



Ned i vekt?

Hvordan skal du gå ned i vekt og holde den stabil uten å ty til lavkaloridietter? Sjansen for å oppnå varige resultater øker med god planlegging og ved å gjøre gradvise endringer over tid.

I følge den britiske helsepsykologen Dr. Kate Parmenter kan selv små endringer i hverdagsvanene ha stor effekt.

For mange kan det være motiverende å sette seg en målvekt man ønsker å nå, mens det for andre kan handle om å holde vekten stabil. Hvis man har behov for veiledning i denne prosessen, kan det føles trygt å sette opp et program i samarbeid med fastlegen. Dette er spesielt aktuelt for mennesker med kronisk sykdom eller andre helseproblemer, men kan også være nyttig for dem som ikke har vært hos legen på en god stund.

Vaner utvikler seg over flere år, og det kan derfor ta tid å venne seg til nye. Før man tar fatt på veien mot målet kan det være nyttig å reflektere over dette.

Hvordan komme i gang?

En endring om gangen

Forsøk å gjøre en endring om gangen i stedet for en mengde store forandringer på kort tid. Ved å endre for mange vaner samtidig øker sjansen for å falle tilbake til din gamle livsstil.

Velg en endring som vil utgjøre en forskjell

Ha som mål å endere de spisevanene som lettest vil gi uttelling. Hvis målet ditt er å redusere inntak av fett, spør deg selv hvilke matvarer som i størst grad bidrar til ditt totale fettinntak. Spiser du chips til middag hver dag, vil det å bytte til kokte poteter bidra i større grad til å redusere fettmengde totalt enn om du dropper desserten du unner deg en gang i uka.

La den første endringen være en som er enkel

Hvis du starter med å gjøre små, enkle endringer i ditt hverdagskosthold, øker sjansen for at endringen skal bli varig. Følelsen av å ha lykket med å forandre kostholdet i positiv retning vil øke selvfølelsen slik at du får lyst til å gjøre flere forandringer.

Små endringer er verdt innsatsen

Det er en myte at bare store forandringer hjelper, og at små ikke vil gjøre noen forskjell. For eksempel vil det å bytte ut et tykt lag smør på brødskiva med et tynt spare deg for nesten 50 kcal. Spiser du fire skiver brød om dagen, vil denne endringen alene spare deg for ca 200 kcal pr. dag, og 1400 kcal på en uke.

Venn deg til endringen du har gjort før du gjør en ny

Det er lurt å ikke gjøre nye endringer før du føler deg komfortabel med endringene du allerede har gjort. Det er lett å føle seg overveldet hvis det blir for mye nytt på en gang.

Sett deg realistiske mål

Sett deg mål du på forhånd tror du kan greie å gjennomføre, og jobb deg sakte mot målet. Hvis målet ditt er å spise fem frukt og grønnsaker om dagen og du nå spiser en, kan det være smart å begynne med å øke mengden til to pr. dag.

Trening

Kombinasjonen trening og sunt kosthold er essensiell for både vektnedgang og vektkontroll. Velg en aktivitet du trives med og som enkelt lar seg integrere i din hverdag. Hvis det er lenge siden du har vært fysisk aktiv, kan det være på sin plass å ta en sjekk hos fastlegen før du starter med treningsprogrammet. Start forsiktig og øk intensiteten etter hvert som formen stiger. Treningen trenger ikke å være så avansert, en spasertur i raskt tempo har god treningseffekt. Små endringer som å gå i trapper i stedet for å ta heisen er også selvsagt nyttig.

Ikke ha det for travelt

Å kvitte seg med kroppsfett tar tid, så målet bør være å opprettholde permanente livsstilsendringer. Anbefalingen er å ikke gå ned mer enn 0,5 – 1 kg i uka.

Støtte

Mange synes det er nyttig å fortelle om sine livsstilsendringer til familie, venner og

arbeidskolleger slik at de kan bistå med støtte og oppmuntring.

Nyt maten

Å leve sunt handler ikke om å kutte ut absolutt all mat du liker. Å leve sunnere handler om å gjøre små endringer, som å spise mindre porsjoner, spise kaloririk mat litt sjeldnere og å spise variert.

Hvordan få bedre kontroll over sukkerinntaket?

- Les varedeklarasjoner og vær oppmerksom på alle typer sukker som sukrose, dextrose, fruktose, maltose, honning, sirup og konsentrert fruktjuice.
- Venn deg til å drikke te og kaffe uten sukker.
- Velg fullkornblandinger i stedet for frokostblandinger med mye honning og sukker.
- Reduser mengden sukkerbrus og juice med tilsatt sukker.
- Minsk bruken av syltetøy, marmelade og andre søte påleggstyper.
- Begrens inntak av godterier til en gang i uka.

Hvordan få bedre kontroll over fettinntaket?

- Les varedeklarasjoner og vær oppmerksom på fettinnhold.
- Bytt ut helmelken med en lettere melketype.
- Prøv yoghurt med redusert fettinnhold.
- Bytt fete oster med lett-utgaven.
- Reduser bruken av fett i matlagingen.
- Fjern skinnet på fjærkre.
- Lag dressinger med yoghurt i stedet for majones og rømme.
- Fjern synlig fett fra kjøttvarer.

Noen praktiske tips

Planlegg måltidene på forhånd og spis regelmessig - hver tredje til fjerde time.

Sitt ned når du spiser. Fokuser på det du holder på med og spis sakte. Kjenn etter om du begynner å bli mett, og vent litt før du bestemmer deg for påfyll.

Spis matvarer som er fattige på fett og sukker hvis du blir sulten mellom måltidene. Frukt, grønnsaker og fett-reduert yoghurt er eksempler på dette.

Spis før du skal handle slik at du er mett og ikke blir fristet til å kjøpe usunn mat på handlerunden. Lag en liste over hva du skal kjøpe før du drar og hold deg til denne.

Hvordan unngå tilbakefall?

Ikke bli bekymret om du skulle falle tilbake til gamle vaner en kort periode. Dette er vanlig, og er en naturlig del av det å gjøre varige livsstilsendringer. Tenk over hva som fikk deg til å miste fokus, og forsøk å lære av det slik at du kan forhindre nye glipp i tiden fremover. Sjansen for å

miste fokus reduseres ved å følge rådet om å gjøre gradvise endringer over tid.

Enkelte situasjoner kan gjøre det svært vanskelig å opprettholde de nye vanene. I stedet for å stole kun på viljestyrken, er det nyttig å lære seg å gjenkjenne mønster som gjør det vanskelig å motstå fristelser. Bli du fristet av å gå forbi bakeriet på vei hjem fra jobb? Velg en annen rute neste gang du skal hjem. Får du lyst til å spise når du er lei deg, stresset eller sint? Ha strategien klar, og bestem deg for å f.eks å ringe en venninne neste gang du er litt nedfor.

Før gjerne dagbok over hva du spiser og drikker. Dette gir en systematisk oversikt over dine vaner, og letter jobben med å finne ditt forbedringspotensiale. Hvis man har tendenser til tilbakefall, kan det også være nyttig å skrive litt om fristelser eller situasjoner som gjør det vanskelig å holde på livsstilsendringene. På denne måten blir du bedre kjent med ditt eget handlingsmønster.

Å gå ned i vekt handler for mange om å forbedre utseendet, men minst like viktig er helsegevinst som ligger i å gå over til en sunnere livsstil. Ved å trene regelmessig og ha sunne matvaner øker man sjansen for å holde seg friskere, slankere og lettere til sinns.

Kilde: Bandolier 2005