



Viktminskning utan träning



av Fredrik Paulún

Viktminskning utan träning

Av Fredrik Paulún

© 2003 Fitnessförlaget

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjudet utan medgivande av förlaget. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning, video, etc.

Titel: Viktminskning utan träning

Författare: Fredrik Paulín

Redaktör: Johanna Hansen

Layout: Linn Yngborn

Korrektur: John Häggblom

Intervjuer: Irene Ahlberg

Förlag: Fitnessförlaget, 08-627 00 00

Webbsida: www.fitnessforlaget.se

ISBN: 91-974570-2-7



**”Jag började banta och svor
nykterhetseden – på två veckor
förlorade jag fjorton dagar”**

Innehåll

Inledning	6
1. Varför blir vi tjocka?	8
2. Varför vill du gå ner i vikt?	9
3. Bantning? Nej tack, jag vill gå ner i vikt	10
4. Hur ska du äta?	15
5. Vad ska du äta?	17
6. Tallriksmodellen för viktminskning	21
7. Dryck	32
8. Viktminskning för festprissar	35
9. Att äta ute	37
10. Den perfekta shoppingrundan	40
11. Rensa skafferiet idag!	47
12. Sötsug suger!	48
13. Lightprodukter – vilka är bra och vilka är blaha?	55

14. Snacks – har ni fest eller?	56
15. Snabbmatsfällan – så kommer du ur den	59
16. Ätardagen – veckans höjdpunkt!	63
17. Behöver du kosttillskott?	65
18. Hej latmask!	68
19. Om du ändå vill träna ...	73
20. Undvik inaktiviteten!	79
21. Kostdagbok	81
22. Verktygslådan för viktminskning	83
23. Hur ser dagarna ut?	91
24. Vad gör du när dina mål är nådda?	94
25. Fallrapporter	95
26. Viktminskning utan träning – de viktigaste punkterna	109

Inledning

Eftersom du valt att läsa denna bok hör du antagligen till dem som vill gå ner i vikt. Med stor sannolikhet har du provat ett otal bantningskurer med varierande upplägg och resultat. Det enda gemensamma med dem är att de inte ger några bestående resultat. De allra flesta som bantar på traditionellt sätt går upp de förlorade kilona och i värsta fall lägger de på sig några nya. Vad det beror på ska jag

snart förklara. Eftersom bantning visat sig vara ineffektivt i det långa loppet är detta ingen bok om bantning. Detta är egentligen en bok om livsstilsförändringar och det är det allt handlar om. "Måste jag bli asket nu?" kanske du frågar. Nej, tvärtom ska du njuta av livet till fullo, men på ett sådant sätt som gör att du mår bra i både kroppen och själen. För många människor innebär det att



de måste förlora ett antal kilon. Om du hör till dem som faller för tidningsrubriker som "Gå ner 10 kilo på två veckor" kanske du blir besviken när jag inte lovar något dylikt. Jag skulle kunna göra det om jag inte brydde mig om ditt välmående när dessa två veckor har gått till ända.

Om man slutar äta och springer som en galning i två veckor kanske det går att förlora tio kilo, men då ska man veta att merparten av viktninskningen kommer från förlorad vätska, glykogen (muskelenenergi) och muskelmassa. Bara en mindre del är en ren fettförlust. När du efter bantningen återgår till dina gamla vanor kommer kilona snabbt tillbaka och de två veckorna är bara ett plågsamt minne. Med mina tips kommer du inte att behöva svälta, tvärtom ska du äta, men du ska äta lagom mycket energi och rätt näring. Du blir säkert förvånad över hur mycket mat du faktiskt får stoppa i dig. Det allra bästa är att du kan behålla din nya livsstil resten av ditt liv och den viktninskning som kommer smygande får du behålla. Det kanske kommer att ta ett år att förlora 30 kilo övervikt, men efter det året kommer dessa överskottskilon aldrig tillbaka. I regel kan du räkna med 0,5–1,0 kilo/vecka i viktninskning till att börja med. Efter några månader brukar det gå lite trögare, men förändringen fortsätter.

Nöjd, inte mätt

Eftersom våra gener inte vet om det vi har på vår tallrik blir det sista vi får äta på några dagar vill vi gärna äta lite mer än vi egentligen behöver. Därför gäller det att vi inser detta faktum och genomskådar det. Faktum är att vi mår mycket bättre om vi avstår de sista tuggorna och äter oss nöjda istället för mätta. Att sluta äta lite tidigare kommer att bidra till viktninskning eftersom

några tuggor mindre varje måltid i flera månader motsvarar stora mängder energi och flera kilo kroppsfett. Om du fortsätter med detta ätmönster är det en mycket bra metod att dessutom behålla den idealtvikt som du uppnått. En annan effekt du kommer att märka av är att du blir piggare efter maten. Jag har träffat många människor som beskriver timmarna efter maten som mycket oproduktiva eftersom de blir så trötta. Känslan beror på att serotonin bildas i din hjärna samtidigt som hormonet oxytocin frigörs när du äter. En viss mängd serotonin är mycket bra eftersom det gör oss välmående, men för mycket gör oss mycket trötta. Detsamma gäller oxytocinet. Även om du inte blir helt däckad efter lunch lovar jag att du påverkas och att du mår bättre och presterar mer om du äter lite mindre. Så länge du äter dig nöjd och inte mätt slipper du de svårhanterliga trötthetskänslorna. "Nöjd" är därför ett begrepp jag vill införa i din värld när det gäller känslan efter måltiden.

Efter varje huvudmåltid ska du klassa din mättnad enligt följande modell:

Hur mätt är jag?

1. Fortfarande lika hungrig
2. Fortfarande lite hungrig
3. Nöjd
4. Mätt
5. Jättemätt!

Om du klassar din mättnad som en trea har du lyckats hitta rätt mängd och det kommer ofta att betyda att du får lämna mat. Det kan kännas avigt, men är tyvärr ett måste.

1. Varför blir vi tjocka?

Din kropp är resultatet av miljoner års evolution och människan har alltid haft oregelbunden tillgång på föda. Ibland har det funnits överskott och ibland har tillgången varit starkt begränsad. Eftersom ett överskott i naturen förr var svårt att spara på ett vettigt sätt gällde det att äta upp det och bilda kroppsfett. Om man inte gjorde det skulle maten snart ruttna och mögla samtidigt som risken för att det skulle stjälas av djur eller andra människor var överhängande. Vi utvecklade därför våra kroppsfettreserver som vi bär än idag. En viss mängd kroppsfett är alltså något helt naturligt och det ska vi ha. Då perioder av överflöd förr ofta följdes av perioder med matbrist användes dessa energirika fettreserver och vi kunde överleva tills mattillgången blev bättre.

Problemet är att vi idag ständigt har ett matöverskott. Våra kylskåp kan till en låg kostnad fyllas till bredden av energirik skräpmat som effektivare än något annat fyller på våra fettceller. Då den förmodade svälten uteblir töms inte fettcellerna utan fylls på mer och mer tills vi blir överviktiga. Vi lever således i en helt ny situation med för mycket mat vilket rimmar illa med våra instinkter att äta upp överskottsmat. Vi äter mer än vi behöver eftersom evolutionen har format oss till det. Om vi blir medvetna om att vi styrs av dessa uråldriga instinkter kan vi genomskåda dem och äta lagom mycket. För att lyckas med det finns det massor av åtgärder du kan genomföra och det är därför jag har skrivit denna bok.

2. Varför vill du gå ner i vikt?

För att framgångsrikt börja med ett viktminskningsprogram måste du veta varför du gör det. Vad tjänar du på att gå ner i vikt? För många är viktminskningen ett så självklart mål att de glömmar bort varför de egentligen vill gå ner i vikt. Här följer några exempel på vanliga anledningar till viktminskning, och jag är säker på att några av dem passar på dig. Givetvis beror de på hur stor övervikt du lider av. Identifiera vilka som gäller för dig och använd dem som förstärkning när det känns motigt. De olika punkterna är inte rangordnade och givetvis har alla olika prioriteringar.

Viktminskning ...

gör mig lyckligare.

gör att jag kan gå längre.

gör att jag kan plocka upp saker från golvet.

ger bättre nattsömn.

kan hjälpa mig i karriären.

gör att jag sitter mindre eftersom det är lättare att röra sig.

ger bättre hälsa.

ger längre liv.

gör mig mer attraktiv.

gör att jag kan äta mer bekvämt och utan skuldkänslor.

gör det lättare att hitta en attraktiv partner.

gör att jag kommer i de kläder jag vill ha.

gör att jag kommer se ut som jag själv anser att jag ser ut.

gör det möjligt att sitta på t.ex. bio, teater och flygplan.

gör mig mer social.



3. Bantning? Nej tack, jag vill gå ner i vikt

Varför fungerar inte bantning? Svaret är enkelt. Inte nog med att människan utvecklat en överdimensionerad aptit, vi har också förmågan att minska vår energiförbrukning om vi får för lite mat. Givetvis är detta en mycket stark överlevnadsfaktor, eftersom den tillåter oss att överleva längre på våra fettreserver. En normalviktig person kan vid svält faktiskt leva flera månader bara på fläsket!

I teorin kan viktninskning tyckas enkel eftersom så länge man äter mindre energi än man förbrukar går man ner i vikt. I praktiken blir det dock svårt eftersom ett minskat matintag även leder till en minskad energiförbrukning. Resultatet blir en långvarig dragkamp med hunger och en långsam viktninskning. Vad som avgör matintaget är lätt att förstå eftersom det är allt du äter. Vad som avgör energiförbrukningen är mer oklart för de flesta, men eftersom du faktiskt lätt kan påverka den ska vi syna den i sömmarna. Energiförbrukningen utgörs av fyra faktorer:

- Basal energiförbrukning
- Värmeproduktion
- Fysisk aktivitet
- Tillväxt

Om vi går tillbaka till ekvationen som leder till viktninskning så kan vi se något intressant:

Energi in < Energi ut = Viktninskning

Om vi kan öka energiförbrukningen går vi ner i vikt

utan att äta mindre! Det är således en mycket mer tilltalande metod än att strypa energiintaget och således också energiförbrukningen. Med mina metoder kommer du att äta lite mindre energi, men inte så mycket mindre att din energiförbrukning påverkas nämnvärt negativt. Den nya sammansättningen av näringsämnen kan i vissa fall t.o.m. öka energiförbrukningen. Dessutom kommer du att få äta rätt mat på ett smart sätt som gör att din aptit blir normal. Snabbmat och märkliga ätmönster är något som sätter din naturliga aptitreglering ur spel. Den stora effekten mina metoder har är att du ökar din energiförbrukning, vilket gör att vi angriper problemet i båda ändar, med en garanterad viktninskning.

Basal energiförbrukning – den energiförbrukning som håller dig vid liv

Den basala energiförbrukningen består av hjärtats slag, lungornas och cellernas arbete med mera. Denna faktor kan du öka på flera sätt. Med mina metoder kommer din muskelmassa att öka något, vilket betyder en ökad basal energiförbrukning. Muskelmassan är en aktiv kroppsmassa som kostar energi att underhålla. Även om musklerna inte används kräver de en viss mängd energi för att finnas till. Kroppsfettet är tvärtom en passiv kroppsmassa som knappt kräver någon energi alls för att finnas till.

Den mat som jag förespråkar kommer dessutom

att påverka dina celler positivt. Deras omgivande hölje (cellmembran) består av fett och med den nya kosten du äter kommer du att förändra deras sammansättning på ett sätt som faktiskt ökar deras energiförbrukning. Det trevliga är att du inte behöver anstränga dig ett dugg för att uppnå detta.

Värmeproduktion

Det kostar dagligen stora mängder energi att vara en varmblodig varelse. Värme produceras i flera av kroppens vävnader och organ, men levern sticker ut som den största producenten. Även en speciell typ av kroppsfett kan spela stor roll när det gäller värmeproduktionen. Det är vad som kallas brunt fett, till skillnad mot det vanliga vita fettet som vi känner som vårt lagringsfett. Brunt fett har fått sitt namn p.g.a. av den höga koncentrationen av värmestrålande energikraftverk (mitokondrier) som dessa celler innehåller.

Värmeproduktionen kan öka med hjälp av en förändrad kost. Med min metod kommer du att använda rikligt av de kryddor som är kända för att öka värmeproduktionen. Samtidigt kommer du att få äta de fettsyror som kan göra detsamma och även äta mer protein, vilket också har visat sig öka värmeproduktionen. Liksom den basala energiförbrukningen kan du påverka värmeproduktionen utan större ansträngning och i det långa loppet spelar detta en stor roll för en varaktig viktninskning.

Fysisk aktivitet

Utan tvekan är detta den faktor som du kan påverka mest. En ökad fysisk aktivitet kommer att öka din energiförbrukning samtidigt som din kropp ställer in sig på att bränna fett istället för att lagra det. Vinsten är således dubbel; du förbrukar mer

energi och andelen fett som bränns ökar. Att resultatet dessutom är en bättre basal energiförbrukning genom att den fysiska aktiviteten stimulerar muskeltillväxten får ses som en fin bonus.

Tillväxt

Detta är den minsta av de fyra energifaktorerna och gäller bara om du är gravid, fortfarande växer eller bygger muskelmassa. Oavsett vilket kommer programmet möjligen bara ge en liten ökning av energiförbrukningen genom att det kostar energi att bilda ny muskelmassa.

Är det dags att räkna kalorier?

Många har provat kostupplägg som går ut på att man väger all mat och energiinnehållet kalkyleras. Inte helt överraskande är dessa dieter dömda att misslyckas. Vem har tid och ork att väga och mäta allt som stoppas i munnen, samtidigt som man måste räkna ut exakt vad maten innehåller med hjälp av tabeller och dataprogram? Ett försök till kaloriräkning brukar vara ett par dagar och är sällan ett hållbart alternativ. Istället ska jag lära dig hur du ska tänka för att hitta sunda och hållbara ätbeteenden. Näringstabeller kan vara ett värdefullt verktyg för att skaffa sig en förståelse för vad maten innehåller, men det går inte att leva sitt liv baserat på dessa. Du måste lära dig hur du äter för att kroppen ska få lagom mycket energi.

Vad är det du egentligen tappar?

Många som går ner i vikt har vågen som sitt enda verktyg för att uppskatta förändringar. Det är dock

ett trubbigt verktyg eftersom den bara visar att din kroppsvikt har förändrats. Den säger ingenting om ifall det är fett, vätska, kolhydrater eller muskler du tappat/lagt på dig. I många fall kan vikten bara minska lite, fast de visuella resultaten egentligen är fantastiska. Det beror på att muskelmassan ökar samtidigt som kroppsfettet minskar, vilket är en mycket önskvärd effekt. Visst kan spegeln tala om att så är fallet, men ofta är det bra att faktiskt ha riktiga mått på detta svart på vitt.

Det enklaste sättet att mäta hur kroppssammansättningen förändras är att mäta med måttband. Det kommer inte att ge exakta tal hur många procents kroppsfett du har, men kommer att avslöja åt vilket håll utvecklingen går. Muskler väger nämligen mer än fett om man ser på en viss volym, dvs. musklernas densitet är högre. Om du med måttband mäter vissa givna delar av kroppen, t.ex. höger överarm, höger lår, stuss (över rumpan) och midja när du börjar programmet kan du med säkerhet följa den verkliga utvecklingen. Om du minskar mycket i kroppsfett men bara lite på vågen kommer måtten kring dina mätpunkter att avslöja detta. Det finns metoder för att mäta kroppsfettet, men det allra enklaste är måttband, vilket jag rekommenderar att du börjar med som ett komplement till vågen.

Sätt upp mål!

Att försöka gå ner i vikt utan att sätta upp ett mål är som att flyga med en jumbojet utan att veta var man ska landa. Oddsén för att man hamnar där man helst vill är ganska små. Dels ska du sätta ett huvudmål och det kan vara hur fantastiskt som helst. Beroende på din övervikt kan det handla om att gå ner 5, 10, 30, 50 eller 100 kilo. Det kan kännas svårt och avlägset, men jag vet att du kan lyckas. I grunden handlar det om din motivation

och din vilja, och eftersom du valt att läsa den här boken vet jag att den finns där. Därför utgår både du och jag från att du kommer att klara ditt huvudmål. För att sporra dig och för att se att det går åt rätt håll ska du emellertid sätta upp delmål. Precis som en pilot mellanlandar ska du sätta upp delmål som du kan nå inom rimlig tid.

Beroende på hur hårt du kommer att satsa på din vardagsmotion och hur väl du sköter din kost är det troligt att du förlorar 0,5–1,0 kilo per vecka med bokens tips. Det gör att du kan sätta ett delmål att om en månad ska du ha förlorat tre kilo. Vissa som följt mina råd har förlorat så mycket som 10 kilo under första månaden så det kan gå ännu bättre än så. Dock är det bara positivt eftersom du då slår dina förhoppningar med råge. Se till att dina mål utformas så att du vet både hur mycket du ska gå ner och på hur lång tid. Det behöver givetvis inte vara att du ska ner ett visst antal kilon på en viss tid, även om det är ett enkelt sätt att mäta framgång. Det kan lika gärna vara att du ska komma i en mindre klädstorlek eller att du ska minska ett visst antal procent i kroppsfett. För att kunna mäta det sistnämnda måste du dock ha fettmätningstrustning eller mäta dig hos en personlig tränare eller annan person som arbetar professionellt med detta. En viktig detalj är dock att du inte "belönar" dig med en massa onyttigheter när du har uppnått ett delmål. Det skulle ju snarare vara en bestraffning som påverkar dina fina framgångar negativt.

"Kan jag få kuvertet tack?"

Precis som vid en prisutdelning kan du öka dramatiken med ett kuvert. Du skriver ner din målsätt-

ning på ett papper som du sedan lägger i ett kuvert. Du förseglar det och sätter det på kylskåpsdörren så att du alltid påminns om det. Var noga med att välja ett öppningsdatum som ligger så långt fram i tiden att det hinner hända saker, samtidigt som det inte får vara så länge att du glömer bort det. Varför inte sätta ett mål på tre kilos viktninskning på fyra veckor, och skriva det på lappen i kuvertet? Även om du vet vad det står är det en skön och upplyftande känsla att läsa det när tiden är inne och inse att du faktiskt har fixat det.

Vad händer om du inte lyckas uppnå ditt delmål?

Om du är för tuff mot dig själv när du sätter dina mål och inte når dem kommer det att innebära ett mentalt bakslag. Därför ska du vara realistisk när du sätter upp dina mål. Visst kan de vara höga, men då ska du vara mycket motiverad och helt

övertygad om att du kommer att klara det. Om du trots en ganska modest målsättning inte når den har något gått fel. Det kan bero på att du inte följt bokens råd till punkt och pricka och det vanligaste felet är att du rör dig för lite i vardagen. Du får så småningom ett helt kapitel om hur vardagsmotionen är beskaffad och vilka underverk den kan åstadkomma. Gå därför tillbaka till det kapitlet om du inte blir nöjd med dina framsteg. Givetvis kan även kosten fallera och känner du att så kan vara fallet ska du läsa hela boken en gång till.

