



Kostråd ved overvekt

Den beste løsningen på lang sikt er å endre spisevanene og øke mengden fysisk aktivitet.

Det er mange slankekurer som gir et raskt vekttap, men det er lite som tyder på at dette gir sunne og varige resultater. Forskning har vist at den beste løsningen på lang sikt er å endre spisevanene og øke mengden fysisk aktivitet.

Hvor mye energi trenger du?

Mat og drikke inneholder karbohydrater, fett og proteiner som forsyner kroppen med energi. Energi er nødvendig for å opprettholde livsviktige fysiologiske prosesser og for å kunne være i aktivitet.

Energibehovet varierer fra menneske til menneske. Det nødvendige antallet kalorier avhenger blant annet av kjønn, arv, kroppsstørrelse, muskelmasse og fysisk aktivitet. En inaktiv voksen person har et daglig energiforbruk på omkring 2000 kcal.

Hva bør du spise?

Kosten bør inneholde karbohydrater, proteiner og fett i et bestemt forhold. Vår energitilførsel bør være fordelt slik:

- 55-60 % fra karbohydrater
- 10-15 % fra proteiner

- 25-30 % fra fett

I tillegg er det viktig med et variert kosthold som sikrer kroppen tilførsel av fiber, vitaminer og mineraler. Frukt og grønnsaker er rike på slike stoffer, og det anbefales å spise minst 3 porsjoner grønnsaker og 2 porsjoner frukt per dag.

Karbohydrater

Korn, kornprodukter, poteter, frukt og grønnsaker er matvarer rike på karbohydrater.

De omdannes til glukose i tarmsystemet og forsyner alle kroppens celler med energi. Hjernecellene våre kan kun nyttegjøre seg av energi fra karbohydrater, mens andre celler også kan lage energi av proteiner og fett.

Karbohydrater inndeles i "raske" og "langsomme". De inneholder like mye kalorier. Det som skiller de "raske" karbohydratene fra de "langsomme" er hvor raskt glukosenivået i blodet, altså blodsukkeret, stiger etter et måltid. Nivået av insulin, som er et blodsukkerergulerende hormon, øker samtidig. Metthetsfølelsen kommer raskt, men avtar nokså fort, sammenlignet med varer som inneholder "langsomme" karbohydrater.

Sukkerholdige varer som brus og godterier, rosiner, loff og lyse brødtyper inneholder en høy andel "raske" karbohydrater. Grove brødtyper, hele korn, og bønner er eksempler på produkter med "langsomme" karbohydrater.

Et sunt og slankende kosthold innebærer å reduserer de raske karbohydratene og øke andelen langsomme karbohydrater.

Proteiner

Proteiner er viktige byggesteiner i alle kroppens celler og nødvendig blant annet for å lage blant annet muskler, hormoner og antistoffer til å bekjempe virus og bakterier. Fisk, kjøtt, egg, meieriprodukter, mandler og nøtter er matvarer som er rike på proteiner.

Fett

Fett kan inndeles i to typer. Den ene kalles mettet og den andre er umettet fett.

Mettet fett har som regel en fast konsistens. Maragarinet i vanlig Melange er eksempel på dette. Høyt inntak av mettet fett fører til økte kolesterolverdier i blodet og slik utgjøre en risiko for utvikling av hjerte- og karsykdommer.

Umettet fett har en myk eller flytende konsistens, for eksempel planteolje. Umettet fett påvirker ikke kolesterolverdiene i blodet negativt slik mettet fett gjør. Det anbefales at fettene i kosten i størst mulig grad er umettet.

Flere måltider

Maten du spiser i løpet av en dag bør fordeles på 4-5 måltider. Har man behov for et mellommåltid er en frukt eller grønnsak ofte et godt valg.

Flere, små måltider er sunnere enn få og store. Når kroppen får en jevn tilgang på mat holder forbrenningen og blodsukkernivået seg mer stabilt. Sultfølelsen blir ikke så stor og faren for å overspise synker.

Drikke

En stor del av drikkevarerne som tilbys i dag er svært kaloririke. Inntaket av slike drikkevarer bør derfor begrenses:

- Brus og saft er som regel tilsatt sukker. Light-variantene er inneholder kunstige søtningsstoffer og gir derfor få kalorier. Light-produktene bør erstatte de sukkerholdige drikkevarerne.
- Juice inneholder mye fruktsukker og derfor mange kalorier.
- I melk er det en god del fett. Det anbefales å drikke skummelt eller ekstra lett melk.
- Alkoholholdige drikker har et høyt kaloriinnhold.

Vann er den beste tørstedrikken, Du kan gjerne drikke 1-2 liter vann om dagen. I Norge er ikke vann som kjøpes på flaske sunnere eller rennere enn vann du tapper gratis fra springen.

Slanking

For å gå ned i vekt må forbruket av energi være høyere enn det man tilfører kroppen gjennom mat og drikke. Da bryter kroppen ned egne fettreserver for å produsere energi.

Den slankemetoden som gir de beste resultatene på sikt er å øke mengden fysisk aktivitet og samtidig innføre et sunt og variert kosthold med et energiinntak som passer til aktivitetsnivået.

Det er viktig at livsstilendringene er varige og lar seg opprettholde over tid. Et vekttap på $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ kilo i uken er et realistisk mål.

Kostholdet bør være allsidig slik at kroppen er sikret alle de næringsstoffene den trenger.

Usunn slanking

Slankekurer med pulver, milk-shakes, proteintilskudd og kurer basert på karbohydratfri kost eller med ekstremt få kalorier er usunne.

Sannsynligheten er svært høy for at vekttapet da blir kortvarig og at kiloene kommer på igjen etter at du går tilbake til ditt opprinnelige kosthold.

I tillegg kan et ensidig kosthold føre til at mangel på viktige næringsstoffer. Vekttap på mer enn 1 kilo i uken er ikke å anbefale.