

Medicinsk viktminskningsbehandling

Välkommen hit

Du har en önskan att vilja minska i vikt genom att förändra din livsstil och blivit remitterad för viktminskningsbehandling hit till Dietistmottagningen. Vi vill hjälpa dig med din viktminskning.

Det krävs en förändring och man måste känna sig redo. För att nå en lägre vikt och behålla den måste man ändra en del vanor. Det kräver tid och engagemang att byta en vana mot en annan och det blir delvis ett annat sätt att leva. All förändring är arbetsam men vi vet att det går lättare med tiden. Vi ger dig råd och stöd i förändringsarbetet mot en lägre vikt.

Vår behandling

Behandlingsprogrammet är 12 månader med besök hos dietist en gång per månad.

Behandlingen består om rådgivning om hur du kan minska ditt energi- (kalori-) intag och öka din energiförbrukning. Ett sätt att underlätta för att äta mindre är att ersätta en till två måltider per dag med kostersättning (pulver som blandas med vatten) och måltidsersättning (färdigblandade drycker, bars och pastarätter).

Produktnamn på rekommenderade kost- och måltidsersättningar är *Allévo*, *Cambridge*, *Modifast*, *Naturdiet*, *Nutrilett* och *Slanka*. Du kan använda dig av kost- och måltidsersättningar som finns i form av varma och kalla drycker och puddingar som du blandar själv, färdiga drycker, pasta och bars.

Kostnaden för produkterna står du för själv. För ytterligare information om produkter och allergier; se respektive produkts hemsida, eller fråga din dietist.

I behandlingen diskuterar också hur du på ett långvarigt sätt kan förändra vanor så att kan behålla viktminskningen. Det kanske finns situationer du tycker är särskilt besvärliga då du äter mer än vad du planerat. Då kan vi tillsammans komma fram till hur du kan göra istället. Vi anpassar våra råd så att de ska passa i din vardag.

Det är viktigt att du kommer till de besök som är planerade för dig. Förutom stöd i ditt förändringsarbete och regelbunden viktkontroll får du också möjlighet att diskutera praktiska lösningar på hinder i din vardag.

När ska jag börja?

Vi kallar dig till ett första besök till dietist då startar också behandlingen.

Postadress:

Diabetesmottagning Sahlgrenska
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
413 45 Göteborg

Telefon:

031-342 99 79

Webbplats:

sahlgrenska.se

Utvärdering under behandlingens gång

Utvärdering av behandlingen sker vid varje besök. Efter 3 månader förväntas du ha minskat 5 procent eller mer i vikt och 10 procent eller mer efter 6 månader. Om du inte når den viktminskningen har behandlingen inte tillräcklig effekt och då avslutar vi den. Efter 12 månaders behandling gör vi en utvärdering av hela din behandling.

Kan jag träna samtidigt?

För att kunna behålla den lägre vikten du får genom behandlingen är det viktigt att vara fysiskt aktiv varje dag. Fysisk aktivitet ger dig ytterligare hälsofördelar, förutom förbättrad kondition också lägre blodsocker och blodfetter. Konditionsträning ökar energiförbrukningen och styrketräning kan bidra till minskad förlust av muskelmassa.

Postadress:

Diabetesmottagning Sahlgrenska
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
413 45 Göteborg

Telefon:

031-342 99 79

Webbplats:

sahlgrenska.se