Bestäm ett viktintervall

Eftersom det är omöjligt att hålla exakt samma vikt hela tiden, ska du bestämma ett viktintervall som du ska hålla dig inom. På så sätt slipper du få panik när vikten varierar några kilon, vilket är fullt naturligt. Helst ska ditt viktintervall vara max 3–4 kilon. Speciellt kvinnor varierar naturligt en hel del i vikt med tanke på menscykeln. Dessutom räcker det med att du äter mer än van-



ligt ett par dagar så går vikten upp ett par kilon med tanke på större glykogendepåer och tarm-innehåll. Det har dock inget att göra med ditt kroppsfett och är därför inget att bry sig om.

10 steg framåt – ett steg tillbaka

Jag tänker inte uppmuntra dig att falla från din kostplan och återgå till din tidigare kost, men jag vet att vissa av bokens läsare kommer att falla tillbaka i gamla mönster. Det kan ske mer eller mindre med automatik för somliga efter några veckors kostomläggning. Ofta är de första veckorna ganska enkla eftersom allt är nytt och roligt och kilona rasar, men efter ett par veckor kan saker hända. Det är då som agnarna skiljs från vetet, och de som inte är motiverade nog kanske t.o.m. hoppar av kostplanen. Jag vet dock att du inte hör till dem. Eftersom mina kostråd inte är svåra att följa, inte kräver någon konstig mat och inte gör att du behöver gå hungrig eller få näringsbrist är det lätt att faktiskt hoppa på tåget igen. Om du sköter dig 10 veckor och går ner lika många kilon, och därefter börjar slarva under en vecka, kan du se det som 10 steg framåt och ett tillbaka. Det är ingen fara eftersom du totalt sett har gjort stora framgångar. Trillar du av planen gäller det därför att "trilla på" den igen, och gör du det snabbt nog är det ingen förlust. Ingen framgång utan ett visst mått av motgångar.

Måltidsordningen

Många överviktiga upplever att de äter ganska lite och i många fall äter de riktig mat bara ett par gånger per dag. Det är ett stort misstag. Kroppen

har ett visst behov av energi och det är framför allt din hjärna som har akut behov av blodsocker. Det gör att den överviktige ofta småäter (eller storäter!) godis, kakor, chips och annat som snabbt ger hjärnan det blodsocker som den kräver. Målet med denna bok är att du ska lära dig äta på rätt sätt, vilket gör att ditt blodsocker räcker hela dagen och natten utan att du måste småäta. Livsmedlen som jag rekommenderar i boken är sådana som ger blodsocker under längre tid vilket gör att du bör äta tre huvudmål per dag och eventuellt mellanmål. De sistnämnda är dock bara tillåtna om du rör på dig.

Om du följer denna rekommendation håller du hela tiden blodsockernivån uppe och du förbrukar i stort sett det du äter under tiden utan att du behöver småäta. Maten du får äta ger nämligen så långvarigt blodsocker att tre portioner mat per dag blir perfekt. Om du istället äter ett eller två stora mål under dagen kommer du att drabbas av blodsockerbrist mellan målen samtidigt som dina måltider blir väldigt energirika. Det är nödvändigt för att du inte ska svälta ihjäl, men resulterar tyvärr samtidigt i ett kraftigt tillfälligt energiöverskott. Som du förstår leder detta överskott till att fettcellerna fylls på och du går upp i vikt.

Dessutom är det svårt att äta lagom mycket när hungern är som starkast. Det blir lätt en portion för mycket. Därför är det bättre att dela upp din mat på flera mindre mål, lämpligtvis tre huvudmål och ett till två mellanmål beroende på din aktivitetsgrad. Varje dag ska du äta frukost, lunch och middag, vilka vi kallar dina huvudmål. Om du tränar ska du även lägga in ett mellanmål för varje pass. Exempel på hur dessa mål kan se ut får du i kapitel 5, *Vad ska du äta?*

4. Hur ska du äta?

Den nya tallriksmodellen är till för dig som både vill gå ner i vikt och maximera hälsan. Den illustrerar hur mycket du ska äta av olika livsmedelsgrupper. En dominerande del av denna tallrik är grönsaker eftersom dessa ger massor av näring, men lite energi. De mättar utan att vara fettbildande. Kolhydratkällor med lågt glykemiskt index (GI) är också en viktig del av din kost. Det glykemiska indexet är ett viktigt redskap när du vill gå ned i vikt. Det hjälper dig att få en lagom aptit så att du inte äter mer än du behöver samtidigt som det optimerar din fettförbränning. Mat med lågt GI ger nämligen lagom mycket blodsocker, vilket i sin tur ger låga nivåer av det blodsockersänkande hormonet insulin. Eftersom insulin är kroppens mest fettbildande hormon är detta mycket viktigt. Vill du veta mer om GI kan du läsa någon av böckerna *Allt om glykemiskt index* eller *Blodsockerblues* eller besöka min hemsida www.paulun.com. Det viktiga budskapet i denna bok är att du äter rätt, och inte att du vet varför du ska äta på ett visst sätt. Proteinrika livsmedel ska du äta ungefär lika mycket av som kolhydratrik mat. Som en lite bonus på tallriken hittar du oljor av olika slag. Dessa kan antingen användas i matlagningen eller hällas på grönsakerna. Oljor är inte mindre viktiga än de andra grupperna, de är bara så energirika att man inte kan använda hur mycket som helst av dem.

Undvik småätandet

Det sägs att det är bättre att äta flera mindre mål än några få stora, och det stämmer. Det är dock inte sant att man ska småäta hela tiden, utan det

handlar om planerade måltider och inte sådant som bara slinker ner. Det är lätt att falla i "småätarfällan" så därför följer här några riskmoment du bör tänka på:

I matbutiken bjuds det ofta på smakprov av allt möjligt, ofta mindre nyttiga saker. Tacka konsekvent nej till deras väldoftande erbjudanden, även om det kan vara svårt. När det gäller dofter är butikerna experter. Varför bakas det så mycket bröd och kanelbullar i butikerna idag? Jo, det stimulerar till extra köp. Doften är ett kraftfullt verktyg. Principen många bäckar små är verkligen relevant i detta avseende.

När du lagar mat är risken stor att du stoppar ett antal bitar i munnen när du står och skär mat, men du måste strunta i alla avsmakningar som kanske behövs. För att du ska kunna hålla din kost krävs det därför att du är ståndaktig och inte stoppar små godbitar i munnen under själva lagandet. Du får gärna smaka av maten, men om det inte är buljong eller något annat extremt energifattigt ska du spotta ut dina provtuggor i vasken. Det ser kanske inte så kul ut, men är tyvärr nödvändigt.

På jobbet erbjuds det ofta allt möjligt att äta. Det kan vara godisskålar eller kakburkar. Det enda som du fritt kan avnjuta är de fruktskålar som vissa vakna arbetsgivare erbjuder.

I skolan finns det ofta kafeterior som mestadels säljer skräp. Tyvärr finns det inte mycket utrymme för godis, chips och chokladbitar i din kost om du ska gå ner i vikt, och kafeterian har därför förlorat en kund.

Smygätande

En av de viktigaste faktorerna för att du ska lyckas med din viktninskning är att du är ärlig mot dig själv och din omgivning. Om du smygäter ska du genast ge upp den vanan och äta allt i andras närvaro dvs. du får inte äta ensam om det inte är absolut nödvändigt. Även om du äter något som inte passar i viktnskningsprogrammet ska du

aldrig smyga undan och äta det när ingen ser. Dels är det viktigt för din egen självkänsla och dels är det viktigt eftersom det ger en kontrollfunktion. Vem är det du försöker lura? Det är knappast mig, din släkt eller dina vänner. Den enda du lurar om du gömmer godis, chips, kakor och annat är dig själv. Smygätande är därför bara ett minne från och med nu, och ska du synda ska du göra det på din ätardag utan att undanhålla det.

Tyvärr finns det inte mycket utrymme för godis, chips och chokladbitar i din kost om du ska gå ner i vikt.



5. Vad ska du äta?

Målet med bokens metod är att du ska få äta dig nöjd, men inte övermätt. Samtidigt blir det ganska mycket mat på tallriken, utan att energiinnehållet blir för stort. Istället får du mat som mättar med relativt lite energi. Näringssammansättningen är viktig. Om du har ätit som genomsnittssvensken kommer du nu att få något mindre fett, mindre kolhydrater och mer protein. Framför allt kommer kvaliteten på både kolhydraterna och fettkällorna att förbättras. Målsättningen är att du ska få ungefär 30 % av ditt energiintag från protein, 30 % från fett och 40 % från kolhydrater. Det är faktiskt samma energifördelning som människan ätit i stort sett de senaste 200 000 åren, med undantag för de senaste generationerna. Mycket talar för att denna kost är den vi är utvecklade att äta och att den både förbättrar hälsan och vikten.

Portionskontroll

För att nå dina mål är det viktigt att du alltid bara tar *en* portion. Påfyllning är förbjudet! Det är bara vid ätardagen som *en* påfyllning är acceptabel, men bara av sådan mat som är tillåten. En annan viktig detalj är faktiskt vilket porslin du använder. Du blir säkert förvånad över att det finns tallrikar av så varierande storlek. Om din tallrik är större än genomsnittet blir givetvis även dina portioner större. För att till fullo dra nytta av bokens råd ska dina mattallrikar inte vara större än 25 cm i diameter, annars blir dina portioner för stora, trots att du följer min tallriksmodell. Om tallrikarna är för stora måste du därför köpa en ny uppsättning till ditt nya liv. Många överviktiga har faktiskt överdimensionerade tallrikar, glas

och annat som man får i sig kalorier genom. Då du i fortsättningen kommer att dricka vatten och andra energibefriade drycker till maten behöver du dock inte bekymra dig för glasens storlek.

Perfekt frukost

Detta är ett viktigt mål för dig som vill gå ner i vikt. Ett mönster som återkommer hos de flesta överviktiga är att de äter mycket sent, eller på natten, och sedan hoppar över frukosten. Det tycks finnas ett samband mellan övervikt och skippande av frukost. Att hoppa över frukost orsakar problem med dina hormoner och din ämnesomsättning, och är fettbildande. Eftersom kvälls-/nattmålet hänger ihop med frukosten gäller det att ändra sig i båda avseendena. Ät inget efter klockan 20.00 och ät en redig frukost. Då får du en bra start med mat som du ändå kommer att förbruka under dagen. Frukosten ska bestå av protein och kolhydrater så att du blir "nöjd" och får energi fram till lunch. Om du tar morgonpromenader för att bränna maximalt med fett ska du äta din frukost så fort du kommer tillbaka från din runda. Du skjuter helt enkelt på frukosten ett par timmar, men hoppar aldrig över den.

Om du äter två frukostar

Ingen frukost är inte bra för vikten, men mer är inte alltid bättre. Somliga äter två frukostar, en hemma och en på jobbet, och det ger lätt energiöverskott. Hör du till den gruppen får du bestämma dig vilken frukost du helst behåller och vilken du slutar med. En frukost är nämligen alldeles tillräckligt.

Frukostproblemet

Frukosten är det mål som vi tenderar att ändra minst. Vi är vanans djur och äter i stort sett samma frukost år ut och år in. Skälet till det är svårt att se, men säkert handlar det om bekvämlighet. Detta kan bli ett problem, speciellt som mycket frukostmat inte är nyttig och knappast gynnar viktminskning. I regel har den alldeles för högt glykemiskt index. Problem är dock till för att lösas och visst kan det kännas ovant i början att slänga ut formfranskan och istället äta danskt rågbröd, men resultaten gör att det är värt det – jag lovar!

Nedan finner du exempel på bra respektive dåliga frukostalternativ. Det är ingen heltäckande lista, men i de flesta fall kan du nog dra dina egna slutsatser om övriga livsmedel. Om vitt bröd inte är bra är knappast tunnbröd det heller, eller hur? Varje frukost ska förutom dessa kolhydratrika livsmedel innehålla både protein och lite fett. Exempel på bra fetter till frukosten är krossade frön och nötter. Ofta finns det sånt i exempelvis din hemgjorda müsli och i bröd med hela korn. Om du t.ex. äter all-bran plus kan du strö en matsked krossade linfrön över maten eller äta en liten handfull nötter till. Många tar en sked fiskolja till frukosten, och då räcker den skeden alldeles utmärkt som fettkälla.

Bra frukostalternativ

- Müsli, undvik dock sötad müsli och de sorter som innehåller cornflakes eller puffat ris. Gör gärna din egen müsli och ät med minimjolk eller lättyoghurt.
- Tre frukter och en proteindrink med 30 gram protein.

- Havregrynsgröt med krossade linfrön, minimjolk och skivad frukt + ett kokt ägg.
- Smoothie – mjölk-/fil- eller yoghurtdrink med frukt och bär.
- Fruktsallad och keso.
- Grovt bröd med hela korn och surdeg med rökt kalkon, sallad och ett par skivor ost (10 % fett). Danskt rågbröd är både jättegott och jättenyttigt.
- All-bran plus med lättyoghurt och en matsked krossade linfrön.
- Special K (är dock inte lika bra som all-bran plus) med minimjolk och ett kokt ägg.

Förbjuden frukostmat

Givetvis finns det ett antal livsmedel som är förbjuden frukostmat. Tyvärr är det dessa som folk äter mest av, men det är en liten uppoffring att sluta

Förbjuden frukost

- Vitt bröd
- Cornflakes och de flesta andra flingor
- Sötade flingor som frostflakes, coco-pops och kalaspuffar
- Kaksmulor som Start och andra alternativ
- Våfflor
- Rispudding

Drick inte juice eller andra drycker med energi till frukost. Nöj dig med ett stort glas vatten och te/kaffe.

med dem för att nå din drömvikt. De är också en av förklaringarna till att folk blir allt tjockare!

Finfin lunch

Lunchen är ett viktigt mål eftersom den ska hålla dig energifylld till middagen. En del tycker att det är svårt att lyckas med det om lunchen ligger vid 12.00 och middagen vid 18.00. Om du också har svårt att få lunchen att räcka länge nog kan du dra på lunchen någon timme. Det brukar göra nytta. Om du äter på lunchrestaurang ska du helst välja en med generös salladsbuffé. Alternativet är att prata med köket och be dem skära upp grönsaker till dig. Ställ krav och var "krånglig"! Det är oftast inga problem att göra specialbeställningar, t.ex. att be om kokt potatis istället för pommes frites eller att byta ut den feta såsen mot något magrare, t.ex. tomatsås. Personalen gör som du säger. Var inte heller rädd att lämna mat. Även om vi instinktivt inte tycker om att lämna rester på tallriken är vi ibland tvungna när vi äter ute. Ett bra alternativ är att be om "doggy-bag" och ta med resterna. Det är ekonomiskt och etiskt rätt. Kom ihåg att du ska bli nöjd, inte mätt, och när du nått önskat stadium ska du sluta äta. Om du lagar lunchmaten själv har du fördelen att du helt bestämmer råvarorna. Det behöver absolut inte vara dyrt eller krångligt att laga bra lunchmat.

Bra middag

När middagen ska ligga beror på dina övriga mål, men det bör inte gå mer än fem timmar mellan lunch och middag för att blodsockret ska räcka. Dessutom bör middagen inte ligga närmare än fyra timmar innan sänggåendet, för att inte ge för mycket energi för sent. Under natten är energiför-



brukningen minimal och därför finns det inget skäl att äta alltför mycket inför sänggåendet. De allra flesta sover dock bättre om de äter något litet ett par timmar innan de går och lägger sig, men då ska det vara ett av de godkända mellanmålen. Det brukar ge väldigt bra timing, speciellt om man äter middag 18.00 och går och lägger sig 23.00. Då är ett litet kvällsmål vid 21.00-tiden perfekt. Om du äter din middag på restaurang finns det en del användbara tips, men dem kan du läsa mer om i kapitel 9, *Att äta ute*.

Lästips: Ett bra lästips till dig är *Den perfekta matlådan*. I den får du se hur lätt det är att använda alla viktiga kostteorier och göra god mat av dem. Om du vill laga god middagsmat enligt alla konstens regler rekommenderar jag ännu en kokbok – *Den perfekta maten*. Båda dessa böcker är skrivna av Oscar de Hoog och undertecknad.

Mellanmål

Mellanmål ska ses som små portioner som hjälper dig att hålla blodsockret och energinivån uppe. Lagom energimängd från ett mellanmål är 200–300 kcal. Målet är att du bara äter mellanmål om du har någon typ av fysisk aktivitet, dvs. promenerar, dansar, rider eller vad du gillar att ägna dig åt. Trots bokens titel vet jag att en del av er tränar, och då är givetvis mellanmålen utmärkta. I min exempelvecka i kapitel 23 kan du se hur mellanmålen ska användas. De kan ätas före eller efter aktivitet beroende på övriga måltider. Det viktiga

Godkända mellanmål

En proteindrink och ett päron

Keso och fruktsallad

En skiva grovt bröd med hela korn, med kalkonbröst och tomat

Ett kokt ägg och ett äpple

En nyttig "bar"

är att du äter både före och efter aktiviteten. Det finns givetvis många fler mellanmålsalternativ än de jag anger. Egentligen är det bara fantasin och din näringskunskap som begränsar ditt val!

