

Kostråd för en god hälsa samt vid övervikt/fetma

Utbildnings- & presentationsbilder vårdpersonal

OBS! Ej för kommersiellt bruk. Får ej redigeras, beskäras eller på annat sätt ändras eller användas på otillbörligt sätt.

Kontakta Impolin AB (08-544 999 00, modifast@impolin.com) för eventuellt skriftligt godkännande av användning som står i strid med ovanstående.

modifast[®]



Innehåll

- Vårt ätande och energibalans
- De energigivande ämnena
- Måltidsordning, måltider och drycker
- Utrymmesmat och jämförelser
- Framgångsfaktorer och återfall



Vad påverkar vårt ätande?

- Reklam/bilder
- Värderingar, normer och ideal
- Tillgänglighet
- Restaurangutbud
- Matpriser
- Förpackningar/placering
- Smaklighet
- Portionsstorlekar
- Hunger/mättnad
- Känslomässiga aspekter
- Stress
- Kultur

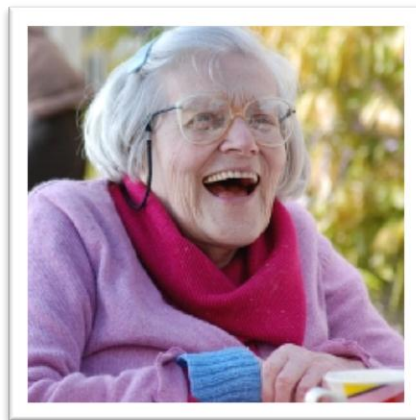


Energibalans

- Äter man lika mycket som man förbrukar står man stilla i vikt
- Äter man mer än vad man förbrukar går man upp i vikt
- Äter man mindre än vad man förbrukar går man ner i vikt



Hur mycket vi behöver äta styrs av vårt energibehov



Hur mycket energi vi förbrukar bestäms bl.a. av:

- **Kön:** män förbrukar oftast mer energi
- **Kroppsvikt:** Ju större en person är desto mer energi förbrukar man
- **Ålder:** Yngre har större energibehov än äldre och kan därför äta mer
- **Aktivitet:** Hur mycket man rör på sig och hur intensiv aktiviteten är påverkar hur stort energibehovet är

SNR Svenska näringsrekommendationer - grunden för att förebygga ohälsa för friska



Protein 10-20 E%



Kolhydrater 50-60 E%

Fett 25-35 E%

Kolhydrater - bra energikälla

- Kolhydrater
 - Kroppens främsta bränsle, viktigt för hjärnan
 - Delas in i stärkelse, sockerarter och kostfiber
 - 1 gram ger vanligen 4 kcal (17 kJ)
 - Kolhydrater bör stå för 50-60 % av det totala energiintaget



Öka intag av frukt och grönt



Är rika på vitaminer, mineraler och antioxidanter som är
”kroppens rostskydd” och innehåller kostfiber

Fett – inte bara kalorier

- 1 gram ger 9 kcal (37 kJ)
- Bör stå för 25-35 % av det totala energiintaget
- För en bra fettkvalitet välj främst:
 - Flytande margarin
 - Nyckelhålmärkt margarin på smörgåsen
 - Oliv och rapsolja
 - Nyckelhålmärkta mejeri- och charkuterivaror
 - Gärna avokado, nötter och fet fisk

