



Vektreduksjon

Kostholdsveiledning v/ Pia Gaardholm Sætre

Vektreduksjon

Har du noen gang prøvd å gå ned i vekt, men funnet det vanskelig? Gått litt ned i vekt, men så lagt på deg igjen? Da er du ikke alene.

Hos Klinikk for Alle tilbyr vi individuell kostholdsveiledning slik at du skal oppnå et langvarig vekttap uten strenge restriksjoner og dietter.

Når du vil ned i vekt er det først og fremst viktig å ha realistiske målsetninger:

Realistiske mål skal være oppnåelige, og suksess øker selvtilliten slik at man klarer å gå ned i vekt.

- Et vekttap på 5-10% har massive helseeffekter.
- Et vekttap på 0.5-1 kg i uken per uke er trygt og realistisk
- Husk å ha et målbart mål slik at du vet når du har nådd det
- Er det noe annet du kunne tenke deg og oppnå? For eksempel mulighet til å være med aktiv med barna eller gå opp trappene uten å bli tung i pusten?
- Mer aktivitet bidrar til å øke forbrenningen, bedre humøret og øker sjansen for suksess på lang sikt.
- Alle endringer som iverksettes skal være endringer du kan leve med resten av livet ditt.

I tillegg er det viktig å være obs på at vektreduksjon ikke nødvendigvis må handle om tallet som står på vekten. Hovedårsaken til at vektreduksjon er anbefalt er for å forbedre helsen og redusere risiko for å utvikle livsstilssykdommer. Derfor er det viktig å ha helsen i fokus.

Om du endrer livsstilen din fra et kosthold med ferdigmat, lite grønnsaker, mye tilsatt sukker, mettett fett og salt, til et kosthold med mye frukt, bær, grønnsaker, grove kornprodukter, magre meieriprodukter, planteoljer og magert kjøtt vil det ha gode helsegevinsten – uavhengig vektreduksjon. For mange vil et godt kosthold over tid likevel føre med seg vektendringer uten å ha stort fokus på vekt eller BMI.

Overfokus på vekt kan gjøre at man ekskluderer næringsrike, sunne matvarer som for eksempel avokado, nøtter og olivenolje. I slike tilfeller har fokuset på vekt overstyrt fokuset på helse, noe som er uheldig. Dette er en av flere grunner til at profesjonell veiledning har stor nytteverdi når man ønsker et vekttap.

Mens du går ned i vekt er det et par ting man bør ha i bakhodet Aksepter at man sprekker iblant. Det er helt normalt og det er ikke verdens undergang. Nullstill hodet ditt, og gå rett tilbake til de gode vanene du har tilegnet deg. Ikke la det ødelegge for målene dine og den progresjonen du allerede har oppnådd. Ta heller lærdom fra situasjonen.

Før en form for matdagbok. De som gjør dette går mer ned i vekt fordi det bidrar til bevisstgjøring av hva du gjør og gir deg kontroll over hva du spiser.

Følg framgangen din, for eksempel ved ukentlig veiing eller gjennomgang av kostdagboken.

Planlegg for begivenheter som feiringer, fester eller restaurantbesøk. Lag en plan for hva du skal gjøre og hold deg til planen slik at du kan kose deg uten dårlig samvittighet.

Ha en plan for risikosituasjoner for å unngå å sprekke. Denne planen må være spesifikk og detaljert. For eksempel: Jeg er i risiko for å spise usunt når jeg er travel. Planen min er å lage en ukemeny, tilberede store porsjoner og fryse ned maten i porsjonsstørrelser.

Livsstilsendringer er krevende. Når du når målet ditt, belønn deg selv med noe som ikke er matrelatert.

Pass på å få den støtten du trenger. Det vil utgjøre en stor forskjell for deg. Bestem deg for hvem du vil ha hjelp fra, og forklar dem hvordan de best mulig kan hjelpe deg.

Tilslutt: Det finnes ikke noen rask vei til vektreduksjon. Mennesker som oppnår en vellykket vektreduksjon setter seg realistiske mål og utvikler teknikker som integrer deres nye vaner som en del av en behagelig livsstil.

[Book time hos ernæringsfysiolog her](#)