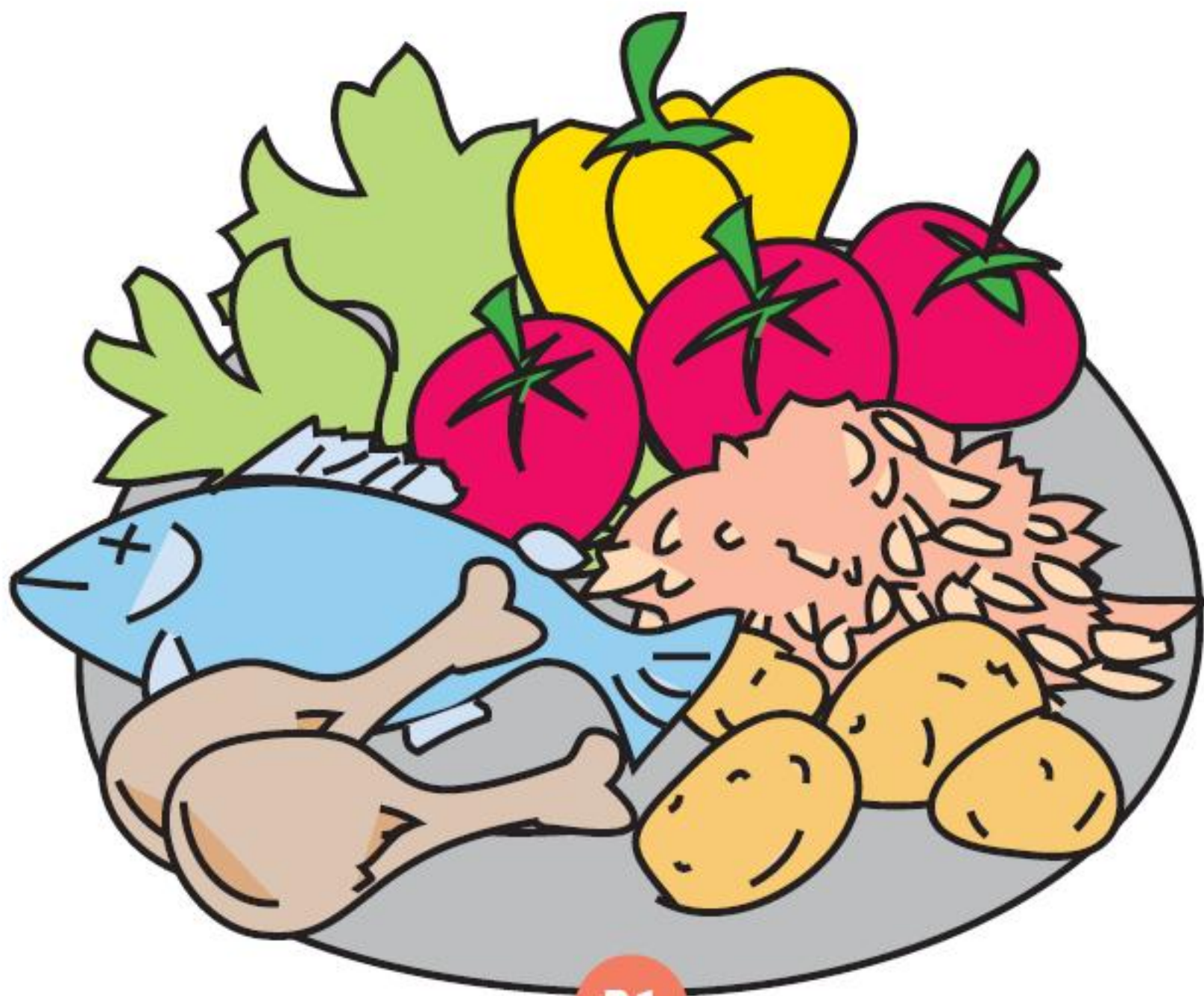
Vad ska du se upp med som mellanmål?

Ät *aldrig* godis som mellanmål eftersom det höjer blodsockret och ger en massa fettbildande energi utan nyttigheter. Och du, kexchoklad är godis. Bars är en typ av mellanmål, men eftersom det finns så många olika gäller det att du vet hur de ska vara beskaffade. De ska helst inte innehålla glukos, maltodextrin eller glukossirap eftersom dessa har extremt högt glykemiskt index. En annan oönskad ingrediens du ska hålla ögonen öppna efter är härdade oljor eller härdat vegetabiliskt fett. Finns de på etiketten ska du välja något annat. Annars är grundprincipen att din bar gärna ska vara proteinrik och ha måttligt med kolhydrater. Fettinnehållet ska vara lågt eftersom du får ditt fett från annat håll.

6. Tallriksmodellen för viktminskning

Egentligen är det mycket enkelt att äta bra och låta maten ge viktminskning. Följ bara tallriksmodellen för viktminskning så får du lagom mycket av alla näringsämnen, och lagom mycket energi

för att kunna gå ner i vikt. När jag anger att du ska äta ungefär en näve av något är det anpassat efter ditt energibehov. Ju större nävar du har desto större är du, och desto mer energi behövs.



Grönsaksdelen



Hälften av tallriken ska bestå av grönsaker, kokta eller råa. Om du har rätt storlek på tallriken motsvarar detta ungefär storleken på dina två knutna nävar. Du kan dock inte äta för mycket grönsaker, så du behöver inte hålla igen. Emellertid är denna mängd minimum, så att du inte blir hungrig för snabbt. Grönsakerna ska dock helst ej vara stekta eller ha alltför mycket dressing. Majonnäs- och oljedränkta grönsaker är förbjudet, men en matsked olje-/vinägerdressing är bra i vissa fall! Om du väljer magra produkter i övrigt till din tallrik, t.ex. torsk eller kycklingfilé ska du ha en matsked av en hemgjord dressing. Den består av $\frac{1}{3}$ vinäger av valfri sort och $\frac{2}{3}$ olja av någon av de sorter som rekommenderas senare i kapitlet under *Fett av rätt kvalitet*. Både oljan och vinägern kommer att ge en sänkning av glykemiskt index samtidigt som du får värdefulla fettsyror, men inte för mycket energi. Även om fett är energirikt handlar det bara om

några gram. Smaksätt gärna dressingen med massor av pressad vitlök (som ökar fettförbränningen) och örtsalt. Kokta grönsaker som broccoli, blomkål, brysselkål etc. mättar bra utan att ge nämnvärda mängder energi! Till dessa ringlar du två teskedar olivolja och saltar, pepprar och kryddar efter smak. Observera att det handlar om vanliga skedar och inte matskeds- respektive teskedsmått. Om du vill kan du väga oljan så att du vet att dina skedar har rätt storlek. En tesked ger ca 3 gram olja medan en matsked ger ca 10 gram. Med din hemgjorda dressing blir det ca 7 gram olja/matsked och portion. På sidan 26 kan du läsa om nyttan av oljetillskott, vilka fetter som är bra och vilka man bör undvika, under rubriken *Fett – både vän och fiende*.

Proteindelen



En fjärdedel del av tallriken, motsvarar ungefär storleken på en av dina nävar, ska bestå av en mager proteinkälla som kött, köttfärs (max 8 % fett),

skaldjur, kyckling (utan skinn), kassler, skinka, kalkon, ägg, mjölkprodukter (t.ex. keso). Fisk är också en utmärkt proteinkälla – den får gärna vara fet, ju fetare desto bättre! Undvik dock panerad fisk. Ät fet fisk minst tre gånger i veckan. De måltider du äter fet fisk ska du inte använda din dressing eller ringla olja på grönsakerna. Även om det är små mängder är det onödigt när du ändå får i dig högklassiga fetter från fisken. Om du inte äter fisk ska du ta en tesked fiskolja varje morgon. Förbudet är andra feta proteinrika livsmedel eftersom du redan får det fett du behöver i maten. Korv, bacon och köttbullar (om de inte är hemgjorda med mager färs) är exempel på olämplig proteinmat. Frysmat och annan snabbmat är förbjuden.

Följande proteinkällor är att föredra:

Fågel

Köp gärna kyckling- eller kalkonfilé och använd dem med fantasi. Dessa delar är nämligen mycket magra samtidigt som de är otroligt goda så länge man kryddar dem rätt. Även andra delar av fågel är godkända, men i regel innehåller de mer fett, och som du vet är det bättre att du får ditt fett från t.ex. olivolja eller från fisk. Även fågelns skinn innehåller fett, och är faktiskt den fettrikaste delen på djuret. Om du inte får fett från annat håll i en måltid kan dock fågelfett vara helt okej, eftersom det inte innehåller så mycket av det mest fettbildande fett, mättat fett. Som smörgåspålägg är rökt kalkonbröst en höjdare, både i smak och näringskvalitet.

Mjölkprodukter

Så länge man tål mjölkprodukter finns det en uppsjö proteinrika alternativ med lågt fettinnehåll.

Minimjolk, lättyoghurt, keso, kesella och magra ostar är exempel på detta. Glöm dock inte bort att många tillverkare gömmer högar av socker i mjölkprodukter. Lättyoghurt kan t.ex. innehålla 100–150 gram socker/liter trots att man stoltserar med prefixet "lätt". Mjölkdrycker finns med olika smaker men den gemensamma nämnaren är att de ofta innehåller kring 50 gram tillsatt socker/liter.

Fisk

Som du redan vet är fisk bra när du vill gå ner i vikt. Fisk har relativt lågt energiinnehåll men är fullpackad med nyttigheter. Energin kommer från högkvalitativt protein och de nyttigaste fetterna som finns. Dessa fetter har inte samma förmåga att göra dig fet som t.ex. mättade fetter har. Fiskfett kan snarare öka din fettförbränning och så länge du rör på dig och utnyttjar det är lyckan gjord!

Kött

Magert kött får du gärna äta. Människans föda har alltid innehållit magert kött i form av vilt. Problemet idag är att vår tamboskap får mat som gör dem fetare samtidigt som de inte får röra sig tillräckligt. Konsekvensen är att djuren får mer kroppsfett och köttet vi äter blir fetare. Därför ska du sträva efter så magra köttprodukter som möjligt. En näringstabell är mycket bra för att hitta de magraste köttbitarna. Ät gärna renkött och vilt som älg och rådjur då deras kött är mer likt det kött vi är utvecklade för att äta. När det gäller smörgåspålägg är skinka det bästa, även om det finns andra magra alternativ som duger, t.ex. mager leverpastej. Rökt skinka är bra då den har mycket smak men lite fett och energi.

Ägg

Ägg är proteinets okrönte konung! 2–3 ägg är en lagom portion om du är ute efter ett proteinrikt mål och det är en av de billigaste animaliska proteinkällorna. Om du kokar äggen behöver du inte använda extra fett i matlagningen eftersom ägg innehåller tillräckligt med fett. Äggulan håller nästan allt fett i ägget, och det är av hyfsad kvalitet och därför behöver du inte undvika det. Om du får fett från något annat livsmedel istället kan du hårdkoka äggen och pilla bort gulan. Då måste du äta 5–7 vitor för att få protein som är lagom till en portion. Tyvärr försvinner då även en del näring, men energinnehållet går också ner. Du behöver inte vara rädd för kolesterolet i äggen eftersom forskning har visat att en måttlig konsumtion av ägg inte ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar. Kolesterol är tvärtom ett livsviktigt ämne och några ägg anses idag snarare vara nyttigt.

Baljväxter

Det handlar om bönor, linser samt ärter, och bättre proteinkällor får man leta efter. De är billiga, goda, fettsnåla och ger kolhydrater med extremt lågt glykemiskt index. Samtidigt har de ett så högt innehåll av kvalitetsprotein att de är fullgoda alternativ till animaliska livsmedel. När du har dessa baljväxter på tallriken ska du räkna dem som både kolhydrat- och proteinkälla. Du byter således ut lika mycket proteinmat som kolhydratmat mot den totala mängden baljväxter du lägger på din tallrik. Om du äter t.ex. ärt- eller linssoppa kan du ta en skål av den och en tallrik av samma storlek med grönsaker. Då motsvarar det tallriksmodellen.

Quorn

Detta är också en bra fettsnål vegetarisk proteinkälla, men den stora nackdelen är priset. Quorn är betydligt dyrare än bönor, linser och ärter eftersom det är en industriell produkt.

Skaldjur

Dyrt, men gott. Du kan se skaldjur som en lyxig proteinkälla med fördelar som lite, men bra, fett samt god smak.

Kolhydratdelen



En fjärdedel av tallriken, motsvarar återigen ungefär storleken på en av dina nävar, ska bestå av kolhydrater med lågt glykemiskt index. Här följer en förteckning över kolhydratrika livsmedel som mättar bra och inte hämmar fettförbränningen som många andra livsmedel gör. Välj någon av dessa som din kolhydratkälla vid varje lunch och middag.

Pasta

Detta är en kolhydratkälla som mättar bra. Var dock observant på att du får i dig lite mer energi än när du t.ex. äter samma mängd potatis. Alla typer av pasta är bra utom snabbpasta och färsk pasta. Ju längre koktid desto bättre kan man säga. Det finns emellertid en grupp överviktiga som överäter pasta, ris, potatis och bröd, och hör du till dem gör du klokast i att helt utesluta dessa fyra livsmedel. Många förlorar en hel del vikt bara på det om dessa kolhydratlivsmedel är orsaken till problemet. Bra alternativ är t.ex. bulgur och majs (helst hela kolvar).

Äggnudlar

När du vill ha variation till pastan är äggnudlar bra. Perfekt alternativ till ris när du äter asiatiskt. Observera att du ej ska äta snabbnudlar som innehåller dåligt härdat fett och hämmar fettförbränningen.

Ris

Detta är ett svårt kapitel eftersom det finns rissorter som är mycket olämpliga. Det handlar framför allt om snabbris och ris som blir jätteklibbigt när du kokar det. Dessa sorters ris höjer blodsockret chockartat och stänger av fettförbränningen. Även här kan koktiden ge en fingervisning om kolhydraternas snabbhet. En stor fara finns dessutom när man värmer riset för länge. Nya studier på ris som stått i riskokare, som t.ex. finns på kinarestauranger, visar att det hör till de sämsta typerna. Välj hellre ris som har en "torrare" yta t.ex. par-boiled ris. Även sushiris och cajunris har visat sig vara godkända varianter.

Potatis

Detta är ett lustigt livsmedel eftersom vissa förespråkar det medan andra avråder oss från att äta det om vi vill minska i vikt. Sanningen är att potatis är helt okej att äta under viktninskning eftersom det innehåller så lite energi och mättar så bra. Du tar ju inte mer än 2–3 normalstora potatisar enligt min tallriksmodell. Observera att du bara ska äta vanlig kokt potatis, gärna fast sådan. En ny studie har visat att potatisen får ännu bättre egenskaper för viktninskning om den får kallna. Varför inte i förväg koka potatis för ett par dagar och blanda den kall i sallader och annat? Om den värms upp igen försämras inte egenskaperna. Var noga med att inte äta bakpotatis eller potatismos eftersom dessa livsmedel inte alls har samma positiva egenskaper för viktninskning. I dessa tider har även sötpotatis och yam börjat hitta till svenska affärer. De är båda bra alternativ till potatis.

Majs

Majs är en bra kolhydratkälla med lågt glykemiskt index, så länge du äter hela majs-korn. Det kan vara i form av frysta korn eller färsk/frysta majs-kolvar. Dessa tar upp mycket plats på tallriken och ser lite festligt ut. Pensla dem gärna med lite rapsolja och salta dem så blir smaken underbar. Konserverade majs-korn är ett mindre bra alternativ till fryst/färsk majs, eftersom konserveringen ger ett högre glykemiskt index samtidigt som man ofta tillsätter socker.

Bröd med hela korn

För älskaren av vitt bröd är verkligen förändringens tid inne. Limpa, formfranska och småfranska är exempel på bröd som bryts ner och tas upp all-

deles för snabbt. Resultatet är att du äter för mycket och att fettförbränningen hämmas. Hela korn är ett måste i ditt bröd, och det får gärna innehålla surdeg. En annan mycket bra tillsats är krossade linfrön. Det spelar ingen roll att brödet bara är mörkt eller innehåller fullkorn, det måste innehålla hela korn, annars får det ligga kvar på hyllan i affären.

Baljväxter

Bönor, linser och ärtor är perfekt viktminskarmat! De håller dig mätt och ger massor av näring utan att ge för mycket energi. Dessutom är det gott! Konserverade baljväxter är godkända, men tillaga dem helst själv. Mängden du ska äta finns beskrivet under *Proteindelen* på sidan 22.

Sädesslag

Du får gärna använda hela korn från sädesslag i din kost. Hela korn från t.ex. vete, korn eller råg kan du använda för att koka en riktig stenåldersgröt som mättar länge. Med en skuren frukt och lite minimjolk har du en perfekt frukost. Krossat vete, eller bulgur som det också kallas, är ett bättre alternativ till ris. Bulgur mättar bättre och ger mindre energi samtidigt som det upprätthåller fettförbränningen. Det är dessutom mycket gott och värt att prova.

Fiberkällor

Havrekli, riskli, krossade linfrön och loppfrön (psyllium) är alla bra vid viktminskning. De ger lite energi och mättar bra. Går att använda t.ex. i fruktsallad, vanlig sallad, bröd, gröt, müsli etc.

Fett – både vän och fiende

Mat av idag är ofta fet. Det beror på att våra hjärnor fortfarande tror att det är stenålder och vill därför att vi äter det mest energirika vi kan få tag i. Då är fett en av de bästa kandidaterna. Även socker hör till denna typ av näring, men fett är ändå rikast på energi. Det gör att de flesta spontant äter fet mat och därmed får i sig för mycket energi. Fett innehåller ju mer än dubbelt så mycket energi som protein och kolhydrater. Samtidigt är det ett misstag att försöka äta fettfritt, eftersom din kropp bränner de näringsämnen du äter. Om du inte äter fett kommer därför fettförbränningen att sjunka och viktminskningen tar lång tid. När du följer bokens principer kommer ditt fettintag att hamna runt 30 energiprocent, vilket är lägre än det svenska genomsnittet som ligger på strax under 40 energiprocent. Samtidigt är det betydligt mer än en så kallad "fettfri" kost som ger mindre än 10 energiprocent. Eftersom nästan all mat innehåller åtminstone lite fett går det inte att komma ner lägre än så. En "fettfri" kost är dock en enkelbiljett till övervikt, sjukdomar och brist på bra fettsyror.

Fett av rätt kvalitet

Det är skillnad på fett och fett. Det finns industriellt framställt fett som är dåligt både för hälsan och formen och det finns mättade fetter som långlagras i fettcellerna. Det beror på att de har lång hållbarhet och inte härsknar så lätt som omättade fetter. Därför ska man alltid använda flytande fetter i matlagningen. Hårda fetter är betydligt sämre för viktminskning eftersom den gruppen innehåller industriella fetter och mättade fetter. Det finns emellertid ett livsmedel som både är flytande och

innehåller industriellt framställda fetter och det är flytande margariner. Dessa ska således undvikas trots att de är flytande. Exakt varför olika fetter har olika förmåga att göra oss tjocka är alltför komplext för att gå in på här, men om du vill veta mer om detta rekommenderar jag min bok *Allt om fettförbränning 1*.

De bästa oljorna för stekning är jordnötsolja, rapsolja eller olivolja. Stek alltid på låg temperatur eftersom oljorna lätt annars förstörs. Det bästa är att tillaga med kokning eller ugnsbakning och sedan tillföra oljor som smaksättning efteråt. Andra fina oljor är sesamolja, linfröolja, valnötsolja och hasselnötsolja, men dessa är så känsliga att de inte får upphettas. Även om de nämnda oljorna är nyttiga får du inte glömma att de är mycket energirika. Det betyder att du maximalt ska ta en matsked olja per person när du t.ex. gör en dressing, soppa eller liknande.