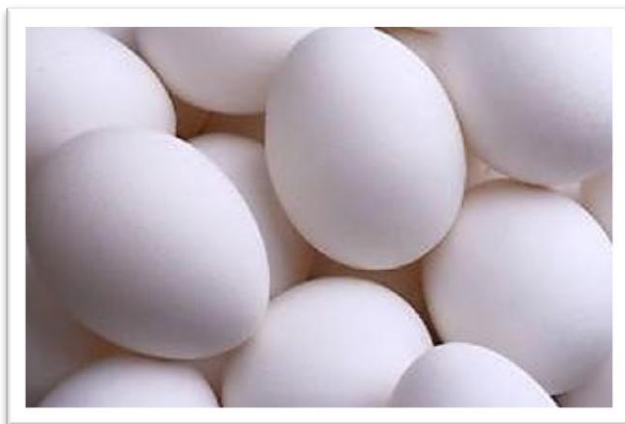


Val av vikt



Protein - en viktig energikälla

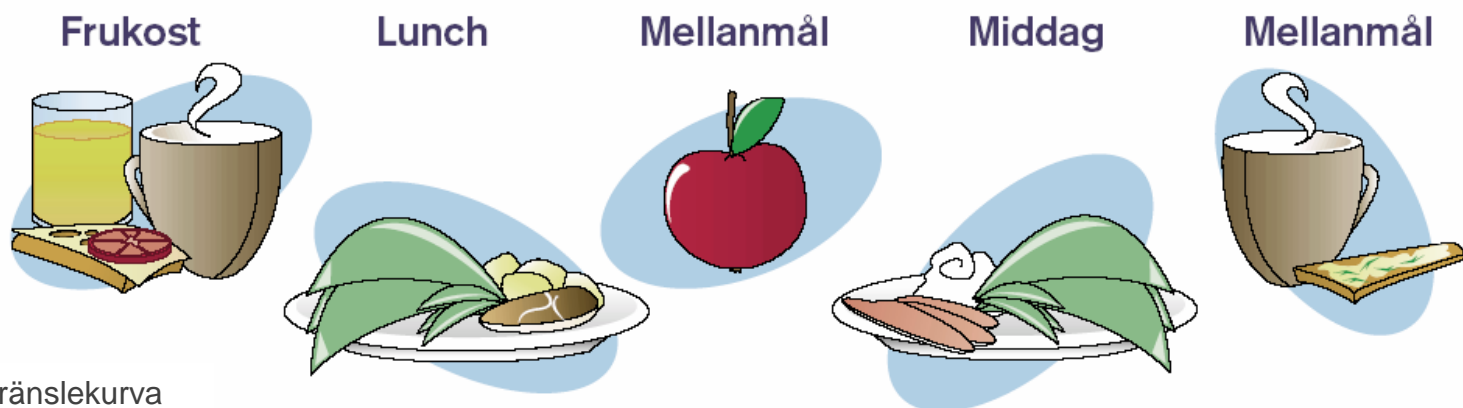
- Kroppens främsta byggmaterial, muskler består till stor del av protein
- Är nödvändigt för cellernas uppbyggnad, för bildandet av hormoner, enzymer och delar av immunförsvaret
- 1 gram ger 4 kcal (17 kJ)
- Bör stå för 10-20 % av det totala energiintaget



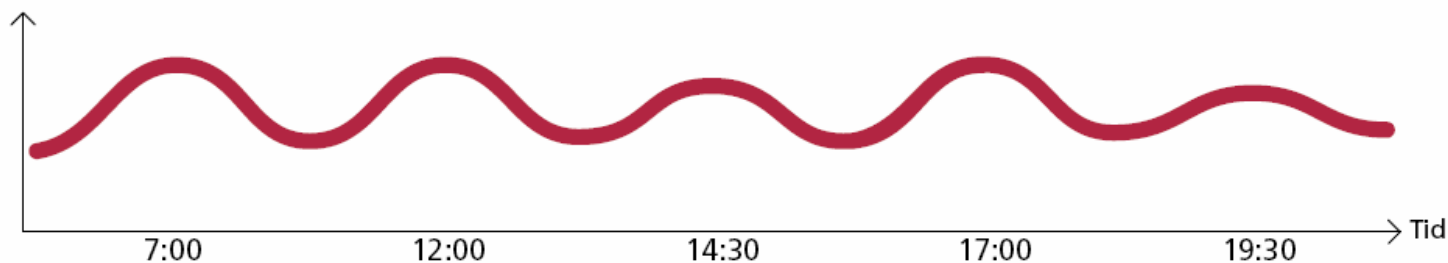
Välj mer fisk och skaldjur



Bränslekurva - Måltidsordning



Bränslekurva



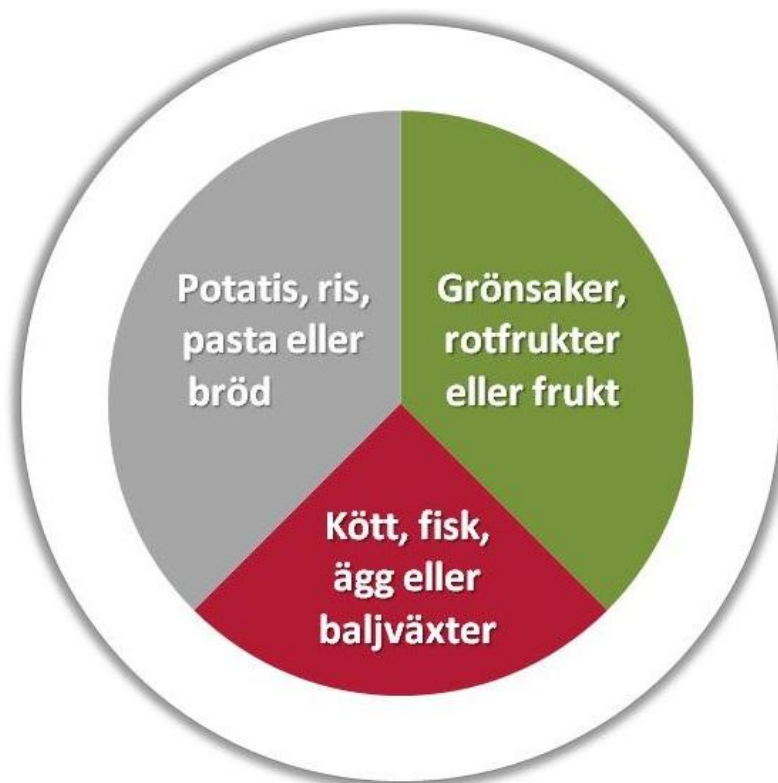
Frukost - en bra start på dagen och för vikten

