

Ju mindre kalorier du gör av med per dag, desto viktigare att maten är av bästa kvalitet och bidrar med alla de vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer som kroppen behöver för att fungera optimalt.

Håll vikten med smart diet

MÅ BRA

» **Genom att äta mer av proteinrika livsmedel håller du dig mätt och slipper falla för frestelser.** «



Anna-Carin Lagerström är sjukgymnast och hälsopedagog på Stiftelsen Spinalis.

MEJLA DINA FRÅGOR TILL:
mabra@nhr.se

I tidigare artiklar i *Reflex* har vi skrivit om minskad energiomsättning och om problem med övervikt i gruppen personer med funktionsnedsättning. Om viktminskning kan man läsa överallt. Men den stora frågan är vad, hur och hur mycket en person med riktigt låg ämnesomsättning, en så kallad lågenergiförbrukare, ska äta för att hålla vikten eller gå ned i vikt, samtidigt som det är hälsosamt.

Vi bollar frågan vidare till en expert, näringsfysiolog Kristina Andersson, som tillsammans med kolleger utarbetat en nytt tänk inom viktminskningsdieter, Isodieten:

VÄLJ MAT SOM MÄTTAR BRA. Då kan du äta tillfredsställande mängder mat utan att få i dig för mycket kalorier. Protein är det näringsämne som mättar allra bäst. Genom att äta mer av proteinrika livsmedel håller du dig mätt och slipper falla för frestelser. Kolhydrater, speciellt de som är finfördelade eller har en söt smak som bröd, kakor, kex, tillhör tvärtom den grupp av livsmedel som man ska äta mindre av. De mättar väldigt dåligt och man äter lätt för mycket.

VÄLJ MAT SOM INTE ÄR SÅ ENERGITÄT. Läs på innehållsförteckningen hur mycket energi/kalorier (kcal) maten innehåller per exempelvis 100 gram. Ge volym åt måltiden genom att fylla på

med stora mängder grönsaker som växer över jord. De, och bär, innehåller så pass lite energi att det är näst intill omöjligt att få i sig för mycket kalorier från dem.

Ett konkret exempel på ett smart val där man får äta mer för samma kalorier är att ta bort smörgåsfettet från brödet och i stället ta ett ägg, exempelvis i form av ägggröra, på mackan. Det ger ungefär lika mycket kalorier, men kommer att mätta betydligt bättre.

ÄT REGELBUNDET. Det hjälper till att hålla hungern och suget på avstånd och är särskilt viktigt i en kalorismålning. Går det för långt mellan måltiderna och hungern och suget tar över, äter man mer mat vid nästa måltid.

Ju längre tid det gått sedan senaste måltiden och ju hungrigare man är, desto längre tid tar det innan mättnadskänslan infinner sig vid nästa måltid. Då är risken att överäta större och inte minst risken att överäta på fel saker. När hungern och suget tar över är det nämligen snabba kolhydrater och fett som kroppen framför allt sukter efter. Alltså mat som inte ger någon speciell mättnad utan som vi ofta äter för mycket av.

KOMBINERA IHOP MÅLTIDEN RÄTT. Det sker genom att välja ett livsmedel ur varje grupp. En väl sammansatt måltid innehåller mat från alla tre huvudgrupperna av näringsämnen,



Smoothie – nyttig lyx till frukost eller mellanmål.

1 portion cirka 300 kcal: 1 ½ dl lättkesella • 1 ½ dl minimjolk • ½ banan
1 dl frysta bär (till exempel hallon, lingon eller blåbär) • ½ msk kallpressad linfröolja
(sätter fart på förbränningen och är full av nyttigt omega 3)
Kör alla ingredienserna i mixern och servera i ett högt glas – gott, nyttigt och mättande!

i kombination med en stor mängd av något ”grönt” samt bär. Huvudgrupperna;

- ✓ Kolhydrater – pasta, ris, gryner, potatis, bröd, frukt, rotfrukter eller bönor.
- ✓ Fett – olja, nötter, avokado eller feta proteinkällor (som lax eller sill).
- ✓ Protein – kött, fisk, fågel, ägg eller keso, quorn och tofu (för den som väljer vegetariskt). Oftast handlar det om att välja ett livsmedel ur vardera gruppen, men en del livsmedel (exempelvis laxen) innehåller två näringsämnen; både fett och protein.

Med ”grönt” avses grönsaker som växer ovan jord; tomat, spenat, paprika, broccoli, sallad, gurka med flera. Dessa, samt bär, kan ätas i fri mängd eftersom de innehåller så lite kalorier per enhet.

Exempel på frukostkombinationer:
Bröd med hela korn/knäckebröd och äggröra eller keso plus en ”smoothie” på mixade bär.
Fruksallad med keso eller ost i stavar plus en ”smoothie” på mixade bär (se ovan).
Havregrynsgröt med bär och ägg eller ost vid sidan. X

Menyförslag

Matupplägg på 1 200 kcal.
Dryck: vatten, kaffe eller te.
För 1 400 kcal/dygn – ät två mellanmål.

FRUKOST:

Kolhydratkälla:

- Knäckebröd, 2 st
- Bröd med hela korn i, 1 st
- Havregryn (kan kokas som gröt), 1 dl (med 1 dl lättmjölk)
- Naturell lättoghurt, 2 dl
- Frukt, 2 st

Protein- och fettkälla:

- Ägg, 2 st
- 10-procentig hård ost, 40 g
- Makrill i tomatsås, 100 g
- Kesella 1 procent/keso, 100 g (komb. med 5–10 st nötter)
- Skinka el. kalkonkött, 50 g

LUNCH OCH MIDDAG:

Kolhydratkälla:

- Potatis, 1,5 st/måltid
- Ris (kokt), 1 dl/måltid
- Pasta (kokt), 1 dl/måltid
- Bönor (kokt/konserv), 2 dl/mål
- Rotfrukter, 200 g
- Frukt, 2 st (cirka 250 g)

Protein- och fettkälla:

- Fet fisk (ex. lax, makrill, sill/strömming), 100 g/mål
- Fetare kött (ex. köttfärs, karré), 100 g/måltid
- Ägg, 2 st/måltid
- Nedanstående kombineras med en fettkälla:
- Mager fisk, 100 g/måltid
- Magert kött (ex. filéer), 100 g/måltid
- Kyckling, 100 g/måltid
- Quorn, 150 g/måltid

Fettkälla (används om proteinkällan är mager):

- Olivolja, 2 tsk/måltid
- Avokado, en halv/måltid
- Nötter, cirka 20 st.

MELLANMÅL:

Protein- och fettkällor:

- Keso/kesella, 100 g (i komb. med 5–10 nötter)
- 10-procentig hård ost, 50 g
- Ägg, 2 st

Kolhydratkälla:

- Frukt ½ st (cirka 60–70 g)

MER PÅ: www.isodieten.se