Exempel på bra fettkällor för viktminskning

Olivolja

Går att steka i vid låg temperatur. Är mycket lämpligt i dressingar.

Rapsolja

Se ovan.

Jordnötsolja

Se ovan.

Jättenattljusolja

Finns bara som kosttillskott, men är bra för både hälsan och formen.

Musselolja

Se ovan.

Fisk, skaldjur och fiskolja

Innehåller naturligt mycket fina fetter. Fiskolja i



flaska eller i kapslar är bara avsett som kosttillskott och går inte att använda i matlagningen.

Frön

Olja både från sesam-, solros- och linfrön håller god kvalitet, men tänk på att de är känsliga och bör endast användas som smaksättning eller i dressing.

Oliver

En mycket fin smaksättare och god fettkälla.

Avokado

Se ovan.

Nötter

Hör till de bästa fetterna, men tänk på att de är mycket energirika, så ät inte för mycket av dem.

Exempel på mindre bra fettkällor för viktminskning

Smör

Innehåller höga halter av mättat fett som är mycket hållbart och lagras länge i fettcellerna.

Ost

Se ovan.

Övriga animaliska fettkällor utom fisk och skaldjur
Se ovan.

Feta köttprodukter

Se ovan. Observera dock att magra köttprodukter är bra livsmedel. Människan har under hela sin evolution ätit sådana och det finns inga näringsmässiga skäl att sluta idag.

Det onda fett

Det finns en särskilt ondsint typ av fett som du helst inte ska äta alls, det är det så kallade härdade

vegetabiliska fett. Det kan skada din insulin-känslighet vilket försvårar viktminskning och kan även vara skadligt för ditt hjärta och ditt foster ifall du är gravid. I djurstudier har det dessutom visat sig ge dålig kvalitet på sädescellerna samt störa produktionen av testosteron (manligt könshormon som behövs för en effektiv viktminskning). Det är inte säkert att härdade fetter påverkar även människans hormonproduktion negativt, men det är mycket möjligt, så varför chansa? Dessutom ger härdat fett lika mycket energi som andra fetter, men gör ingen som helst nytta i din kropp.

Härdade fetter finns bl.a. i följande produkter:

- Halvfabrikat (t.ex. i snabbnudlar och pulverprodukter)
- Helfabrikat (t.ex. i många frysta livsmedel, vaniljvisp och liknande produkter)
- Frityroljor
- Vissa margariner, t.ex. vissa flytande margariner
- Chips, ostbågar, jordnötsringar och många andra feta snackstyper
- Godis, t.ex. chokladbitar, kola etc.
- Bageriprodukter t.ex. kakor, wienerbröd
- Buljongtärningar

Läs på innehållsdeklarationen. Står det "härdat fett", "härdad olja", "härdat vegetabiliskt fett", "delvis härdat fett" eller något liknande ska du hitta ett annat alternativ som inte innehåller det. Även om t.ex. många sorters kola innehåller härdat fett är det inte säkert att alla sorter gör det.

Sammansatta måltider

Om du äter mat som är sammansatt av både protein-, fett och kolhydratkällor, t.ex. en pastasallad med tonfisk och hemgjord vinäggrett ska du ha de proportioner som tallriksmodellen tillåter. Föreställ dig ingredienserna på en tallrik innan du blandar ihop dem, eller lägg dem direkt på tallriken för att vara säker, och rör sedan ihop dem. Då vet du att måltidens sammansättning blir bra. Detsamma gäller om du lagar en omelett med grönsaker och potatis. Om ingredienserna först läggs upp på fat får du kontroll på att mängderna är rätt.

Hur lagar du din mat?

Eftersom färdigmat från frysdisker eller halvfabrikat från butikshyllan är förbjudet gäller det att börja använda sig av bra råvaror. Denna bok innehåller inga konkreta recept, men väl massor av förslag på bra råvaror som du kan använda i befintliga recept. Antingen i sådana du hittar i kokböcker eller de som du redan kan. Eftersom det bara är vissa livsmedel som är tillåtna kan du vara tvungen att modifiera en del recept, men detta är oftast inga bekymmer.

En bra grundregel är att tillaga maten så skonsamt som möjligt. Det innebär att du hellre kokar än steker eller grillar. Ugnsbakad mat är okej så länge råvarorna är bra. En grundtanke med detta är att du skonar näringsämnena om du tillagar vid låg temperatur och du behöver inte använda mindre bra fettkällor som smör eller flytande margarin att steka i. Om du ska steka, använd teflonpanna som inte kräver att du har fett i. Dessutom kan du använda olivolja att steka i så länge du håller dig vid låga temperaturer. Dock är det bästa att konsumera oljorna icke upphettade, t.ex. som salladsdressing.

Såser och dressingar

Kännetecknande för de flesta dressingar är att de är feta. En sallad med en rejäl skvätt krämig dressing kan ge mer än hälften av energin i form av fett. Eftersom det inte är särskilt bra fett eller några nyttigheter i köpdressing är det mycket bättre att göra sin egen. Visst ger den fortfarande energi, men det gör inget så länge du är medveten om det och så länge du använder måttliga mängder.

Många som vill gå ner i vikt äter kanske bara en sallad till lunch, men den generösa dressingklicken gör lunchen till ett fettbildande mål. Såser är som bekant en akilleshäla under viktminskning. Ofta rör man ner stora mängder smör, grädde och andra fettkällor vilket höjer energiinnehållet avsevärt.

Följande dressingar och såser är okej även under diet:

Vinäggrett

Ett bra alternativ är vinäggrett med 2/3-delar bra olja (t.ex. raps eller olivolja) och resten vinäger. Smaksätt sedan med det du tycker om, t.ex. örtsalt, vitlök etc. Du kan förvara din dressing i en flaska i kylskåpet i månader vilket gör det praktiskt och enkelt. Använd dressingarna enligt instruktionerna tidigare i boken, men inte mer än vad som tillåts. Trots att det är nyttiga fetter innehåller de mycket energi.

Keselladressing

En annan kall dressing som lämpar sig för sallader är keselladressing. Då blandar du 3/4-delar kesella (1 % fett) med 1/4-del gräddfil (12 % fett). Därefter smaksätter du med det du tycker om, t.ex. salt/örtsalt, peppar, finhackad purjo- och vitlök. Av denna sås kan du använda ett par matskedar till exempelvis pastasallad. Enbart kesella kan

bli för sträv i smaken även om det finns de som lyckats få till en bra smak och konsistens genom att använda lättyoghurt istället för gräddfil. Prova dig fram. Lyckas du med det kan du använda denna dressing generöst. Går att använda till kall mat, som pastasallad, eller varm, som grillad kyckling.

Tomatsalsa

Den typiskt mexikanska salsasåsen är faktiskt något du kan använda generöst på maten. Den är nästan fri från energi men innehåller ändå nyttigheter från tomaterna. Dessutom kan du som gillar stark mat få en hel del fettförbrännande chili och vitlök från den. Prova gärna koriander för smakens skull.

Maximal smak – minimal energi

Det finns även andra sätt att få maten att smaka bra förutom att tillföra såser. Många tror att maten måste innehålla massor av fett för att smaka bra. Det finns dock en del bra råvaror som du kan använda dig av som ger mycket smak och lite energi.

Vinäger

Går att använda på många sätt. En bra balsamico-vinäger går t.ex. att reducera ner till en mycket smakrik sås till grillad kyckling. Smaksätt med rivet citronskal och du har en hit.

Limejuice

Ett bra tips för att ge en fruktsallad det lilla extra är att pressa juicen ur en lime över den. Det både smakar gott och sänker glykemiskt index.

Ingefära

Var generös med ingefära och använd alltid färsk. Den har högst innehåll av fettförbrännande ämnen och smakar ljuvligt.

Rivna citronskal

I citronens skal finns mängder av genomträngande och välsmakande ämnen som ger fyllighet till många recept. Om du tror att citronskal kan fungera måste du bara prova.

Rivna apelsinskal

Se ovan. Skillnaden mot citronskal är apelsinens mildare smak som passar bättre i vissa recept.

Vitlök

I Stockholm finns det en restaurang som har vitlök i alla sina recept. Det visar på mångsidigheten hos denna lilla lök. Förutom att den i stort sett är energibefriad både bränner den fett och stärker ditt immunförsvar.

Färsk örter

Numera säljs det färsk örter i nästan alla mataffärer och priserna har sjunkit drastiskt. Det är mycket bra eftersom dessa aromatiska blad går att använda i många recept. Basilika kan smaksätta väldigt många rätter medan citronmeliss passar utmärkt som en ingrediens i fruktsallad. Färs koriander är det inte alla som tycker om, men prova gärna – jag tycker att det är jättegott!

Ät efter färgkoden

En ny filosofi som jag vill slå ett slag för här, är färgkoden. Det handlar inte primärt om viktminskning utan mer om hälsa och välmående,

samtidigt som det ger festligare och mer smaklig mat. Enkelt uttryckt ska man välja frukt och grönsaker med olika färger. Den röda tomaten får gärna kombineras med lite grillad lila aubergine och till dessert en halv gul honungsmelon. Helst

ska man få i sig tre färger per måltid. Det ger både mat som hjälper dig att gå ner i vikt samtidigt som det blir roligare portioner och bättre näringsvärde.



7. Dryck

Drick alltid vatten till maten. Flytande energi som läsk, juice, mjölk, vin, öl etc. mättar inte särskilt bra med tanke på deras höga energiinnehåll. Det har aldrig funnits några flytande energikällor under evolutionen, och när vi idag konsumerar dem, känner kroppen inte av deras verkliga energiinnehåll. Äter du motsvarande mängd energi som fast föda blir du mättare, men det blir du inte av drycken. Många människor resonerar att "det är bara dryck, det blir man inte fet av", men de har fel. Nu finns det dessutom mer sockrade drycker än tidigare, och livsmedelsproducenternas reklamkonton är större än någonsin. Läsk är vanligt, men även sockerfyllda saftdrycker som Festis och Mer. Antalet varianter av sockrade fruktdrycker i butiken är enormt. Dessutom kommer det fler och fler mjölkdrycker med smak och massor av tillsatt socker.

Många överviktiga, både barn och vuxna, kan ha blivit det delvis för att de har druckit så mycket sötade drycker. Om du vill gå ner i vikt är dessa det första du ska ta bort eftersom de inte mättar nämnvärt och inte förser dig med näring, men ger massor av energi. Smaksatt vatten är bra, liksom mineralvatten. Ett råd är att göra eget smaksatt vatten. Håll upp en stor tillbringare friskt vatten och skär ner en halv gurka i tunna skivor. Även en halv skivad apelsin med skal gör vattnet fräscht. Lightläsk är en nödlösning om du är sötsugen eller inte kan få tag i något annat. Vanlig läsk är tabu och får inte drickas. Gör du det håller du i dig stora mängder fettbildande socker. Då WHO rekommenderar oss att maximalt inta 10 % av vårt energiintag från socker

räcker det med ett par burkar läsk dagligen för de flesta av oss för att överskrida rekommendationen. Eftersom vi också får i oss socker från många andra livsmedel är dessa söta produkter ett stort problem.

Är inte juice bra?

Juice får bara kallas juice om det är 100 % ren saft från frukten. Om socker tillsätts handlar det direkt om nektar, fruktdryck eller någon av alla de alias de sockerhaltiga dryckerna har. Juice är därför i grunden ett bra livsmedel med vitaminer, mineraler och antioxidanter. Om det finns fruktkött betyder det att juicen också ger fibrer, vilket är en fin bonus. Problemet med juice när du vill gå ner i vikt är att det är lika mycket energi i den som i läsk. Visserligen är det naturliga sockerarter i juice men även dessa ger energi. Om du vill dricka juice ska du späda ut den extra mycket, så att fördelningen blir ca 50 % vatten och 50 % juice. Kanske blir det lite blaskigt, men du har fått ner energiinnehållet med hälften. Dock gäller fortfarande rådet att vatten, eller smaksatt vatten, är bäst som måltidsdryck när du ska gå ner i vikt. Det är bättre att få i sig energin i fast form genom maten.

Hur mycket behöver du dricka?

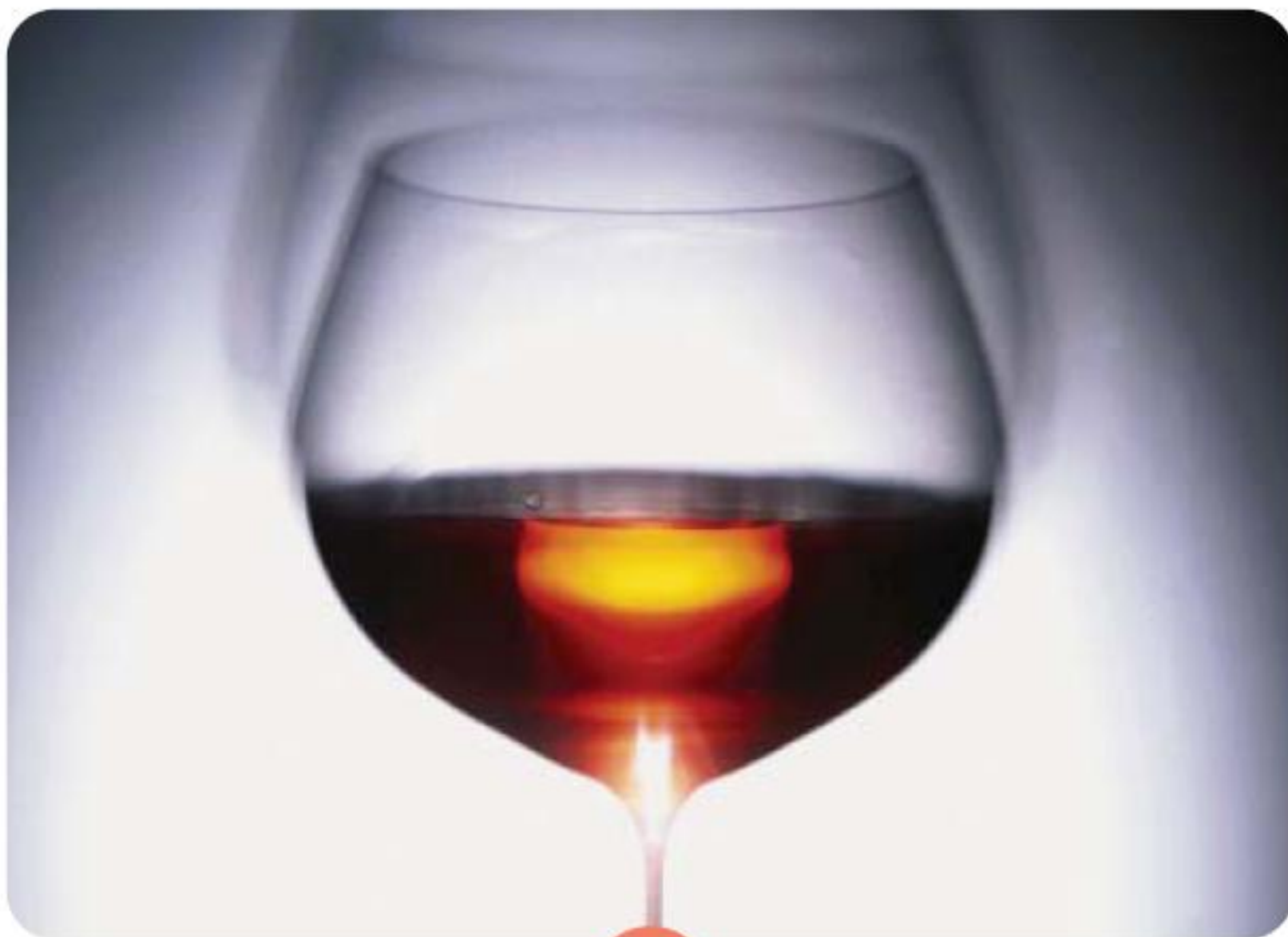
Drick åtminstone 1,5 liter vatten dagligen. Om det är varmt eller om du motionerar kan du behöva öka detta med flera liter. De mest extrema fallen av svettningar som registrerats visar att en man kan förlora upp till 10 liter vätska dagligen.

Det är givetvis en oerhört hög siffra, men 2–3 liter i vattenbehov är fullt realistiskt om du svettas mycket. En uttorkad kropp har svårt att bränna fett effektivt. Därför måste du alltid förse den med vätska innan du blir törstig. Studier har också visat att ett ordentligt vätskeintag hjälper kroppen att hålla blodsockerbalansen, dessutom ger vatten lite fyllnad av matsäcken och därmed en viss mättnad. En mycket bra regel är därför att dricka ett par deciliter vatten innan maten och lika mycket mitt under måltiden. När hälften av maten är uppäten ska du ta en kort paus och

dricka ditt vatten. Det ger dig både chansen att hinna känna efter mättnad och ger alla fördelarna med vattnet.

Alkohol

Alkohol ska man konsumera med måtta, speciellt när man vill gå ner i vikt. Den ger nämligen energi utan att mätta och kan ge en viss viktökning om man dricker för mycket. Dock har alkohol också förmågan att öka leverns energiförbrukning, så viktökningen blir inte så stor som förväntat. I teorin ger alkohol ca 7 kilokalorier (kcal) per



gram, men i praktiken blir det inte mer än 4 kcal/gram. Det beror på att 3 kcal avgår som värme när alkoholen omsätts. Om du rör dig tillräckligt (se kapitel 18) och äter bra kan du dricka rimliga mängder vin. Det vanligaste konsumtionsmönstret i Sverige är att man dricker lite i veckorna och väldigt mycket under helgen. Det är osunt eftersom det ger ett jättestort energiöverskott som kroppen får arbeta hårt för att bli av med. Dessutom är det då som alkoholen ger en giftverkan och blir skadlig.

Ett mycket bättre alternativ är att konsumera 1–2 glas rödvin några kvällar i veckan. Det blir en större njutning och är bättre för kroppen. Dessutom kan du dra nytta av att få lagom portioner nyttigheter i form av antioxidanter, åtminstone om du dricker rödvin. Just antioxidanterna är orsaken till att rödvin ofta beskrivs som nyttigt. Ett bra tips för dig som vill dricka måttliga mängder alkohol och ändå gå ner i vikt är att inte dricka före eller till maten. Att ta en aperitif före maten kommer att minska mättnadskänslorna och du äter mer under måltiden. Varför tror du att man dricker en aperitif? Undvik att dricka vin till maten av samma anledning:

alkoholen minskar mättnadskänslorna och ger ett rent energitillskott. Hade du druckit vatten till maten skulle du ha sluppit detta. Om du tar ditt vin efter maten, och inte äter snacks till, påverkar det inte mängden mat du äter.