- Gör oss pigga och alerta under dagen
- Gör det lättare att gå ner i vikt



Tallriksmodellen

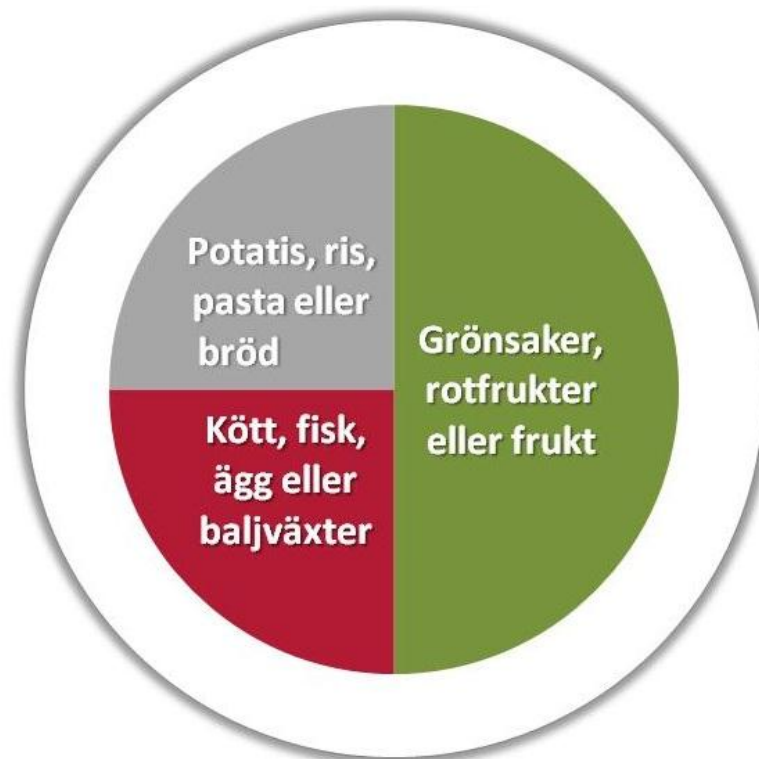
- Basmodell för vuxna och barn > 2 år



Fördelning enligt Livsmedelsverket, Tillämpad Näringslära/Hälsomålet

Tallriksmodellen - Minska vikten

- För den som vill minska vikten ska andelen med grönsaker, rotfrukter, frukt och bär täcka halva tallriken



Lika mycket energi i båda portioner

Korv
Remouladsås
Pommes



Nyckelhålsmärkt korv
Gräddfilsås
Kokt potatis

Bildkälla: Livsstil i väst leg.dietist Ewa Silander

Nyckelhålet - Gör det enklare att välja hälsosamt

- Mindre och nyttigare fett
- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer kostfiber och fullkorn

