

DOKTORN

Kunskap, trygghet och nyfikenhet - genom hela livet!

Ta kontrollen över din vikt - må bättre!

DOKTORN.com

Publicerad: **fre, 2013-07-26 12:36**



Lågkaloriedieter finns till exempel som shakes och soppor och kan ersätta samtliga måltider under en period.

För att gå ner i vikt behöver vi ibland verktyg. I dag finns det ersättning för samtliga måltider, till exempel, som ger dig bättre kontroll över vad du stoppar i dig och som kan hjälpa dig på vägen mot en hälsosammare vikt.

Att gå ner i vikt är både hälsosamt och även mentalt stärkande. Det mentala tillsammans med den hjälp på vägen som finns idag hjälper dig att nå din idealvikt. Det handlar i grund och botten om att ta kontrollen. Numera ligger inte fokus enbart på att äta mindre utan även på att du som vill gå ner i vikt skapar dig en hållbar livsstil i längden. Ibland behöver du verktyg för den önskvärda vikten, verktyg som regelbunden motion och mental motivering. Andra verktyg för att få en bättre kontroll över vad du äter är till exempel VLCD dieter som i studier har visat sig lika effektiva som läkemedelsbehandling*. Det är bra om du

sätter ett mål som är ditt eget då vikten är något individuellt och målsättningen bör vara utifrån vad du själv vill uppnå!

Du är vad du äter

Du är vad du äter och det vi stoppar i oss kommer att omsättas i energi. Överskottet riskerar att ge oss ökad kroppsvikt vare sig vi vill det eller inte. Motion kan hjälpa till att omsätta överskottsenergin, men det är sällan tillräckligt att bara motionera.

Övervikt och fetma är individuellt. För några kan det handla om de där extra kilona som kan minska genom ett par extra pass på gymmet eller genom att låta bli den där chipspåsen på fredagar. För andra är vikten ett problem som direkt påverkar hälsan. Många gånger blir det en ond cirkel där vikten påverkar hälsan som i sin tur påverkar vikten. Det kan leda till följsjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom och diabetes.

En hälsosam vikt främjar inte bara din allmänna hälsa utan förebygger även risken att du drabbas av diabetes och hjärt- och kärlsjukdom. En lagom vikt kan även ge ett ökat självförtroende och bättre psykiskt välbefinnande.

Att göra något åt din övervikt

Det finns inga snabba lösningar. Det handlar om att övergripande ta kontrollen över din livssituation och se över vilka delar du behöver arbeta med. Vanliga livsstilsproblem som orsakar övervikt är:

- Överkonsumtion av mat
- Rökning
- Brist på motion
- Trötthet
- Stress
- Godisätande, söta drycker och sockerberoende

Det finns även såväl genetiska och medicinska orsaker till att man drabbas av övervikt, till exempel kan trötthet och utmattning leda till att du äter sämre vilket i sin tur leder till att du blir ännu tröttare och äter mer onyttigt. I många fall är dock boven i överviktsdramat livsstilsproblem som man inte har tagit tag i.

Får du i dig mer energi än du gör av med riskerar du övervikt och en omläggning av kost samt fysisk aktivitet kan vända detta och leda till viktminskning och bättre hälsa.

Det kan vara svårt att komma igång med viktminskning och känner du att du mår

allvarligt fysiskt och/eller psykiskt dåligt av din övervikt bör du ta kontakt med din vårdcentral. Har du däremot en önskan om att nå en idealvikt för att må bättre finns det sätt att själv ta tag i situationen – för det är bara du som kan göra något åt det.

Överviktsoperationer

På senare år har det blivit allt vanligare att man pratar om överviktsoperationer. Man ska ha klart för sig att operation inte är någon optimal lösning. Ett kirurgiskt ingrepp medför alltid viss risk samtidigt som det sällan kan ge en hundra procentig garanti att du behåller den vikt du önskar.

Överviktsoperationer är bra för den som har prövat alla andra vägar eller som, på grund av allvarlig hälsorisk, är i behov av att snabbt och kontrollerat gå ner i vikt. Överviktsoperationer föregås många gånger av utredningar och nuförtiden sammankopplar man även dig som opereras med ett livsstilsprogram så att du ges de optimala förutsättningarna för att behålla vikten. Men det finns biverkningar med operationer och man kommer inte ifrån att göra en livsstilsförändring.

Ta kontroll över vad du äter

Vet du med dig att du har några, eller flera, kilon för mycket och har bestämt dig för att göra något åt det är det ett stort steg. Härifrån kan klivet bli snårigt in i en djungel av föreningar, medlemskap, klubbar och dieter. Huvudregeln du bör tänka på är att ha kontroll. Det är vanligtvis bristen på kontroll som leder till övervikt, framförallt bristen på kontroll vad du stoppar i dig.

Ett allt vanligare verktyg i samband med viktninskning är pulverdieter som du kanske känner till som Very Low Calorie Diet (VLCD) och även Low Calorie Diet (LCD).

VLCD och LCD

Pulverdieter har gått från att vara en lite utskrattad metod till att användas av dietister och i samband med överviktsoperationer. Många märken har dessutom förstått att det finns olika behov, smaker och tycken och har därför utökat utbudet. I dag kan du till exempel välja helsvenska märken som är anpassat för såväl laktos- som glutenintoleranta.

Principen med en pulverdiet är att du får fullvärdig (en tillräcklig) mängd näringsämnen för en måltid. Eftersom det är en kontrollerad mängd är du väl medveten om hur mycket du får i dig vid varje måltid. Tanken är att du som är i

behov av viktnedgång ersätter dina måltider, antingen alla eller några, med VLCD eller LCD. Det är på intet sätt någon mirakelkur och du behöver fortfarande röra på dig och se till att du inte äter något annat vid sidan av. Tanken är sedan att man ska gå tillbaka till vanlig kost igen.