Om du använder alkohol i maten gör det ingenting så länge du kokar eller steker bort den. Alkohol avgår nämligen som ånga när den värms upp och med alkoholen försvinner energin. På så sätt är rödvin, cognac och andra smaksättningar i stort sett energifria så länge du tillagar dem.

Alkohol ska konsumeras med försiktighet. Ett glas vin till maten kan öka måltidens energiinnehåll med 10–20 % och kan vara det energiöverskott som gör att du inte går ner i vikt. Om du känner att du har svårt att avstå alkoholen ska du helst utmana dig själv med en vit månad. Enbart frånvaron av alkohol kan göra underverk med din vikt.

8. Viktminskning för festprissar

Om du vet med dig att du har svårt att hålla igen på alkoholen och ofta är ute och festar, betyder det att du måste lägga om ditt liv radikalt. Att bli redigt berusad några gånger i veckan kommer inte att leda till viktminskning eftersom du får i dig okontrollerbart mycket energi genom alkoholen. Dessutom försämras omdömet och det slinker lätt ner onyttigheter. Det finns anledningar till att kön till korvkiosken är som längst fredag och lördag natt. Tänk också på att ju mer du dricker desto längre tid tar det för kroppen att bryta ner alkoholen. Så länge du har alkohol i blodet bränner kroppen väldigt lite fett, eftersom den är mån om att bli av med alkoholen först. Därmed kommer din fettförbränning bli lidande när du festar mycket, förutom att du får för mycket energi och felaktiga matvanor. Nej, vill du gå ner i vikt får du skärpa till dig och dricka mindre.

Du behöver inte hålla dig hemma eftersom du mycket väl kan beställa in lättöl istället för starköl. Det syns inte vad du har i glaset och du behöver inte känna dig utanför. Virgin Mary är ett annat alternativ, då man får en Bloody Mary med tomatjuice och tabasco, men utan vodka. Ingen reagerar heller på att du har Coca-Cola light i ditt glas eftersom det inte syns att det inte finns rom i den. Vanlig Ramlösa med en limeski-va i går inte heller att se om den har alkohol eller inte. Är det fest och du vill hålla nere på alkoholintaget kan det vara vettigt att ta vartannat alternativ alkoholfritt och vartannat med alkohol. På

så sätt slipper du inte bara hundratals onödiga kilokalorier, utan även baksmällan. Håll koll på att det du dricker inte är en sockerbomb. Många typer av drinkar är fulla av energi och blir inte mycket bättre bara för att det är alkoholfria versioner. Verkligt festande där man blir full ska höra till ovanligheterna och vill du gå ner i vikt bör du inte göra det mer än max en gång i månaden, men helst inte mer än en gång i kvartalet.

Vilket är mest/minst fettbildande?

Givetvis är det skillnad på energiinnehåll i olika alkoholhaltiga drycker, och därmed är vissa mer olämpliga än andra när du vill gå ner i vikt. Generellt är likörer det mest fettbildande man kan dricka, då de har ett extremt högt sockerinne-håll. Med alkoholreklamen sprids bilden av smala vackra människor som dricker glas fyllda av kaloribomber som Kaluha och Baileys. Bilden är så skev den kan bli eftersom dessa drycker varken gör oss smala eller vackra. Om vi enbart tittar på viktaspekten är Baileys som att dricka grädde med socker, samtidigt som man spetsat drycken med energirik alkohol. Det är svårt att föreställa sig en mer energirik dryck. Det skulle vara ren olja i såna fall. Det gäller givetvis även andra krämiga och gräddiga spritdrycker som t.ex. Dooleys. Likörer som Kaluha och shots som Turkisk peppar och allt vad de heter är också mycket energi-

rika och går att jämföra med att "dricka" godis. Det är ingen skillnad förutom att likörerna tack vare alkoholen innehåller mer energi än motsvarande mängd godis. Dessutom är alltid de flytande varianterna tyngre än fast godis om man tittar på en given volym.

De nya ungdomsdryckerna

Bland ungdomar, speciellt bland unga tjejer, är söta drycker som cider och alkoläsk populärt. Dessa drycker är egentligen läsk med alkohol tillsatt och därför riktiga socker- och energibomber. Undvik därför dem när du ska gå ner i vikt. Om du vill konsumera alkohol under viktminskningen är rödvin eller torrt vitt vin det bästa. I dessa drycker har i stort sett allt socker förbrukats av bakterierna i tillverkningsprocessen. Ett annat alternativ för dig som vill kombinera viktminskningen med en fest då och då är att använda lightläsk och andra sockerfria alternativ att blanda alkoholen med. Här följer en liten tabell över energiinnehållet i några populära alkoholhaltiga drycker, vilket kan ge dig en uppfattning om hur mycket energi du egentligen får i dig. Tänk på att en måttligt aktiv vuxen kvinna förbrukar ca 2 200 kcal/dygn och en man ca 2 800 kcal/dygn. Med det i åtanke är det lätt att förstå hur stora mängder alkohol snabbt ökar energiintaget så mycket att övervikt blir en konsekvens.

Ungefärligt energiinnehåll /deciliter dryck

Cider	80 kcal
Alkoläsk	80 kcal
Likör (söt) 24 %	266 kcal
Öl, 4,5 %	47 kcal
Vitt vin	67 kcal
Rödvin	78 kcal
Sprit, 40 %	222 kcal
Lightläsk	0 kcal

Ställ snacksskålen långt bort

I samband med fest dyker de upp, snacksskålarna. Ställ dem på andra sidan bordet, så att du inte får impulsen att börja äta från dem. Om man börjar kan det vara svårt att sluta och en handfull blir snart tjugo. Dessutom brukar kompisarna på andra sidan bordet uppfatta det som en vänlig gest, så du kan både vara vänlig och gå ner i vikt samtidigt! Om du ändå väljer att äta snacks, t.ex. om festen sammanfaller med din ätardag, så kan du be om en egen liten skål att äta ur. På så sätt begränsas mängden snacks du kan äta eftersom du inte får fylla på din lilla skål.

9. Att äta ute

Att äta på restaurang är ett stort glädjeämne både när man reser eller är i sin hemstad. Det behöver inte innebära några problem att följa mina tips trots att du äter ute. Det gäller bara att veta hur du ska bete dig.

Skippa förrätten

Hör du till den skaran som anser att en riktig måltid ute ska ha en förrätt? Då kan du fortsätta med det om du bara väljer en grönsallad eller något som nästan enbart består av protein, t.ex.



grillade pilgrimsmusslor eller liknande. Är du osäker på vad maten innehåller? Då ska du fråga personalen eller helt avstå från förrätten. Jag lovar att du får äta tillräckligt när varmrätten kommer. Många gör misstaget att ta en toast skagen eller någon annan energibomb, som gör måltiden alltför energirik. Då spelar det ingen roll hur bra varmrätt du väljer.

Njut av varmrätten

De allra flesta restauranger brukar vara flexibla och lyssna till dina önskemål. Att fylla halva din tallrik med grönsaker är t.ex. inga problem, särskilt som det inte gör råvarorna till din portion dyrare. När det gäller valet av råvaror finns det ingen skillnad mot det du skulle välja att äta hemma, utan samma regler gäller på restaurangen. Din mättnadsskala ska vara "nöjd" och du behöver inte skämmas för att du lämnar mat. Ät helst upp det proteinrika, dvs. köttet, fisken, kycklingen etc. och lämna hellre det kolhydratrika som riset, potatisen etc. En bra grundregel som har använts av dem som vill gå ner i vikt är att man lämnar hälften av kolhydratmaten. Det är billiga råvaror och ingen höjer på ögonbrynen om du gör det. Samtidigt får du i dig mer lagom mängd av kolhydraterna. Om du får restaurangen att lägga upp din portion enligt tallriksmodellen löser sig dock det här problemet automatiskt.

Hur gör man med jätteportioner?

Blir portionen trots allt för stor och du vill inte slänga bort mat, be om en "doggy-bag". Vi hör ofta om att det är så man gör i USA, men det går alldeles utmärkt på de flesta restauranger även i

Sverige. Om restaurangen har avhämtning finns garanterat byttorna och förpackningarna att ta med mat i, och inte heller restaurangpersonalen tycker om att kasta mat. De brukar med glädje packa in den åt dig, bara du frågar. Om du gillar servicen kanske du kan ge lite dricks och då lovar jag att det blir lätt att få samma service nästa gång du kommer till restaurangen.

Vad ska du dricka?

Många beställer in ett glas läsk eller en stor starköl av gammal vana. "Så har jag alltid gjort" heter det. Bryt den vanan. Visst är det alltid lite obekvämt att ändra vanor, men ett glas isvatten är faktiskt den bästa måltidsdrycken. Det tar inte smaken från den goda maten och ger ingen onödig energi. Att dricka ett glas läsk till maten kan öka energiintaget med 20 % eller mer, helt i onödan. Om det är smaken du är ute efter fungerar det bra med lightläsk eller lättöl. Om inte, håll dig till vatten.

Passa på att äta fisk

Om du hör till dem som tror att det är svårt att laga fisk och därför sällan äter det hemma, är restaurangbesöket ett gyllene tillfälle att äta fisk. Om det serveras med pressad potatis kan du be om ris, eftersom de flesta rissorter är bättre än pressad potatis. Vanlig kokt potatis är också helt okej. I regel följer det med någon sås till fisken, och du behöver inte helt avstå den, men be om 1/3 så mycket sås som de normalt lägger på. Då blir mängden oftast alldeles lagom. Du får smaken men slipper onödig energi. Använd gärna generöst med pressad citron då det ger smak utan energi samtidigt som det ger långsammare kolhydrater

vilket är gynnsamt för viktminskning. Skaldjur hör till de dyrare alternativen på restaurang, men vilken näring! Massor av protein, fina fetter och underbara smaker. Om du har råd kan du alltid äta dig nöjd på skaldjur med gott samvete.

Skippa brödet ...

Många restauranger ställer fram en korg bröd innan maten, vilket det givetvis är lockande att ta från eftersom man ofta är jättehungrig då. Här gäller dock självdisciplin. Om det är bröd med hela korn, vilket är mycket ovanligt, kan du ta en skiva så länge du äter den utan smör eller med ett mycket tunt lager. Det troliga är dock att det är vitt bröd som bjuds och då gäller givetvis avhållsamhet. Det kan annars vara brödet som blir det energiöverskott som gör just denna måltid dålig för viktminskningen.

... men tacka ja till salladen

Om det ställs fram en sallad kan du dock med glädje tacka ja. Se dock till att den är utan dressing eftersom restaurangsallader ibland simmar i fet Rhode Island eller liknande. Om hela skålen

är dränkt med dressing ska du be om en ny skål utan. Jag lovar att de ordnar det om du ber snällt.

Desseter för viktminskning

Trots det optimistiska budskapet i denna rubrik finns det inte alltför många efterrätter att välja mellan om du vill gå ner i vikt. På vissa restauranger är desserterna mycket små och innebär därför inget större energiintag, men på många håll kan en efterrätt öka måltidens energiinnehåll med 30 % eller mer. Om du är dessertfantast kan du välja att äta lite mindre av varmrätten och sedan beställa in ett par kulor sorbet eller liknande. Visst är det bättre att äta sin mat och skipa desserten, men om du verkligen älskar desseter kan du lägga in restaurangbesöket på din ätardag och välja det som din "synd". Se dock upp med pajer, bakverk och desseter med choklad. Dessa kan ge mer energi än du anar. Min personliga favorit är att be om en fruktsallad eller frukttallrik. De flesta restauranger har frukt som garnering och kockarna brukar vara villiga att skära upp en del till dig. En fullständigt skuldfri dessert med massor av nytta, så länge de inte tillsätter glass eller grädde.

10. Den perfekta shoppingrundan

Det du köper i butiken kommer sannolikt att hamna i din mage. Man kan därför säga att din måltid börjar redan när du står och väljer bland hyllorna. Börja därför din måltidsplanering redan när du väljer varorna. Det kan låta självklart, men många människor som vill gå ner i vikt köper både chips, läsk och godis med förbehållet att "det är bra om jag får gäster" eller "det är till övriga i familjen". Det argumentet håller dock inte eftersom det ger dig tillgänglighet till skräp som smakar bra i munnen, men bara gör dig fet. Det är tillgången som gör att karaktären sviktar och du stoppar i dig olämpliga saker och därför ska du se till att du inte har tillgång till detta. Det första du ska göra när du bestämt dig för att följa tipsen i denna bok för att gå ner i vikt är att rensa i kylskåp och skafferier. Släng bort skräpet eller ge det till någon du tycker illa om! Du kan läsa mer om det i nästa kapitel. I affären ska du bara köpa mat som passar din nya kosthållning. Gå inte ens in mellan godishyllorna, chipshyllorna och snabbmaten. Det är förbjuden mark från och med nu. Håll dig till de avdelningar där du vet att det finns bra råvaror, då minskar risken för olämpliga impulsköp.

Frukt- och grönsaksavdelningen

Här kan du köpa vad som helst. Hälften av allt du köper bör komma från denna avdelning som

från och med nu blir din personliga favorit i butiken. Kom ihåg att halva tallriken faktiskt ska täckas av grönsaker och därför måste inköpen anpassas därefter. Välj gärna matiga grönsaker som broccoli, aubergine, squash och olika typer av kål. Dessa mättar och ger massor av vitaminer, mineraler och antioxidanter men ger knappt någon energi. Givetvis kan du köpa vilka grönsaker du vill och vanliga tomater, gurka och morötter har definitivt en plats i ditt kylskåp. Passa på att även köpa färsk vitlök, ingefära och chilifrukt. Dessa livsmedel ökar nämligen energiförbrukningen och fettförbränningen och du får gärna använda dem frikostigt. Det är troligt att de är lite effektivare när de är färska än i pulverform och framför allt är de färska alternativen nyttigare och godare.

Frukt är ett särskilt kapitel. Under hela evolutionen har människan ätit frukt och det har visat sig att våra kroppar fungerar perfekt när vi äter frukt. Blodsockernivåerna hålls balanserade, magen och tarmarna fungerar bra eftersom frukt innehåller de bästa fibrerna, och frukten ger antioxidanter som skyddar mot hjärt-kärlsjukdomar, cancer och för tidigt åldrande. Att frukten är söt är ingen nackdel eftersom det är en naturlig sötma. Många tror att frukt är fettbildande då den är söt, men inget kunde vara mer fel. När man börjar äta mer frukt tar man automatiskt bort andra, mer energirika livsmedel, och man går ner i vikt. Att du dessutom får i dig det nyttigaste naturen kan erbjuda är en



stor bonus. Människans förkärlek för söta smaker har vi utvecklat för att vi ska tycka om de viktiga frukterna. Frukten har därför en mycket speciell plats i människans näringsbehov. Du hittar en utförlig lista över olika frukter som kan tillfredsställa ditt behov av söta smaker senare i boken.

Mejerikylen och ostdisken

I ost och mjölkprodukter finns det mycket mättat fett, som lätt gör oss feta. Därför gäller det att hitta de magraste produkterna och få fettet från annat håll. I mejerikylen finns magra mjölkprodukter som minimjolk, lättyoghurt, keso och kesella. Även lättfil och vissa andra yoghurtprodukter är utmärkta proteinkällor med lågt energiinnehåll. Se dock upp med smaksatt lättyoghurt. Visst har de lågt fettinnehåll men många av dem har mer än 10 % socker, vilket ger massor av

snabba kolhydrater. Du får fettbildande energi som inte mättar i motsvarande utsträckning. Då är det bättre att köpa naturell yoghurt och smaksätta den själv med färsk frukt.

Bland ostarna är det tyvärr lite svårare eftersom de flesta ostar är veritabla fettbomber. För att få maximalt med ost och minimalt med onödig energi rekommenderar jag lagrad ost med 10 % fetthalt. Visserligen är den lite torr, men har ändå massor av smak. Den är inte alltid lätt att hitta, men finns oftast i ostdiskar med manuell service. Lagrad ost med 17 % fetthalt är nästa steg, och att använda en skiva av denna ost per brödskiva är godkänt. Dessutom är den godare än den 10-procentiga. Ost är en last för många människor och det är inte ovanligt bland överviktiga att de kan köpa en hel ost och äta upp den samma dag. Sådana vanor måste givetvis brytas och det går bäst om man helt utesluter ost ur kosten. Efter ett par veckor försvinner förhoppningsvis impulsen att ostfrossa.

Fiskdisken

Här finns massor av godsaker. Många människor brukar dock bara passera den med ursäkten "fisk är så svårt att tillaga". Dessutom kanske många tänker på hur tråkigt kokt torsk eller sej kan smaka när man kokat ett block från frysen. Då har man inte ätit färsk fisk så mycket. Om du hör till dessa människor är det första du ska göra att köpa en bra kokbok med fiskrecept, så att du får inspiration och idéer så att du känner att fiskdisken är din hemmaplan. I fiskdisken ska du, i motsats till mejerikylen, välja de fetaste livsmedlen. Fet fisk är den bästa fettkällan som finns. Fiskens fett gör dig inte sjuk och fet, utan frisk och smal!

Makrill är både vacker och nyttig. Andra fina fiskar är den lyxiga men prisvärda laxen och den lite skräckinjagande ålen. Sill och strömming hör till de mest prisvärda livsmedlen överhuvudtaget. Ett annat fynd är faktiskt blåmusslor som ofta är oskäligt billiga. Om man tycker om skaldjur ska man definitivt koka dessa själv i någon god sås, t.ex. tomatsås med färska örter och en skvätt olivolja. I fiskdisken finns också färska räkor. Vilket som är godast, färska eller frysta, är en smaksak. Om du inte har provat färska räkor tycker jag dock att du ska göra det och själv avgöra vad du tycker. Längre har det hävdats att man inte ska äta räkor eftersom de innehåller mycket kolesterol. Ny forskning har dock visat att det inte finns någon stark koppling mellan innehållet av kolesterol i maten och risken att dö i hjärtinfarkt. Hjärt- och kärlsjukdomar har snarare andra orsaker och kolesterol anses idag vara en viktig beståndsdel i kosten. Räkor och andra skaldjur är således mycket sunda livsmedel.

Kött- och fågeldisken

Bland kött och fågel hittar du mat med 15–85 energiprocent fett. Denna enorma variation beror på att det finns så många olika produkter i dessa segment. Eftersom fett i huvudsak helst ska komma från andra livsmedel gäller det att hitta de magra alternativen. En bra grundregel är att välja filéer eftersom dessa har ett minimum av fett. Kyckling, kalkon, nöt, fläsk eller något annat köttslag går bra så länge det är magert. Filéerna är bra av ännu en orsak: de är lätta att portionera så att man får en lagom mängd vid varje mål. En kycklingfilé är t.ex. lagom mängd vid en måltid för de flesta som vill gå ner i vikt.

