postadress:**

Ange verksamhet  
Ange avdelning/enhet  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

## Produkter vid lågenergipulver (LED) behandling

Behandling med lågenergipulver startar med besök hos sjuksköterska.

Du ska endast använda de produkter som är kostersättningar under den strikta lågenergipulverbehandlingen. Beteckningen **LCD** (Low Calorie Diet) eller **VLCD** (Very Low Calorie Diet) används på kostersättningar.

Kostersättningar innehåller alla näringsämnen som kroppen behöver för att ersätta alla måltider under en begränsad period. Måltidsersättningar är också näringsrika men inte komplett sammansatta så att de kan ersätta all mat. En måltidsersättning används för att byta ut högst en måltid om dagen.

Avstå från bars, måltidsersättningar men även kostersättningar med stora bitar i av till exempel pasta och nudlar.

Du kan använda söta shakes, varma soppor, gröt och pudding. Pulverpåsarna blandas med vatten. Några tillverkare har även färdigblandade kostersättningar, men endast Naturdiets rekommenderas.

Köp hem de kostersättningar som passar dig bäst. De finns på apotek, matbutiker eller att beställa från nätet. Du kan byta mellan olika sorter under behandlingens gång.

Tillverkare: Antal/dag

- Nupo: 6 [www.nupo.com](http://www.nupo.com)
- Allevo: 5 [www.allevo.nu](http://www.allevo.nu)
- Naturdiet: 5 [www.naturdiet.se](http://www.naturdiet.se)
- Nutrilett: 5 [www.nutrilett.se](http://www.nutrilett.se)
- Itrim: 5 [www.itrim.se](http://www.itrim.se)
- Modifast: 4 [www.modifast.se](http://www.modifast.se)
- Slanka: 4 [www.slanka.se](http://www.slanka.se)

Vid allergier hjälper vi dig på mottagningen. Passa på att ställa frågor vid dina besök.

Du når oss lättast genom att lämna ett meddelande via [1177.se](http://1177.se). Du kan också ringa på tel. 031-342 99 79, kl. 7.30–13.00

---

**Postadress:**

Ange verksamhet  
Ange avdelning/enhet  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

[sahlgrenska.se](http://sahlgrenska.se)