Skillnaden mellan VLCD och LCD

Very Low Calorie Diet (VLCD) ger mellan 450 och 800 kalorier per dag och Low Calorie Diet (LCD) ger dig över 800 kalorier.

Sammansättningen av den här typen av produkter ger dig alla näringsämnen som din kropp behöver och ersätter alltså en vanlig måltid/ eller alla. I vissa fall, och ofta inledningsvis, kan lågkaloriedieter ersätta alla måltider under en begränsad tid.

Det är skillnad på måltidsersättning och lågkaloriedieter. Måltidsersättningar är tänkta att ersätta enbart vissa måltider och att enbart äta måltidsersättningar ger dig inte den näring du behöver. Lågkaloriedieter VLCD och LCD kan ersätta samtliga måltider under en period, något som är en förutsättning för att produkterna ska godkännas av Livsmedelsverket. Det är endast med den här typen av produkter som du kan ersätta alla måltider och samtidigt få i dig de näringsämnen som du behöver.

Så fungerar VLCD och LCD

En studie visade att VLCD under 6-12 veckor ge större viktnedgång än konventionell lågenergikost. I längre studier under 1-2 år där behandlingen ofta pågått periodvis kunde man även se en bibehållen viktnedgång på ett par kilo mer än vid behandling med enbart balanserad kost**.

Funktionen i lågkaloriedieter är att du får i dig mycket mindre energi än din kropp behöver. Kroppen tar då energi från fettreserven. När fett bryts ner till fettsyror bildas ketonkroppar i levern. Ketonkropparna påverkar hjärnan genom att minska hungerkänslorna. Du väljer själv vilket märke och vilken typ som passar dig bäst. Det finns bland annat pulvershakes, soppor och gröt. I början kan du behöva pröva dig fram, har du väl börjat med ett märke som du tycker fungerar bör du hålla dig till det och i alla fall inte inledningsvis hoppa mellan olika märken.

Lågkaloriedieter för dig som är allergiker

Det är idag inte ovanligt med laktos- och glutenintolerans och/eller nötallergi, något som tidigare begränsat många allergiker från att ta del av lågkaloriedieter.

Detta eftersom lågkaloridieter har innehållit laktos och gluten och inte alltför sällan antingen även innehållit nötter eller tillverkats i miljöer som inte är garanterat nötfria.

Idag finns det märken, bland annat helsvenska, som är specialanpassade för dig som är gluten- och laktosintolerant och/eller nötallergiker, produkter från tillverkare som aktivt satsar på att reducera allergenerna i lågkaloridieter. För dig som är allergiker är det viktigt att läsa på förpackningen innan du påbörjar en lågkaloridiet och hör gärna med tillverkaren själv om de kan garantera att produkterna är fria från de allergener som påverkar just dig. Till hösten kommer det även fler produkter på marknaden som är specialanpassade för allergiker.

Viktminskning på (nästan) egen hand

Om det är möjligt kan du inkludera familj och nära vänner i din personliga resa mot din idealvikt. Det kan vara både stöttande och förstående, särskilt när det känns tungt. Men vill du inte det utan vill arbeta mot ditt mål för dig själv går det naturligtvis jättebra. Det handlar om vad som känns rätt för dig.

En annan variant kan vara att gå med i någon gemenskap, det finns olika former av klubbar, sammankomster och forum där man kan utbyta tips, råd och erfarenhet. Ibland gruppvis men även på tu man hand med olika viktcoacher. De allra flesta av dessa företag har hemsidor och webbshops där du inte bara kan beställa produkter utan även rådgivning.

Ett exempel är företaget Slanka som tillverkar helsvenska VLCD produkter. Tre kvinnor som var och en har många år i branschen och som bestämde sig för att satsa på en egen verksamhet har startat Slanka. I konceptet ingår förutom produkterna även stöd hela vägen med en metod som man har valt att kalla "det nya goda livet". I det nya goda livet ingår ett antal analyser av inte bara din vikt utan även livsstil, analyser som ska ge dig de bästa förutsättningarna att göra dina vanor till bra vanor för livet. Hos Slanka tar man alltid reda på orsak och syfte bakom en vilja att gå ner i vikt – om det är för att komma i baddräkten, finna formen efter en graviditet eller gå ner inför en operation. Det är åter individuellt.

Oavsett vilket företag, koncept eller vilken viktcoach du väljer att samarbeta med på din resa är det upp till dig att bestämma hur du vill ha det.

Viktigt att sätta mål

Mål är viktigt. Att sporadiskt bara "gå ner", ger sällan ett långsiktigt resultat utan kan resultera i att du går upp och ner i vikt. Det bästa är om du bestämmer dig,

själv eller i samråd med viktcoach, dietist eller läkare, vad din idealvikt är och även vilka delmål som du kan nå på resan till ditt mål.

För att nå ditt mål behöver du bestämma dig, göra faktiska livsstilsförändringar och våga använda dig av de verktyg som finns. Behöver du hjälp, eller om du har försökt och inte når dit du vill, våga prata vikt med din läkare. Att träffa en dietist eller en viktcoach kan vara en början på vägen mot ett hälsosammare liv. Det är upp till dig att ta steget.

Källor:

* <http://www.dagensmedicin.se/nyheter/smal-och-billig-pulverdiet-vager-lik...>

** <http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Fetma---problem-och-atgarder/>

Av: **Anders Åker**

Publicerad: **fre, 2013-07-26 12:36**

[https://www.doktorn.com/artikel/ta-kontrollen-over-din-vikt-må-bättre](https://www.doktorn.com/artikel/ta-kontrollen-over-din-vikt-ma-bättre)