Ofta kan man med blotta ögat se om en köttbit är fet eftersom fett är vitt. Ljus köttfärs är fet, den ska vara så röd som möjligt. Kött med mycket insprängt fett är också en signifikant fettkälla. Om det finns en synlig fettkant är det lätt att skära bort den, och då kan du få ett mycket magert alternativ.

Det du absolut ska undvika är så kallad "processed meats" som korv, bacon och liknande. Dessa har en mycket hög fetthalt och hör till de bästa livsmedlen om du vill fylla på dina fettceller. Dessutom har de i regel behandlats på sätt som gör dem cancerframkallande.

Om du ska välja smörgåspålägg är skivad skinka, kyckling eller kalkon bra. Rökt mat är inte det nyttigaste, men det ger smak och så länge du väljer något av dessa livsmedel har de bra näringsvärden.

Bröddisken

Tyvärr bör man passera bröddisken med raska steg. Stanna dock till där du ser mörkt bröd. Granska brödsorterna och välj ett bröd med hela

korn och surdeg. Då har du gjort ett bra val, eftersom det kommer att göra dig mätt på ganska lite energi samtidigt som det underlättar fettförbränningen. Vanligt vitt fluffigt bröd är bland det sämsta du kan äta. Det kommer att ge mycket energi innan du blir mätt samtidigt som det hindrar din kropp från att bränna fett. Ofta lägger man dessutom på en massa fettbildande saker på brödet som smör/margarin, ost och korv. Det kanske passade en skogshuggare i början av 1900-talet men ger knappast ett balanserat energiintag för en genomsnittsmänniska idag. Knäckebröd är en bra fiberkälla och det är okej om du köper hem en riktigt grov variant. Dock ska du vara medveten om att det mjuka grova brödet med hela korn och surdeg är bättre.

Hyllan med oljor och vinäger

Här hittar du massor av godsaker. Oliv-, raps- och jordnötsolja är nyttiga oljor som ska finnas hemma. Dessa är perfekta att använda i dressingar och matlagning. De går även att steka i om man steker vid låg temperatur. Personligen föredrar jag olivolja eftersom den smakar bäst och är lite nyttigare. Välj en "extra virgin olive oil", gärna med så mycket färg som möjligt. Det borgar för att den är maximalt nyttig eftersom färgen kommer från antioxidanter. Dessa tas tyvärr bort från många oljetyper eftersom de också ger smak.

Nu har även linfröolja funnit vägen till butikshyllan. Det är en produkt som tidigare bara fanns i hälsokostbutikerna, men då den blivit allt populärare har den blivit billigare och börjat umgås med andra oljor i matvarubutiken. Linfröolja kan faktiskt fungera som ett hyfsat alternativ till fiskolja

för den som inte äter fisk då även linfrön är en källa till omega-3-fett. Linfröoljan är dock mycket känslig och tål inte uppvärmning alls. Som olja i dressing är den dock bra, och studier visar att linfröolja är en mycket lämplig fettkälla under diet. Det verkar som om den kan öka den basala energiförbrukningen och därmed underlätta viktminskning.

Frysdisken

Frysdisken är en förrädisk plats. Här trängs nämligen den sämsta typen av helfabrikat med fina råvaror och livsmedel. Pizzor, piroger, pyttipanna, gratänger och de flesta andra färdigrätter går bort direkt. De är fulla av dåliga fetter och har högt glykemiskt index, vilket som du vet är fettbildande. Bara ett fåtal färdigprodukter i frysdiskens är godkända om man vill gå ner i vikt, och för att vara på den säkra sidan ska man undvika dem helt. Dock finns det även bra saker i frysen som t.ex. frysta grönsaker. Eftersom du ska fylla din tallrik till hälften med grönsaker kommer du sannolikt att bli storkonsument av även frysta grönsaker. Du kommer troligen att plocka från denna avdelning varje gång du handlar och här finns guldgrubben som broccoli, blomkål, brysselkål, haricots verts, ärtor och spenat. Dessa är matiga och mycket energifattiga, så du kan äta så mycket du vill av dem. Frusen majs kan användas som kolhydratkälla när du tröttnat på andra alternativ.

I frysen finns även fisk och skaldjur och givetvis finns dessa på din meny. Här finns torsk, lax, sej, blåmusslor, pilgrimsmusslor, kräfter, scampi, räkor, crabfish, bläckfisk och mycket mer. Köp gärna hem sådana som du inte har provat förut och testa nya recept. Du blir troligen förvånad över hur lätt det är att göra god mat på dessa fina råvaror. Fryst



fisk och skaldjur är lika nyttiga som färska, men ofta smakar de sistnämnda lite bättre. Då frysen tillåter ett större sortiment är det dock ett bra alternativ när det inte finns någon fiskdisk. I frysdisk finns också ganska mycket vegetariska alternativ till kött. Dessa är faktiskt ofta både goda och nyttiga, och passar bra för den som vill gå ner i vikt. De är ofta baserade på den proteinrika sojan och då de kommer från växtriket har de en bättre fettsammansättning än kött för den som vill gå ner i vikt. Man behöver inte vara vegetarian för att använda dessa produkter utan kan se dem som nyttiga alternativ till korv, köttbullar och hamburgare. Det finns t.o.m. en färs som är gjord på soja. Den passar utmärkt att använda i en "kött"-färssås.

Konserver

På konservhyllan hittar du en hel del bra livsmedel som bönor, majs, tomatkross etc. Visst är de färska råvarorna att föredra men hellre använda en burk bönor i maten än att helt utesluta bönor för att de är för krångliga att laga. Du har även en hel del bra proteinkällor på konservhyllan som lätt tonfisk och makrill i tomatås. Det sistnämnda livsmedlet är ett utmärkt pålägg som inte behöver smör för att göra mackan saftig. Gillar du oliver? Dessa är mycket bra för att sätta smak på maten. Tänk på att gröna oliver har lägre energiinnehåll än svarta men ger lika mycket smak. Köp gärna oliver som inte ligger i oljelag, eftersom du inte vet vilken

kvalitet oljan har och den ger produkten extra energi. Du klarar dig gott på de fettsyror som finns i oliverna. Om du använder oliver ska du ta bort oljan som annars hör till måltidens grönsaker. Ta ca 10 oliver per måltid. Om du vill hålla nere energiintaget i ett visst mål kan kapris passa där oliver annars är lämpliga. Kapris ger knappt energi alls, men massor av smak och karaktär.

En bra grundregel när du plockar varor från konserverhyllan är att glaskonserver är att föredra, då dessa knappast ger ämnen som läcker från burken till maten. Vanliga konserver är mycket bättre idag än för några decennier sedan, men fortfarande kan de läcka oönskade ämnen till din mat. Konserverad mat är okej när du behöver råvaror som t.ex. bönor, men köp inte färdiga måltider på burk. Konserverad köttfärssås har t.ex. fel sorts fett och för mycket av det, och finns det även spaghetti i burken har rätten även högt glykemiskt index. Du kan räkna med att konserverad mat får något högre glykemiskt index än sina färska likar. Det är alltid bättre att laga maten själv än att köpa den färdig eller halvfärdig. Då har du full kontroll över vad maten innehåller och hur den tillagas och kan använda de bästa råvarorna.

Pasta, ris, spannmål och mjöl

Pasta är ett bra livsmedel med lågt glykemiskt index men tänk på att det innehåller ganska mycket energi. Ta därför bara små portioner av pasta. Färsk pasta och snabbpasta ska du välja bort eftersom de har högt glykemiskt index. En grundregel är "ju längre koktid desto bättre".

Bland spannmål finns t.ex. havregryn och rågflingor. Båda dessa är utmärkta att koka gröt på

och varför inte ha i några matskedar krossade linfrön? Då sjunker det glykemiska indexet. Gör inte snabbgröt utan koka vanliga flingor.

Mjöl får de egenskaper som du ger det eftersom det används till bakning. Om du bakar bröd kan du använda psylliumfrön (loppfrön) och surdeg för att ge det ett lägre GI.

Ris är ett svårt kapitel eftersom många sorter har mycket högt glykemiskt index. Undvik därför de klibbigaste sorterna och definitivt snabbris. Sushiris anses bra liksom "parboiled" ris t.ex. Uncle Ben's.

Frukostflingor

Du som är bekant med det glykemiska indexet vet att på denna hylla finns det både bra och dåliga livsmedel. Tyvärr är de sistnämnda i majoritet eftersom det finns cornflakes, sockrade flingor och flingvarianter som mest går att likna vid krossade kaksmulor. Du kan utgå från att det mesta på flinghyllan är skräp, utom all-bran plus och vissa müsliorter. Vilka dessa är kan vara svårt att se, men undvik de som innehåller mycket socker, cornflakes eller puffat ris. Special K är en typ av flinga som är acceptabel även om den har på gränsen till för högt glykemiskt index.

Dryckeshyllan

Den bästa måltidsdrycken är, som du vet, vatten. Om du vill ha en lite festligare dryck finns idag smaksatt vatten med kolsyra, vilket är bra. Många människor vill gärna ha en smak på det som dricks. Kom ihåg att vanlig läsk är tabu och även mer "oskyldiga" produkter som Mer, Festis och liknande. De har nämligen massor av socker tillsatt, vilket ger överskottsenergi och har en fettbildande

effekt. Läs alltid på etiketten. Om drycken innehåller socker är det bara att ställa tillbaka den.

Godishyllan

Spring förbi samtidigt som du eventuellt slänger ner en påse dietgodis i vagnen, för nödsituationer när sockersuget blir för stort. Här finns annars inget bra att hämta.

Chipshyllan

Här går du inte ens in om du inte direkt får ögonen på jordnötter med skal (såna som Stål-Långben brukade äta). De är godkända som

snacks till ätardagen och kan faktiskt vara ett komplement till mellanmålen. Då tar du bara en handfull nötter för att energiintaget inte ska bli för stort. Längre fram i boken kan du läsa om bra snacks, för det finns!

Glassdisken

Detta är en iskall avdelning. Titta inte ens ner i den! Då slipper du frestelsen. Många tror att sorbet och isglass är godkända alternativ till vanlig glass, men då lurar man sig. Båda dessa produkter innehåller mycket socker (upp till 20 %) vilket ger mycket energi och fettbildande insulin.

11. Rensa skafferiet idag!

Din måltid börjar redan i affären när du handlar, och problemet är att du har handlat en hel del innan du började läsa denna bok. Troligtvis har du därför en del onyttigheter liggande i kylskåp och skafferier och det är detta du måste rensa ut. Det känns instinktivt fel att kasta bort mat, men i detta speciella fall är det logiskt korrekt. Kom ihåg att det bara är skräpet som ska bort. Det är inte bra att ge bort det som inte duger till dig, eftersom det inte är bra näring. Det vore en björntjänst om du inte ger det till en person som håller på att svälta ihjäl. Att ge skräpet till hunden eller något annat husdjur är ännu mer fel eftersom djur är ännu känsligare än människan när det gäller felaktig föda. Om vi blir feta och sjuka av maten är det dubbelt så illa för husdjuren. Ta därför en tillräckligt stor sopsäck och gå lös bland hyllorna i kylskåpet, frysen, skafferiet och andra platser där onyttigheter ligger och lurar. Det finns

gott om människor som t.ex. har godis i bilen, i nattygsbordet eller på TV-bordet. Allt ska bort!

Exempel på sånt som hamnar i sopsäcken:

Godis och choklad

Chips

Glass

Glass-såser och strössel

Läsk, saft och andra drycker med socker

Margarin

Om du ska lyckas lägga om kursen i ditt liv och verkligen gå ner i vikt krävs det att du rensar skafferiet. Ut med allt som inte platsar i dina matförråd.

12. Sötsug suger!

För det första ska du inte skämmas för att du tycker om söta smaker. Det gör alla människor eftersom vi har våra nedärvda instinkter. För våra förfäder ökade en förkärlek för söta smaker överlevnadschanserna eftersom det söta i deras värld var frukt, bär och möjligen honung. Dessa livsmedel är relativt energirika och definitivt ofgiftiga. De individer som gillade att äta det som var sött hade därför större chans till överlevnad och att föra vidare sina gener. Frukten har spelat så stor roll i människans föda att forskare tror att det är skälet till vår färgsyn. Vi kan urskilja färger främst för att kunna hitta frukt och bedöma om den är mogen att äta, eller om vi ska komma tillbaka till fruktträdet en annan dag. Problemet är bara att industrin utnyttjar våra instinkter som säger att färg och söt smak är bra för oss. De säljer nämligen godis som har just dessa egenskaper. Problemet blir störst hos barn som inte är lika medvetna om hälsan som vuxna. Ungarna väljer godis före frukt eftersom godiset har ännu starkare färg, sötma och smak, och därmed tolkar deras urhjärnor att godiset är ett bättre alternativ trots att förnuftet säger motsatsen. Detsamma kan gälla vuxna, men vi är ofta mer medvetna om vad vi stoppar i oss, och vi kanske kan göra lite mer medvetna val. Barn har också särskilt starka instinkter att äta energirikt för att garantera deras tillväxt. Därför är deras sötsug starkare och ett av skälen till att ungarna gör nästan vad som helst för att komma över socker. Speciellt stort blir problemet om blodsockret sjunker.

Lågt blodsocker betyder dålig kontroll

Våra stora energikrävande hjärnor tar sitt bränsle direkt från blodet i form av blodsocker. Eftersom hjärnan inte själv har plats att lagra energi är den helt beroende av det blodsocker du förser den med. Utan blodsocker slutar hjärnan att fungera och du kan hamna i koma och dö! En minskning av blodsockret sker dock gradvis och kroppen har en del tricks för att det inte ska sjunka för lågt. Du har bland annat några hormoner, exempelvis kortisol, noradrenalin och adrenalin, som har förmågan att övertala levern att släppa ut det socker som finns lagrat där. Om du svälter helt ger detta möjligheten för kroppen att hitta ett alternativt bränsle åt hjärnan, och det kallas ketoner. När du väl börjat producera dessa kan du klara dig utan kolhydrater i kosten, men din hjärna fungerar bara på 90 % av sin kapacitet. Ett annat, mer påtagligt, trick för att hålla ditt blodsocker uppe är att hjärnan signalerar hunger. Det du blir sugen på är söta kolhydratrika saker och ofta feta energirika livsmedel. Det är därför inte långt till chokladkakan, chipspåsen, smågodiset eller kakburken när blodsockret sjunker. Varför är kexchoklad både söt och fet? Jo, för att produkten marknadsförs som ett mellanmål man äter när man är hungrig, dvs. när man har lågt blodsocker.

Hjärnans behov av blodsocker är så viktigt att vi kan jämföra det med hjärnans behov av syre. Om du håller andan tillräckligt länge känner du till slut panik och brister ut i ett flåsande. Samma impulser skickar hjärnan ut när blodsockret blir



lågt och det blir nästan lika omotståndligt att äta något som att börja andas. Det är faktiskt samma primitiva delar av hjärnan som aktiveras vid syrebrist och blodsockerbrist. Om du inte lär dig äta bra och hålla blodsockret på rätt nivå hela dygnet blir det därför omöjligt att hålla bra matvanor. Blodsockret är därför en av huvudfaktorerna vi ska rikta in oss på när du börjar följa min metod.

Vad äter du om du blir sötsugen?

Även om du håller dig till bokens metod är risken stor att du emellanåt blir sugen på något sött. Skillnaden mot tidigare är bara att sötsuget inte tar överhanden och att du sätter i dig en jättepåse godis. Det blir mer kontrollerbart och du kan faktiskt falla för det utan att det gör skada. Ät frukt! Jag vet att det låter trist att börja äta äpplen och apelsiner när sötsuget är som störst. För vissa räcker det, men om du vill ha en mer intensiv söt smak finns det alternativ. Idag finns det massor av goda frukter som faktiskt kan stilla sötsuget. Det handlar mycket om exotiska frukter eftersom dessa både har starkare sötma och smak. Här kommer vi till några personliga favoriter. Jag har betygsatt dem med godisfaktor 1–5 som betyder följande:

- 1 – Blä! Ät hellre bark.
- 2 – Hmm, knappast godare än äpplen och apelsiner.
- 3 – Helt okej. Stillar sötsuget hyfsat.
- 4 – Oj, detta var gott. Nästan som godis.
- 5 – Detta smakar som godaste godis!

Observera att detta är mina högst personliga betyg.

• **Kiwai:** En av de godaste frukter jag smakat. Det smakar som godis med kiwismak. De ser ut som små minikiwis, men är alldeles gröna och äts med skal och allt. De säljs i små plastförpackningar och är bara att skölja och äta. Tyvärr har de kort hållbarhet och är ganska dyra.

Godisfaktor 5

• **Mangostene:** Detta kan vara nummer ett i njutningssammanhang. Smakar som blåbär i gräddde! Frukten är brunlila och har ett runt hårt skal. Man skär en skåra runt hela och lyfter av locket som en hatt. I frukten finns klyftor varav de flesta saknar kärnor. Den underbara smaken och det häftiga skälliknande skalet gör att man kan servera mangostene som en exklusiv och nyttig dessert. Jag lovar att middagsgästerna blir positivt överraskade. Tyvärr är det svårt att se om frukten är fräsch och det höga priset gör att man gärna skulle vilja veta det innan man plockar fram plånboken. Jag har stött på både övermogna och omogna exemplar och blivit lika besviken varje gång.

Godisfaktor 5

• **Papaya med limejuice:** Papaya som den är smakar lite unket, men rikligt av limejuice pressat direkt ur en mogen lime gör detta till en stor smakupplevelse. Dela papayan i två delar och ta bort kärnorna. Då har du två små "båtar" som du kan hälla limejuicen i. Observera att det även finns jättepapayer som räcker till ett helt kompani. Dessa är lika goda som de små, men kan kännas för mastiga. Köp därför bara dessa om du verkligen är ett papaya-fan och vet att du kommer att förbruka nästan ett kilo papaya på ett par dagar.

Godisfaktor 4



• **Physalis:** Detta är små bärliknande frukter som säljs i minikorgar eller i lösvikt. De har ett lustigt pappliknande skal som du lätt tar bort med händerna. Skölj gärna de skalade frukterna eftersom de har en vaxliknande hinna, som inte är farlig men kan kännas lite obehaglig. Physalis, som ibland opassande nog kallas "syfilis" i stressade restaurangkök, används ofta som garnering. Med tanke på att de hör till de nyttigaste frukterna som finns borde de ha fått ett annat smeknamn. Ibland kallas de också japanska körsbär, vilket låter lite trevligare. Första gången du smakar dem tycker du nog att de smakar konstigt. Men har du väl vant dig blir smaken mer och mer angenäm och fungerar som utmärkt alternativ till godis.

