

Ett enkelt sätt att gå ner i vikt är att äta enligt tallriksmodellen. Då får du äta mycket – bara du äter rätt. Tricket är bland annat att fylla halva tallriken med massor av grönsaker.

Tallriksmodellen – en nygammal favorit

MÅ BRA

» Försök att ha bilden av mängder och proportioner på näthinnan och använd den varje gång du ska äta. «



Anna-Carin Lagerström

är sjukgymnast och hälsopedagog på Stiftelsen Spinalis.

MEJLA DINA FRÅGOR TILL:
mabra@nhr.se

I mitt arbete med hälsosamtal med personer med ryggmärgsskada är målsättningen ofta viktminskning. Det har visat sig att tallriksmodellen fungerar bra för att översätta teorier om kost till något handfast och praktiskt. Det är en pedagogisk modell som är tydlig och enkel att komma ihåg. Många tycker helt enkelt att den är ett hjälpmedel som fungerar i vardagen.

ÄR DU EN person med funktionsnedsättning vilket medför minskad muskelmassa och minskad fysisk aktivitet? Då är du ”lågenergiförbrukare” och riskerar att skaffa dig en övervikt om inte ditt energiintag anpassas till det minskade energiuttaget. Om du tidigare, före skada eller sjukdom, varit idrottsaktiv och varit van att äta stora portioner, kan det vara svårt att förstå att den egna kroppens behov av energi, det vill säga bränsle, kan minska så mycket. Då kan tallriksmodellen bli det verktyg du behöver för att ta kontroll och få till stånd nya matvanor anpassade till dina nya fysiska förutsättningar.

DET FINNS OLIKA tallriksmodeller anpassade för olika behov. Hur man ska äta för att äta rätt och hur mycket man ska äta beror på genetiska förutsättningar, hur stor aktiv muskelmassa man har och på fysisk aktivitet. En familj bestående av vuxna och ett antal barn kan alla utan problem äta samma mat. Det är mängder-

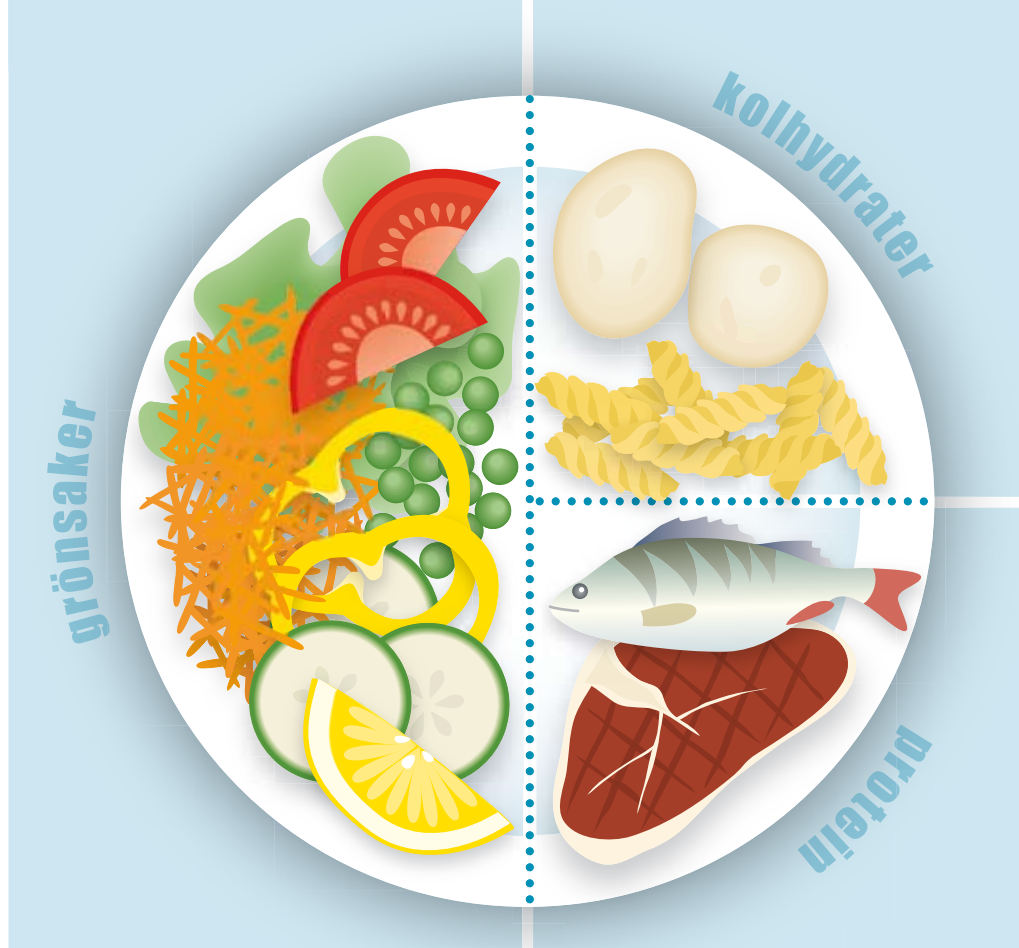
na och proportionerna som bör skräddarsys för var och en.

