



Hvilken diett er best?

Spørsmål: Jeg er 173 cm høy og veier 75 kilo. Før sommeren ønsker jeg å gå ned syv kilo. Hvilken diett fungerer best? Jeg har blitt tipset om lavkarbo.

Svar: De siste årene vært det vært mye fokus på hvordan man best går ned i vekt. Noen anbefaler å erstatte karbohydrater (sukker, brød, pasta og kornprodukter) med proteinholdig mat fordi det blant annet gir økt metthetsfølelse og derved vektreduksjon. Helsemyndighetene anbefaler heller å unngå fettrike matvarer (for eksempel meieriprodukter). Studier viser at en lavkarbodiett og et fettfattig kosthold er likeverdig med tanke på varig vektreduksjon. På kort sikt er dietter med lavt innhold av karbohydrater tilsynelatende mer effektive fordi de fører til at kroppen raskt blir tappet for karbohydrater og væske. Forskjellen kan fort utgjøre 2-3 kilo, men den skyldes at kroppen inneholder mindre væske og ikke mindre fett. På lengre sikt utjevnes forskjellen mellom de to diettene. Her er noen tips.

- God planlegging er viktigere enn hvilken diett du velger. Hvis du er godt forberedt øker sannsynligheten for at du når ditt mål.
- Lag en konkret plan for hvordan du skal stå imot fristelser.
- Husk å spise regelmessig gjennom dagen. Da blir det enklere ikke å overspise eller velge usunt.
- Få nok søvn. Det demper suget etter karbohydrater og fett.
- Hvis du veier deg hver morgen, kan du følge med på din framgang.
- Forsøk å være i fysisk aktivitet i 30-60 minutter daglig.
- Gå til og fra jobben, butikken eller andre steder og velg trapper i stedet for heis.
- Varierer treningen gjennom uken. Det gjør det lettere å motivere seg.

- På internett finner du beskrivelser av enkle styrkeøvelser som du kan gjøre hjemme uten særskilt utstyr.
- Vær forberedt på at vekten synker mest den første tiden. Etter hvert avtar forbrenningen og vekttapet skjer langsommere. Dette er helt normalt.