Godisfaktor 3

• **Rambutan:** Frukten ser ut som små lurviga djur, vilket brukar väcka en viss munterhet. Första gången man äter denna frukt brukar själva skalandet och att få bort frukten från kärnan vara det stora problemet. Det är dock inte så svårt!

Skär ett snitt genom skalet på ena långsidan och kläm försiktigt ut frukten. Du kan tugga bort det mycket goda fruktköttet från kärnan. Smaken är söt och lite parfymliknande på ett fräscht sätt. Rambutans brukar uppskattas av hela familjen och barnen kan leka zoo med skalarna när de har ätit sin frukt.

Godisfaktor 4

• Gröna eller blå kärnfria

druvor: En klassiker som kan ätas istället för godis. Idag är det relativt enkelt att få tag i söta och fräscha druvor och dessutom brukar de vara vettigt prissatta. Glöm inte bort att druvor är lätt att överäta om man får en hel påse att plocka från.

Godisfaktor 4

• **Icke kärnfria druvor:** Det går givetvis bra att välja även druvor med kärnor, men det blir inte samma godisfaktor på dessa eftersom man måste spotta ut kärnor hela tiden. Väljer man att äta dem smakar de bittert, knappast något som höjer godisfaktorn.

Godisfaktor 2

• **Sharonfrukt:** En stor njutning! Se till att frukten är mogen dvs. har stark orange färg och är lite mjuk. Då slår den mycket i smakväg. En sharon blir lämpligen fyra munsbitar om du delar den med kniv.

Godisfaktor 5

• **Färska jordgubbar:** När det är jordgubbssäsong finns det få livsmedel med högre godisfaktor. Söta svenska jordgubbar är fulla av nyttigheter och du kan äta dem utan hämningar.

Godisfaktor 5

• **Färsk ananas:** Idag finns det supersöt ananas i butikerna. Ibland finns det en liten etikett som talar om att den är garanterat söt, vilket är bra eftersom vissa sorter är hiskeligt sura. Problemet är att en hel ananas är för stor för att ätas av en person, och det gäller att man antingen delar eller sparar till dagen efter. Skär ananasen i ganska tjocka skivor, ungefär som när du skär bröd. En ananas brukar ge 5–6 skivor. Dela skivorna och avlägsna den hårda kärnan samt skalet. Kvar har du en halvmåne av fantastiskt gott fruktkött. Du kan dela dessa i tre delar och äta dem som godis med gaffel. Det gör dem lätta att spara i en skål med plastfolie över. Ett tips är att vända ananasen upp och ner dagen innan du ska skära upp den, eftersom sockret då sprider sig jämnare i frukten.

Godisfaktor 4

Jag är medveten om att flera av dessa frukter är svåra att få tag i, men fråga din lokala handlare. De finns att beställa till alla butiker och det gäller bara att efterfrågan blir tillräckligt stor. Många av dessa frukter är dessutom dyra, men förhoppningsvis kan en större efterfrågan skapa en större import och därmed lägre priser. Även andra frukter är givetvis bra att äta istället för godis. Skär frukten i munsbitsstorlek så är den lättare att äta. Tänk på att torkad frukt är mycket mer energirik och inte lika lämplig att äta i mängder. Givetvis ska du inte ha grädde, glass eller något annat energirikt till dessa godisalternativ. Då faller hela idén. Om du blir godissugen kan du givetvis skära upp flera frukter att äta, då blir det variation. Du kommer inte att gå upp i vikt av frukt, eftersom kroppen ser den som mat. Du får inte bara socker, som när du äter godis, utan massor av näring. Dessutom är sockerinnehållet, och där-

med energiinnehållet, mycket lägre i frukt än godis. Sockret i frukt frigörs också mer gradvis, dvs. det har lägre glykemiskt index, vilket gynnar fettförbränning och viktminskning.

Choklad

Den stora lasten för många är choklad. Problemet är att vanlig mjölkchoklad kan ätas i mängder och ger massor av energi. En 100-grams chokladkaka kan ge 20–25 % av det totala energibehovet under en dag. Därför är choklad en fara, speciellt som den innehåller kemiska ämnen som skapar ett beroende, och det blir lätt en vana att äta en kaka om dagen. Då är det mycket bättre att köpa riktigt mörk choklad, med mer än 60 % kakao. Då nöjer sig de flesta med ett par bitar, eftersom kakaon är så koncentrerad och man får i sig de ämnen man vill åt med en betydligt mindre mängd choklad än vanlig mjölkchoklad. Är du "chokoholic", som det kallas, kan du därför konsumera små mängder riktigt mörk choklad då och då. Var dock noga med att bara ta några rutor åt gången och inte äta hela kakan av gammal vana. Ät dessutom aldrig choklad mer än en gång per dag. Även kakao tillfredsställer en chokoholic. Du kan t.ex. göra en stark chokladdryck med minimjölk, kakao och sötningsmedel. Tillsätt en nypa vaniljsocker eller lite vaniljstäng så får du en gudomlig smak!

Dietgodis

De senaste åren har det lanserats en rad olika sockerfria godissorter som säljs som "dietgodis". Det finns både svenska och utländska fabrikat och det som de har gemensamt är att de innehåller mindre energi än vanligt godis. Dessutom är sockret utbytt mot andra sötningsmedel som ofta har en laxeran-

de effekt. Det gör att det finns en inbyggd begränsning i hur mycket dietgodis du kan äta utan att bli dålig i magen. Hur mycket det är varierar men många känner av magbesvär om de äter mer än 4–5 godisbitar. Här följer en liten genomgång av dem så att du kan uppskatta om just ditt dietgodis är okej. Även om just ditt "favoritdietgodis" verkar helt okej med tanke på vad som skrivs nedan får du inte glömma att det trots allt innehåller energi, även om det ofta är reducerat med ca 30 % jämfört med vanligt godis. Numera finns det också dietchoklad i butikerna och den har samma fetthalt som vanlig choklad. Det är framför allt sockret som man minskat på och använt sötningsmedel istället. Således är "dietchoklad" knappast något som gynnar en viktminskning. Generellt kan för mycket dietgodis således också försvåra viktminskning. Om du är en godisrätta ska du därför se dietgodis som ett bättre alternativ till vanligt godis om du bara "måste" ha något sött.

Maltitolsirap och isomalt: Detta är två sötningsmedel med lägre energiinnehåll än socker, och som inte hämmar fettförbränningen som socker gör. Bortsett från den laxerande effekten är dessa bra sötningsmedel.

Aspartam: Ett mycket starkt, icke-energigivande sötningsmedel. Det betyder att det ger en bra söt smak utan några kcal. Från flera håll har det hävdats att aspartam skulle vara skadligt för hälsan, men det har aldrig kunnat bekräftas i studier. Livsmedelsverket anser att en måttlig konsumtion, motsvarande 1,5 liter lightläsk/dag, är ofarlig.

Acesulfam K: Ännu ett medel som är mycket sött och inte ger någon energi. Anses också säkert i rimliga doser.

Sackarin och cyklamat: Dessa två kemikalier hör till de äldsta sötningsmedlen, men har i stort sett försvunnit från marknaden. Det är bra eftersom det finns frågetecken kring hur säkra de är. Sackarin har dessutom en metallisk smak, vilket inte gör det mer populärt.

Fruktos: Är okej som sötningsmedel eftersom det är ca 30 % sötare än vanligt socker. Det innehåller dock lika mycket energi som socker och för stora mängder kan vara fettbildande. I kombination med andra sötningsmedel kan det vara ett bra sötningsmedel.

Invertsocker: Detta är en luring! Detta är vanligt socker som är nedbrutet till fruktos och glukos, vilket ger exakt samma effekt på kroppen som vanligt socker.

Sorbitol: Ger mindre energi än socker, men är inte så sött. Har dessutom en ganska kraftig laxerande verkan.

Xylitol: Bra för tänderna! Dessutom är det inte fettbildande, trots att det ger lite energi. Ger dock en "kall" känsla i munnen när man äter det, vilket gör användningsområdena begränsade.

Sucralos: Detta är en ny typ av sötningsmedel som håller på att bli stort i USA. Troligen är det bara en tidsfråga innan det blir tillåtet även i Europa. Det är baserat på vanligt socker, men en kemisk förändring gör det ungefär 600 gånger sötare. Det har ingen negativ effekt på tänderna, fettförbränningen eller kroppen så vitt vi vet. Eftersom sucralos också tål värme bra är chansen stor att detta är framtidens sötningsmedel.

Naturgodis – nyttigare än vanligt godis?

Ett vanligt sätt att stilla sitt sötsug utan att äta vanligt skuldgivande godis är att äta så kallat naturgodis. Ofta säljs det i lösvikt, men förekommer även i påsar. Förvisso innehåller naturgodis ofta en del torkad frukt och nötter, vilket gör det

nyttigare än många andra godissorter, men glöm inte att det likväl innehåller mycket energi.

Särskilt de chokladdoppade varianterna, liksom de överdragna med ”yoghurt” ger massor av energi. Yoghurtöverdraget är i praktiken vit choklad. Visst kan du undantagsvis (t.ex. på ätardagen) äta måttliga mängder naturgodis, men tro inte att det är dietgodis som hjälper dig att gå ner i vikt.



13. Lightprodukter – vilka är bra och vilka är blaha?

Lightprodukter är förrådiska eftersom man ibland tror att de kan konsumeras obegränsat och det finns exempel på människor som äter mer energi när de äter lightprodukter istället för vanliga produkter. Så behöver det dock inte vara. Rätt använda är lightprodukter ett bra sätt att få ner energiintaget och minska i vikt. Här följer en lista över olika vanliga alternativ.

Lightsaft och lightläsk

En av de stora bovarna för dig som vill gå ner i vikt är sockerhaltiga drycker. De ger massor av energi och fettbildande insulin. Även om det finns en del rykten och åsikter kring lightdrycker är det ett faktum att de är bättre än sockerdrycker om du vill nå viktminskning. Var dock försiktig med Coca-Cola light eftersom just denna dryck (liksom vanlig Coca-Cola) innehåller fosforsyra som ökar risken för benskörhet. Särskilt kvinnor ska vara försiktiga eftersom det är ett tillstånd som drabbar kvinnor mer ofta än män. Att dricka lightsaft och lightläsk är okej för den som är sötsugen och inte nöjer sig med smaksatt vatten, även om det sistnämnda är att föredra. Nu marknadsförs också fler och fler "lätsötade" drycker. Låt dig inte luras. Även om det bara är 5 % socker i drycken är det 5 % för mycket när du ska ner i vikt.

Lättmargariner

I mina ögon är lättmargariner en helt onödig produkt. Det man ska ha på brödet är goda saftiga

pålägg utan massor av onödigt fett. Margariner innehåller trots allt inte mycket annat än fett, vatten och olika kemikalier. Fettsyror har blivit beskyllda för att vara särskilt onyttiga och många medvetna använder hellre lite smör på brödet än margarin. När du ska ner i vikt ska du givetvis inte ha något av dessa alternativ eftersom det är ett rent energitillskott utan andra näringsämnen än fett. Även om ett margarin "bara" innehåller 40 gram fett/100 gram är faktiskt energiprocenten fett närmare 100 %. Det finns ju i stort sett inga andra näringsämnen. Det fånigaste är när man i reklam-sammanhang säljer margariner med slogans som "när du bestämt dig att inte bli fet" när det inte finns några bra näringsämnen alls i produkten. Tvärtom är det ett mycket energirikt livsmedel, precis vad du ska undvika när du "inte vill bli fet".

Minimjolk

En bra näringsdryck, men glöm inte bort att mjölk är mat. Det går inte att hälla i sig hur mycket mjölk som helst, trots att det är minimjolk, eftersom den innehåller energi. Om du ser det som en del av din mat är det dock ett bra livsmedel. Fetthalten är i stort sett obefintlig vilket gör att du kan äta mer av de nyttiga fetterna och därmed blir din kost mer balanserad.

Lättil/Lättyoghurt

Se ovan.

14. Snacks – har ni fest eller?

Ibland är snacks ett självklart inslag i en mysig kväll antingen själv hemma i TV-soffan eller i goda vänners lag. Det finns en rad bra snacks och det är din egen smak som får bestämma vilka som passar dig bäst. Om du äter snacks ska du se det som ett mellanmål och inte äta det utöver din vanliga mat. Jag har betygsatt ett antal snacksalternativ med 1–5 som betyder följande:

1 – Ät inte! Detta gör dig fet. Ät bara om du tvingas under vapenhot.

2 – Inget bra alternativ. Enbart i nödfall.

3 – Hyfsat alternativ som du kan ta till när snackstarmen gör sig påmind.

4 – Riktigt bra alternativ som du kan äta med gott samvete.

5 – Wow! Detta är så bra att du kan äta det som ett mellanmål när du vill.

Grönsaker – med eller utan dipp

Att skära upp massor av grönsaker som blomkål, gurka, morot och andra favoriter och servera dem



tillsammans med en god dipp brukar bli succé. Efter ett något misstänksamt mottagande brukar de flesta tycka att det är jättegott! Fördelarna är att man får massor av nyttigheter från grönsakerna och slipper onödig energi. Dippen kan du göra på gräddfil om du bara tar lite dipp. Annars fungerar faktiskt både matlagningsyoghurt eller mild lätt-yoghurt varav det sistnämnda ger minst energi. Grönsakerna kan du äta fritt av medan du inte ska äta mer än en deciliter dipp per tillfälle. Vad du smaksätter dippen med spelar ingen roll så länge det bara är kryddor som inte ger energi. Detta är ett ypperligt tillfälle att använda de fettförbrännande kryddorna ingefära, chili och vitlök.

Betyg 5

Popcorn

Om du poppar dina egna popcorn i olivolja så har du ett hyfsat snacksalternativ. Ät max en halv liter per gång så håller du energiintaget nere. Det enda negativa med att poppa sina egna popcorn är att det finns risk att olivoljan påverkas negativt, speciellt om den börjar ryka. Går det inte att poppa dina popcorn utan att hetta upp oljan så mycket ska du hitta alternativa oljor att poppa i. Både palmolja och kokosfett är godkända eftersom de är så stabila, men de innehåller väldigt mycket mättat fett som inte är det bästa för formen. Använd gärna Seltin eller annat kaliumsalt när du saltar. Det gör att du får lite extra kalium och magnesium.

Betyg 3

Mikrovågspopcorn

Dessa är fullproppade med de sämsta av fetter, de

härdade fetterna. Den informationen räcker för att du ska avstå.

Betyg 1

Jordnötter

Det bästa är att köpa jordnötter som fortfarande har skalén kvar. De är jättegoda och själva skalen kommer att begränsa hur fort du kan äta dem. Risken för att du äter för mycket minskar eftersom du hinner känna efter när du blir nöjd. Dessutom är jordnötter med skal inte saltade. När du köper jordnötter ska du vara noga med att det är torrostade nötter eftersom den flottiga ytan på vanliga jordnötter ofta är härdat fett som både är onyttigt och ger onödig energi.

Jordnötter är nyttiga, men tänk på att de innehåller massor av energi så låt det stanna vid en handfull eller en liten skål.

Betyg 3

Rostade sojaböner

Har du någonsin provat rostade sojaböner som snacks? Dessa skulle lika gärna kunna kallas mellanmål eftersom näringsinnehållet är så bra. Det är ett av de få snacksalternativen med betydligt mer protein än fett samtidigt som det har extremt lågt GI. Rostade sojaböner är lite torrare i konsistensen än jordnötter, men eftersom båda är baljväxter finns det likheter i smaken.

Betyg 5

Rostade nötter

Nötter är alltid nyttiga, fulla med fina fetter och protein. Skälet till att dessa inte får högre betyg än en trea är det höga energiinnehållet. Om du

ska ner i vikt kan du inte äta mer än en handfull förrän du har fått energi som motsvarar ett mellanmål. Gott är det dock och betydligt bättre än t.ex. chips. Det bästa är att rosta nötterna själv, och då kan man använda nyttigare salt (t.ex. Seltin) och fettförbrännande kryddor som chili och vitlök.

Betyg 3

Salta pinnar

Lågt fettinnehåll ger hyfsat lågt energiinnehåll, men det höga GI-värdet gör att man ändå ska äta dessa med försiktighet.

Betyg 3

Japanska snacks

Egenskaperna för viktninskning är ungefär som för salta pinnar, även om det finns lite mer nyttigheter i dessa snacks. De innehåller nämligen alger som är otroligt rika på mineraler.

Betyg 3

Chips

Glöm bort att de existerar! De ger för mycket energi, riktigt dåliga fetter och högt GI. Precis det du ska undvika när du vill gå ner i vikt. Att äta fettreducerade chipsvarianter är inte mycket bättre då de dåliga fetterna fortfarande finns där och GI-värdet stiger ytterligare.

Betyg 1

Ostbågar

Se ovan. Ostbågar gör oss tyvärr feta och ska därför inte ätas annat än vid extrema undantag.

Betyg 1

Jordnötsringar

Även om jordnötsringarna har lite lägre GI och fetthalt än chips är de inte bättre än att även de får en etta i betyg. Undvik!

Betyg 1

15. Snabbmatsfällan

– så kommer du ur den

När man springer runt på stan eller sitter och jobbar är det ofta som hungern övervinner förnuftet och diverse snabbmat hamnar i magen. Trots sitt dåliga rykte behöver du inte bli fet av den. Med rätt kunskap kan du hitta snabbmat som både ger mycket protein, lagom fettmängd, rätt fettkvalitet och lågt glykemiskt index. Fel snabbmat kan dock vara din värsta fiende och därför gäller det att skaffa sig kunskap.

Vilka alternativ finns det?

Ju större stad du bor i desto fler snabbmatsalternativ finns det. I de flesta städer finns hamburger- och kebabrestauranger och kafeterior. I storstäderna finns ofta speciella smörgåsrestauranger och asiatisk take-away. Oavsett var du bor finns det några riktlinjer som du bör följa. Det finns två stora problem med snabbmat. Dels är det höga innehållet av mättat och härdat fett varken bra för formen eller hälsan, dels innehåller mycket snabbmat kolhydrater med ett högt glykemiskt index. Det finns ganska mycket du kan göra för att förbättra dina måltider. Här följer en genomgång av den vanligaste snabbmaten. Återigen har jag betygsatt de olika alternativen för att ge dig vägledning. Observera dock att betygen bara gäller vid de förutsättningar som anges.

1 – Ajajaj. Ät bara om du vill bli fet.

2 – Nej, detta är ingen höjdare.

3 – Detta är okej om du inte hittar något bättre.

4 – Klart godkänt som måltid om snabbmat är det enda alternativet.

5 – Riktigt bra alternativ som står sig även när man jämför med mat som inte är snabbmat.

