



# KOST & VIKT-MINSKNING

VART TOG MAGRUTORNA VÄGEN?

**JAHA, DÅ ÄR** sanningens stund här igen! Värmen kommer och det börjar bli dags att dra på sig badbrallorna och njuta av solen.

– Men vänta nu, nånting har hänt under vintern. Du har kanske anat det, men förträngt tanken. Faktum är att midjemåttet ökat under vintern! Tanke slår dig att det kommer att bli jobbigt att gå omkring på stranden och hålla in magen hela tiden.

Mat är gott! Vi äter egentligen för att överleva, maten ger oss energi och näringsämnen för att vi ska fungera så bra som möjligt. I den här delen av världen har vi inga problem med att få

i oss tillräckligt med energi, mat finns i överflöd. Problemet har istället blivit att vi får i oss alldeles för mycket/fel mat, vilket leder till övervikt, som förutom att det känns "gubbigt", dessutom kan leda till ohälsa och sjukdomar. Just "bukfetma" brukar forskarrapporterna ständigt varna för. Förklaringen är att när vi börjar se ringarna runt magen så har vi redan lagrat på en hel del ohälsosamt fett runt våra organ som lever och njurar. Bukfett är alltså inte så bra. Trösten är dock att bukfettet brukar vara det första som försvinner vid viktminskning genom diet och träning. Hur vet man

då om man är överviktig eller inte? Tja, det bästa sättet kanske är att kolla i spegeln och vara ärlig mot sig själv. Ett annat sätt är att räkna ut sitt BMI (BodyMassIndex). Du tar din vikt delat med längden i kvadrat.

Exempel:  
Du väger 82 kg är 179 cm lång. Räkna:  
 $1,79 \times 1,79 = 3,2041$   
 $82/3,2041 = 25,6$  Du får då ett BMI på 25,6.

**Normalviktig** så har man ett BMI-värde mellan 18,5-24,9, Kanon, fortsätt så!  
**Överviktig** så ligger man mellan 25-29,9 Varning, dags att ta tag i vikten!  
**Fetma** räknar man från 30,0 och uppåt. Absolut varning, hälsofara!

Det kan dock vara en sanning med modifikation det här med BMI, för är du mycket vältränad och har stor

muskelmassa så får du ett högt BMI-värde som då blir missvisande. Men kör du spegelkollen tillsammans med ett BMI-test så bör du ha eliminerat risken för missförstånd.

## Ät inte mer än du förbrukar

Varför går vi upp i vikt och blir överviktiga? Tja, det handlar om ren, enkel matematik. Vi stoppar i oss mer energi än vi gör av med. Försök inte med bortförklaringar som "jag har så låg ämnesomsättning, det har jag alltid haft" för det är så enkelt att den energi vi stoppar i oss och inte gör av med den lagras i kroppen som fett. No mercy! Att vi plötsligt börjar lägga på oss övervikt brukar ha flera orsaker: vi blir mindre aktiva, på fritiden, kanske på jobbet? Stressar, äter sämre mat och oregelbundet. Tar stora portioner, äter snabbt så man inte hinner känna mättnadskänslan och tar en portion till, och så vidare...

Ett normalt energibehov för en man ligger mellan 2500 och 3000 kcal/dag. Vi har en grundomsättning på ca 1000 kcal/dag bara för att överhuvudtaget hålla igång funktionen i kroppens organ och muskler. Alltså: desto mera muskler desto högre energiåtgång! Sedan behöver vi såklart energi till att röra oss och orka jobba. Rörligt arbete kräver mera energi. Stillasittande arbete kräver mindre energi. Så desto mindre du rör dig på jobbet desto viktigare med motion på fritiden!

Många försöker banta men få lyckas nå sin idealtvikt och framförallt är det få som lyckas bibehålla den viktminskning man uppnått. Många dieter florerar i veckotidningar och kvällspress där man lockar med allehanda mer eller mindre seriösa dieter för att försöka få oss att tro på just den eller den metoden. Vi lämnar här dessa olika så kallade mirakelkurer åt sitt öde och koncentrerar oss på några praktiska tips för en hållbar viktbalans!

**Matematik!** För att hitta din viktbalans så kan du inte äta mer än du förbrukar. Behöver du gå ner i vikt så måste du helt enkelt äta mindre än du gör av med. Jobbigt men sant. För att



*”Försök inte med bortförklaringar som jag har så låg ämnesomsättning, det har jag alltid haft”*

gå ner ett halvkilo i veckan behöver du minska ditt energiintag med ca 500 kcal/dag. Vilket motsvarar ungefär en halv pizza. Om du börjar motionera så kan du göra av med de där 500 kcal under en halvtimmes löparpass! Om du minskar ditt energiintag för mycket så når du inte önskad effekt. (Kroppen ställer in sig på svält och sänker ämnesomsättningen).

## Motion/rörelse är SÅ viktigt!

Dels gör du av med energi under själva träningspasset men en superbonus är att ett motionspass ger dig högre fettförbränning i upp till ett dygn efter aktiviteten! Styrketräning ger dig dessutom mera muskler som kräver mer energi även i vila. För en hållbar viktminskning så är en kombination av bra kost och motion det optimala!

**Ät regelbundet!** Äter du regelbundet så minskar du risken för blodsockerfall, vilket i sin tur minskar risken för att du tokäter första bästa chokladkaka du ser! Ät frukost, lunch, middag och komplettera med ett par mellanmål.

**Mindre portioner!** Äter du regelbundet hinner du inte bli superhungrig och tar automatiskt mindre portioner. Har du svårt att begränsa matmäng-

den så börja använda mindre tallrikar! Självklart tar du bara EN portion.

## Skippa tomma kalorier!

Tänk på vad du stoppar i dig. Inte tankar du din bensinbil med diesel, eller hur? Undvik skräpmat som mest innehåller en massa energi i form av socker/snabba kolhydrater. Dra ner på mängden kolhydrater och ät istället mera protein som mättar längre. Protein finns tex i kött, fisk, ägg, bönor och nötter. Så här inför grillsäsongen så vill jag på också påminna om att alkoholhaltiga drycker tyvärr är tämligen energirika.

Du behöver inte bli fanatiker för att få bättre koll på din viktbalans men du behöver kanske bli mera medveten och framförallt göra medvetna val för din egen skull. Självklart ska vi våga njuta av maten vi äter, men med lite eftertanke och smartare val så kan vi även njuta lite mera när badsäsongen drar i gång!

Och till sist, glöm den där gamla idiotiska predikan om att man måste äta upp allt på tallriken: "tänk på barnen i Afrika som inte har någon mat"

– Barnen i svältdrabbade länder blir inte mättare för att vi blir fetare!



**TOMAS HANSSON**

Tomas är högskoleutbildad hälsopedagog med lång erfarenhet av hälsopedagogiskt arbete. Har du några funderingar du vill att vi ska ta upp? Maila till Tomas på: [halsa@projektmedia.se](mailto:halsa@projektmedia.se)