✓ **”Lågenergiförbrukare”**: Hit hör i princip alla med funktionsnedsättning, vilket innebär nedsatt fysisk aktivitet. Den här modellen fungerar också för alla vanliga soffpotatisar som vill gå ned i vikt (illustration här intill).

✓ **”Medelenergiförbrukare”**: Hit räknas de som är fysiskt aktiva åtminstone på nivån promenad eller cykling eller liknande i rask takt minst 30–60 minuter i genomsnitt per dag. Den här personen äter proportionsmässigt ungefär som lågenergiförbrukaren, men vi pratar knytnäve i stället för handflata när det gäller mängden. Han eller hon kan också lägga till något mer av kolhydrater.

✓ **”Högenergiförbrukare”**: Idrottare, personer med stor muskelmassa, snabbväxande tonåringar eller barn ingår i denna kategori. En sådan person behöver mycket mat och mat som ger ordentligt med energi som bränsle till musklerna och till att man växer. Den här personen behöver lägga på mer på tallriken, särskilt av kolhydrater, men kan också äta mer av såväl protein som av mat som innehåller fett.

DEN TALLRIKSMODELLEN som presenteras här är anpassad efter lågenergiförbrukarens behov och överensstämmer med principerna för Isodieten,



som jag beskrev i förra numret av *Reflex*. Den här modellen är superenkel att komma ihåg. Dieten är inte bara en viktningsdiet utan ger också riktlinjer för hur lågenergiförbrukaren ska kunna äta för att det ska vara hälsosamt i längden. Någoting att hålla sig till livslångt.

Försök att ha bilden av mängder och proportioner på näthinnan och använd den varje gång du ska äta. ✕

MER PÅ: www.spinalis.se

Tidigare artiklar i denna serie finns under rubriken *Hälsa & livsstil*. Klicka på "Gratis hälsotips".

Så här äter du enligt tallriksmodellen.

Protein, exempelvis kött, fisk, fågel eller ägg. Mängd: storleken på din handflata.

Kolhydrater, exempelvis pasta, ris, gryner, potatis eller andra rotfrukter.

Mängd: storleken på din handflata.

Grönsaksdelen är fri! Här lägger du så mycket du får plats med. Det är här du får till den stora mängden mat som hjälper till att göra dig mätt utan onödiga kalorier. Tallriksmodellen hjälper dig att komma ihåg mängder och proportioner. När du går ut och äter kan du be att få extra mycket grönsaker och mindre potatis, pasta eller ris.

5 bra tips!

De fem bästa tipsen för dig som är lågenergiförbrukare och vill hålla/minska vikten.

1. Försök få till en ganska stor mängd mat. Det viktigaste är att äta mat som mättar utan att det blir för mycket kalorier. Där kommer grönsakerna in. Håll dig till tallriksmodellen och ta bara om av grönsakerna.

2. Undvik snabba kolhydrater. Välj mat med lågt glykemiskt index (GI). Då håller du dig mätt längre.

3. Drick vatten. Till vardags dricker du vatten till maten och när du är törstig.

4. Använd en mindre tallrik. Helst ska matuppläggingsdelen inte vara större än 17–19 centimeter. Vi äter ju också med ögonen och därför ska det se generöst ut även om det är mindre mat än vad du brukar äta.

5. Ät regelbundet. Regelbundenheten är viktig för att inte hungerkänslorna ska styra. Hoppa därför inte över måltider och låt det inte gå för lång tid mellan målen, så håller du förbränningen igång.