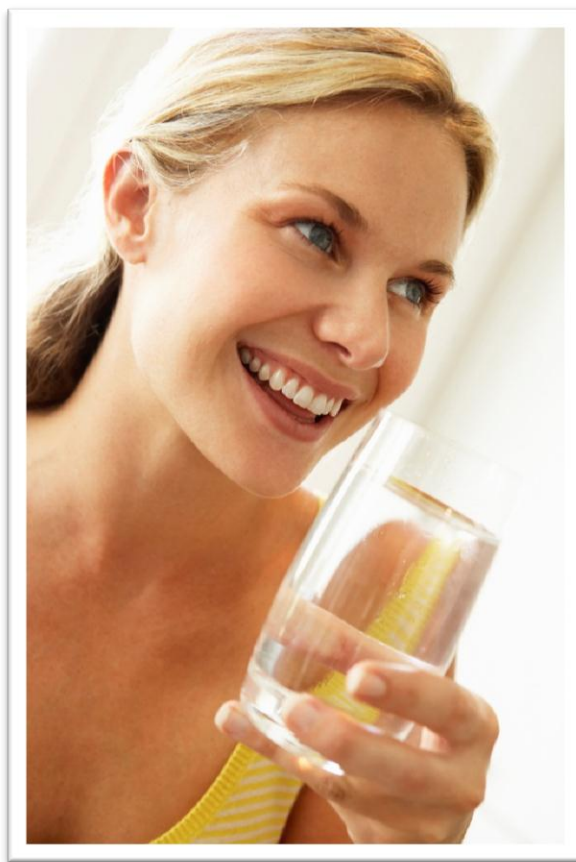


Mellanmål och kvällsmål

- de små planerade målen mellan huvudmålen



Dryck som törstsläckare och till måltid



- Vatten är bäst
- Kalorislåga alternativ är lightsaft och lightläsk
- Begränsa intaget av alkoholhaltiga drycker



Utrymmet får plats - men bör begränsas



Jämförelse

100 g choklad
eller allt det andra



OHZ, SKI 0402

550 kcal motsvarar

- 100 g choklad eller
- 10 portioner frukt



Jämförelse

150 g godis eller
allt det andra



570 kcal motsvarar

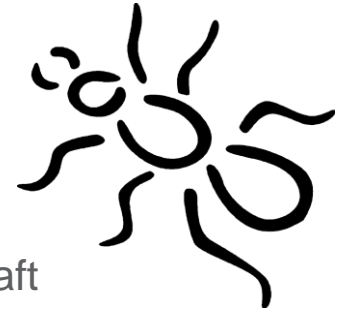
- 25 godisbitar eller
- 3 frukter, 2 smörgåsar och 1 glas mjölk

Jämförelse



630 kcal motsvarar

- 1½ liter Coca cola eller
- 5 mjuka smörgåsar och 2 knäckebrödssmörgåsar med magert pålägg



Ta myrsteg

- Att ändra sina vanor och lösa problem tar både tid och kraft
- Börja i lugn takt med en förändring i taget och arbeta in den så den känns bekväm – inte allt på en gång
- Sätt upp mål, de ska vara små och betydelsefulla för dig och stäm av målen efterhand
- Målen ska vara möjliga att uppnå utifrån den aktuella livssituation
- Känn efter hur den nya vanan känns innan du går vidare med nästa förändring.
- Om man ändrar allt på en gång är det lätt att man faller ur och fallet blir för stort, man känner sig misslyckad och ger upp
- Ta myrsteg, ett i taget



Återfall - ett lärande

- Det är normalt att falla tillbaka i gamla mönster emellanåt
- Det är inte ett misslyckande utan ett lärande om hur vi fungerar vid olika tillfällen
- När vi får ett återfall:
Tänk: Vad kan jag lära mig av det som hände?
- Identifiera vad som hände, hitta en strategi för att kunna hantera det lättare om det händer igen
- Upp på spåret igen, du är ytterligare ett steg på vägen mot en trivsamt och hälsosamt livsstil
- Kom ihåg "Rom byggdes inte på en dag"



Framgångsfaktorer för viktminskning och för viktkontroll

- Minskat energiintag
- Frukost varje dag
- Regelbundna måltidsvanor vardag som helg
- Begränsat intag av energirik snabbmat
- Skriva ner vad man äter och dricker
- Acceptera realistiska viktmål
- Fysisk aktivitet > 60 min per dag
- Väga sig själv regelbundet



Källor:

- Wing, R et al. Successful Weight loss maintenance. Annu. Rev. Nutr. 2001. 21:323-41
- Elfhag et al. Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. Obesity reviews (2005) 6, 67-85.

Förenklad kost- och diskussionsanamnes

- för hälsosamma matvanor och för att gynna en viktminskning

Fråga patienten hur många gånger per vecka denne äter/dricker något från nedanstående livsmedelsgrupper och hur ofta man äter mer än 1 portion vid måltiden.

| Livsmedel | 1 g/v | 2 g/v | 3 g/v | 4 g/v | 5 g/v | 6 g/v | 7g/v eller mer | Rek |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|-------------------|
| Frukt, bär, grönsaker, rotfrukter | | | | | | | | 5 g/v |
| Fisk/skaldjur | | | | | | | | 1-3 g/v |
| Mer än 1 portion vid måltiden | | | | | | | | 1 port per måltid |
| Utrymmet | | | | | | | | Sällan |