Hamburgare

På vissa hamburgerrestauranger kan du be dem ta bort osten och majonnäsen/dressing. En Whopper cheese på Burger King innehåller normalt 35 gram protein, 47 gram kolhydrater och hela 44 gram fett, varav det mesta är mättat. Tar du bort ost och majonnäs kommer du ner till ca 25–30 gram fett, vilket är en avsevärd förbättring. Lägg till extra lök, tomat och sallad så har du en riktigt nyttig måltid. Hamburgerbröd har högt glykemiskt index, men det dras ner tack vare det höga protein- och fettinnehållet i burgaren. Max har introducerat en meny med magrare alternativ än vi är vana vid från hamburgarnas värld. Dessutom används fullkornsbröd, vilket är mer fiberrikt än vanligt hamburgerbröd. Läs dock på ordentligt och be om näringsdeklarationer så att du verkligen vet vad du stoppar i dig. Om du inte kan välja bort ost och majonnäs erbjuds det ofta hamburgare som saknar det från början. T.ex. innehåller den vanliga hamburgaren på McDonalds mindre än 10 gram fett. Om du hamnar på McDonalds finns det en "McEmergency" som du kan ta. Den består av två stycken hamburgare (eller en vanlig burgare utan

majonnäs), Coca-Cola light eller vatten, en sidesalad samt en morotspåse. Var försiktig med de friterade burgarna som kycklingburgare och fiskburgare som ofta suger upp mycket fett och även lastas med massor av dressing och ost. Utan dressing och ost är de acceptabla, men ger tyvärr fett av dålig kvalitet.

Frityroljor består av dåliga fetter. Antingen är de baserade på nästan enbart mättat fett, eller så innehåller de de fruktade härdade fetterna. De mättade fetterna lagras lättare som kroppsfett än andra fetter, p.g.a. att de mättade fetterna är så stabila och hållbara. Transfettsyror är skadliga för hjärtat och kan eventuellt orsaka cancer. När frityrolja är upphettad under lång tid, vilket den nästan alltid är, bildas det dessutom s.k. "funny fats". De är egentligen allt annat än "funny" eftersom de inte passar in i kroppens celler och orsakar därför sjukdomar. Det magraste "burgeralternativet" är Burger Kings Chicken Whopper då köttet grillas och inte friteras. Den innehåller 36 gram protein, 43 gram kolhydrater och 23 gram fett. Tar du bort majonnäsen är du säkert nere på 10–15 gram fett, vilket nästan gör det till ett riktigt fitnessmål! Den senaste tiden har det lanserats lättare alternativ på både Max och McDonalds, vilket är en mycket positiv utveckling. Det gemensamma för dessa är att det är lightläsk som serveras i målet samt grönsaker istället för pommes frites. Dessutom är ofta osten borttagen från burgaren och dressingen ersatt av ett magrare alternativ.

Betyg 4 (om du väljer bort det onyttiga)

Pizza

Pizza är gott, men ger på tok för mycket mättat fett för att kunna ätas dagligen. Det finns dock knep

för att få ner fettinnehållet och upp proteininnehållet. Prova att beställa en pizza utan ost, men med extra tonfisk, skinka, räkor eller något annat proteinrikt pålägg. För smakens skull får de gärna lägga på extra av olika grönsaker. Den ursprungliga italienska pizzan hade faktiskt inte ost på sig, så detta är inte helt galet även om det känns ovanligt. Eftersom pizzor har så olika sammansättning är det svårt att ange exakt hur mycket fett man sparar på att ta bort osten, men mer än en halvering av fetthalten är en god uppskattning. Brödet i pizzan har ganska högt glykemiskt index, vilket är skälet till att ostfri pizza inte får högre betyg.

Betyg 3

Sallad

Många restauranger serverar sallad med varierande innehåll. En bra variant är givetvis pastasalladen, vars kalla pasta har lågt GI. Beroende på smak finns det massor av bra proteinrika livsmedelsalternativ och grönsakerna ger saftighet. Ofta är dressingen överflödigt, och det är bra eftersom det är den som innehåller onödigt fett. Om du får en bra dressing gjord på olivolja och vinäger kan det dock vara ett bra tillskott av nyttiga fettsyror när du tar lagom mängd. Kom dock ihåg att vanlig salladsdressing (som finns på butikshyllan) innehåller högst raffinerade fettsyror som inte är så nyttiga. Ofta serveras bröd till salladen och är det vitt bröd ska du givetvis tacka nej. Fråga om de har pumpnickel eller någon annan brödtyp med hela korn. Då kan du ta ett par skivor. Om du är mån om fettsyrakvaliteten är havslevande djur som räkor, musslor, tonfisk eller lax mycket bra köttalternativ.

Betyg 5



Kebab

Tyvärr är kebab inte något nyttigt alternativ och det är svårt att göra det så mycket bättre. Orsaken är att köttet i kebab är mycket fett och utan kött blir det lite torftigt. Många äter falafel istället, men den är friterad och ger inga bra fettsyror. Avstå därför dessa livsmedel när du vill gå ner i vikt.

Betyg 1

Submarines/Smörgåsar

Smörgåsar säljs överallt, i kafeterior, tunnelbanan, på torg och specialiserade smörgåsrestauranger. Det är också det mellanmål som är lättast att själv förbereda och ta med sig. Det finns två problem med smörgåsar. Det ena är att de i 99 % av fallen är gjorda på bröd med högt glykemiskt index. Det andra är att de ofta bres med margarin eller smör. Bland påläggen finns det bra proteinrika

alternativ i form av skinka, kalkon, tonfisk, makrill, sardiner, ägg, pastrami eller rostbiff. Sämre alternativ är fet ost, korv, salami, leverpastej, kaviar etc.

Numera finns det affärer/restauranger som serverar så kallade submarines. Det är en slags baguetteliknande bröd som delas i över-/underdel och fylls med olika pålägg. Sandys är en kedja med bra alternativ eftersom de använder olivolja istället för hårda smörgåsfetter. Om du vill hålla energiintaget nere kan du be dem helt skippa oljan. Därefter väljer du själv vilka pålägg du vill ha och det gör det möjligt att komponera just som du vill ha det. Om valmöjligheten finns bör du välja mörkt bröd eftersom det har högre fiberinnehåll. En Sandys pastramismörgås med standardpålägg ger 25 gram protein, 17 gram fett och 59 gram kolhydrater. Det höga glykemiska indexet gör dock att du bara ska tillåta dig en sådan om du precis har tränat. Då minskar betydelsen av högt glykemiskt index.

Betyg 3 (om du har rört på dig innan du äter)

Betyg 2 (om du inte har rört på dig innan du äter)

Asiatisk take-away

Asiatisk mat gillas av de flesta, men har vissa problem. För det första har jasminris relativt högt glykemiskt index (det finns typer med ett GI på över 130!). Därför ska man försöka tajma in sina måltider med jasminris efter träningen. Ett mer lågglykemiskt alternativ är nudlar, men ofta är de mycket feta. Det för oss in på problem nummer

två. Det används nämligen ganska mycket oljor i woken. Kvaliteten på oljan är godkänd eftersom det ofta är jordnötsolja med mycket enkelomättade fetter. Vid den höga temperaturen påverkas dock oljan till det sämre och förlorar delvis sin kvalitet. I vissa fall används även palmolja i woken vilken består av mest mättade fetter. Den tål upphettningen bättre, men är inte bättre än smörfett. Fråga gärna hur maten tillagas. Det finns faktiskt restauranger som är försiktiga med oljorna och inte hettar upp dem för mycket.

Betyg 3

Chokladbitar

Inte helt överraskande är chokladbitar som Snickers, Mars och kexchoklad bland det sämsta du kan äta för formen. Högt glykemiskt index, massor av socker, usel fettkvalitet och lågt innehåll av protein, antioxidanter, vitaminer och mineraler. Vissa fitness-bars kan duga som mellanmål, men det gäller att läsa innehållsförteckningen. Var noga med att en bar inte innehåller härdade fetter, vilket tyvärr är vanligt. Jag har t.o.m. sett det hos bars från de största tillverkarna. Se även över det totala fettinnehållet, som inte bör överstiga halva proteininnehållet. Undvik också bars med tillsats av vanligt socker eller glukosirap eftersom dessa ingredienser har så högt glykemiskt index. Baren får gärna ha tillsatta vitaminer och mineraler.

Betyg godis 1

Betyg bars 3

16. Ätardagen

– veckans höjdpunkt!

Vad är en ätardag? Hur ska den se ut? Vilken nytta gör den? Frågorna är många när man kommer in på ämnet ätardagar. Tanken är enkel och bygger på att din kropp minskar sin energiförbrukning när du minskar på energiintaget. Allt för att undvika svältdöden. Det moderna problemet är bara att det kommer att fördröja viktninskningen. Att en dag i veckan äta mer än vanligt kommer att ge din energiförbrukning en spark i ändan så att den ökar. Det räcker faktiskt med en dag av lite högre energiintag i veckan för att viktninskningen ska ta fart igen. Tack vare ätardagen upplevs inte denna metod alltför sträng eftersom du faktiskt får äta sånt som normalt är "förbjudet" under dieter. Det gör att denna kosthållning känns riktigt uthärdlig och då kilona rasar samtidigt upplevs det som något mycket positivt. Dessutom är ätardagen bra av sociala skäl då det tillåter middagar i goda vänners lag eller en trevlig kväll på din favoritrestaurang. Ätardagen gör således kosthållningen både mer effektiv och uthärdlig och är därför bra för de flesta som ska minska i vikt. Det gäller dock att ha självkontroll nog att inte frossa eftersom även en ätardag har sina regler.

Planera in ätardagarna

En dag i veckan tillåts vissa utsvävningar men det är viktigt att det sker under kontroll. Dessutom får det inte vara mer än en dag i veckan! Välj en veckodag, exempelvis lördagen som du gör till återkommande ätardag. Om det ena veckan blir

fredag andra söndag och tredje lördag gör det inte så mycket, så länge det bara är en gång i veckan och det hinner gå några dagar mellan ätardagarna. Det är alltid bra att planera vilken dag som ska vara ätardag, men många låter andra faktorer avgöra vilken dag som ska bli den utvalda dagen. Det kan vara att man plötsligt bestämmer att träffa vänner på kvällen samma dag eller att man ser en annons om ett bra restaurangerbjudande. Kanske känner man sig bara extra sugen, och det är också ett bra skäl till en ätardag!

Inga matorgier ...

Ordet ätardag kan associeras till frosserier och matorgier, men det är inte så ätardagen ska se ut. Frukost och lunch äter du som vanligt, med undantaget att du får ta en portion extra om du vill. Middagen kan vara vad som helst, men håll i tanken att det fortfarande gärna ska vara proteinrikt och att maten har lågt glykemiskt index. Fetthalten ska vara fortsatt rimlig och det skadar inte att ta hänsyn till fettkvaliteten även under ätardagen. Jag vet inte vilken ätartyp du är men ät inte överdrivet mycket så att du mår dåligt. På den femgradiga mättnadskalan är fjärde nivån, dvs. mätt, en lagom måttstock under ätardagen. Dessutom får du unna dig något extra en gång under dagen/kvällen. Det är snacks eller godis motsvarande 100 gram chips, 100 gram godis eller 75 gram choklad. Dock är denna konsumtion inget måste, vilket maten emellertid är. Många

hoppas över godiset och chipsen eftersom dessa kan öka suget efter mer. Om du vill dricka alkohol går det också bra, men inte mer än 2–3 glas vin, öl eller motsvarande.

Ätardagen ger uthållighet

Det faktum att du får äta vad du vill en dag i veckan ger den uthållighet i din viktninskning

som du behöver. Om du har många kilon att gå ner kan det handla om månader eller år tills du är nöjd, och då gäller det att göra livet så trevligt som möjligt under tiden. Risken för att frestelser under viktninskningen blir oemotståndliga sjunker och du får inte samma behov av socker och fett som om du bara "svälter".

17. Behöver du kosttillskott?

Med den kost jag rekommenderar ska du få i dig alla vitaminer och mineraler som du behöver för att överleva. Innehållet av de hälsobringande antioxidanterna är extremt högt, vilket gör detta till en kost du kan leva på resten av ditt liv.

Antioxidanterna anses kunna minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, cancer och för tidigt åldrande. Forskning har dock visat att vissa mineraler

och vitaminer kan öka möjligheterna till viktminskning om de tas i lite högre doser än dagsbehovet. Det är därför inte fel att ta ett kosttillskott som ger dagsbehovet av vitaminer och mineraler. Särskilt är det kalcium, krom och C-vitamin som är intressanta i viktminskningssammanhang. Även omega-3-olja är bra för de som inte äter tillräckligt mycket fisk.



Vitaminer/mineraler

Jag brukar rekommendera dem som ska gå ner i vikt att ta ett tillskott av vitaminer och mineraler. Det beror på att en marginell brist på något/några vitaminer både kan ge sämre viktninskning och hälsa. Att ta dagsbehovet i form av ett tillskott är billigt och eliminerar problemet.

Kalcium

Kalcium har fått mycket uppmärksamhet inom forskningen på sistone. Det beror på att man sett en större viktninskning hos dem som äter mest kalcium, när en grupp personer försöker gå ner i vikt. Varför har man tidigare inte riktigt förstått, eftersom det är en paradox. Ett högt kalciuminnehåll i cellerna hämmar nämligen fettförbränningen och försvårar viktninskningen. Därför borde kalciumtillskott kunna ge övervikt! Nu är det dock så att upptaget till cellerna blir mindre när du tar kalcium som kosttillskott. Sannolikt beror det på att kroppen känner att det finns gott om kalcium i din kost och den behöver inte hålla kvar så mycket i dina celler. Resultatet är en bättre viktninskning, vilket är en paradox, men en användbar sådan. Dessutom har man sett att kalcium kan minska upptaget av fett i tunntarmen. Det är precis som läkemedlet xenical, men kalcium är mycket mildare och ger inga biverkningar. Eftersom kalcium enbart är nyttigt och kan förebygga både benskörhet och tjocktarmscancer är mitt råd att du tar 500–1000 mg kalcium extra per dag när du vill gå ner i vikt.

Krom

Detta är ett mineral som du behöver pyttelite av dagligen. Behovet är bara 50–200 mikrogram/

dag. Det är lite! Den enda funktion som krom har i din kropp är att det håller blodsockret under kontroll, vilket är viktigt för att din aptit och fettförbränning ska fungera. Om blodsockret svänger för mycket blir du sugen på söta saker och skräpmat samtidigt som fettförbränningen minskar. Många mineraltillskott idag innehåller ett dagsbehov av krom.

Liponsyra

Tillsammans med krom är detta ämne mycket intressant eftersom det också hjälper till att hålla blodsockret under kontroll. Det är ett naturligt ämne som även bildas i din kropp, och eftersom de flesta överviktiga har problem med blodsockerkontrollen kan liponsyra vara ett intressant ämne. Runt 100 mg dagligen är en bra dos för de flesta, även om den kan ökas till det dubbla utan några problem. Har man svåra problem med blodsockerbalansen har det visats att upp till 800 mg dagligen kan vara en lämplig dos.

C-vitamin

C-vitamin har visat sig öka viktninskningen i ett par studier. Vi vet inte varför men är glada för det och slänger en brustablett C-vitamin i glaset. Det räcker med en sån tablett eller ett annat tillskott med 1 000 mg dagligen. Eftersom det dessutom är bra för hälsan och immunförsvaret kan man ta det året runt.

Omega-3-olja

Din kropp behöver omega-3-fetter. Om du äter fet fisk minst tre gånger i veckan (vilket jag rekommenderar), behöver du inget tillskott. Annars bör du ta ca 5 gram fiskolja per dag. Du

kan ta kapslar eller flytande. Det förstnämnda är ett betydligt dyrare alternativ, men du slipper fisksmaken som en del tycker är otäck. Fiskoljan är i regel renad från miljögifter, vilket är bra för dig som oroar dig för det. Om du är vegan, fiskallergiker eller av andra skäl inte äter mat från havet kan du ta linfröolja. Det är dock inget fullgott alternativ och det krävs ungefär 10 gram per dag för att ge önskade hälsoeffekter. Observera att du inte blir fet av dessa mängder omega-3, tvärtom kan de stimulera fettförbränningen och underlätta viktninskning. Ta dem gärna strax innan frukost tillsammans med dina vitaminer/mineraler. Då ger du frukosten långsammare kolhydrater och maximerar upptaget av fettlösliga vitaminer.

Dietpulver

Pulver som nutrelett och andra dietprodukter kan vara användbara som mellanmål om du inte har tillgång till annat. Att blanda lite pulver i vatten är enkelt så länge du har en shaker och lite vatten. Tillgänglighet är viktigt om du ska kunna sköta dina nya matvanor. Det kan även användas om du t.ex. har varit ute och rört på dig och det är flera timmar kvar till maten. Då kan du ta en portion dietpulver. Det kan även fungera som kvällsmål eftersom du inte ska äta så mycket innan du går och lägger dig. Egentligen går det lika bra med ett vanligt proteinpulver och en frukt, vilket ofta blir mer ekonomiskt.

Måltidsersättning

Ibland är det svårt att äta sin måltid vid rätt tidpunkt och med rätt sammansättning och då kan måltidsersättningar fungera. Skillnaden mellan dessa och dietpulver är ofta hårfin och det hand-

lar mest om hur produkten marknadsförs. Ofta är det ungefär samma sammansättning på dem. Det viktiga är att produkten har lågt glykemiskt index eftersom många måltidsersättningar faktiskt inte har det. Många måltidsersättningar har istället katastrofalt högt glykemiskt index. Först när det uttryckligen står på förpackningen är du garanterad att produkten inte enbart ger blodsockersvängningar.

Blodsockersänkande kosttillskott

På sistone har det lanserats alltför kosttillskott som påstås hjälpa dig kontrollera blodsockret. Om de fungerar kan de vara bra för din viktninskning eftersom en bra blodsockerkontroll både ökar fettförbränningen och begränsar aptiten.

Dåliga kosttillskott

CLA

Detta är ett ämne som jag själv har omvärderat kraftigt. Visst kan det hjälpa dig att bränna något kilo fett i månaden de första månaderna, men CLA har också visat sig öka inflammationerna och den oxidativa stressen. Därför är jag mer skeptisk till ämnet idag. Om du ändå vill använda det ska du inte ta det mer än några veckor åt gången men var hellre på den säkra sidan och undvik det.

L-karnitin

Detta ämne såldes länge som en fettförbrännare, men det har aldrig visats i studier att det fungerar. Tvärtom har det kommit nya rapporter om att L-karnitin försämrar effekten av ditt sköldkörtelhormon vilket snarare försvårar viktninskning.

18. Hej latmask!

Vi är lata av naturen. Det är det huvudsakliga skälet till att människor inte spenderar mer tid på gymmen och andra träningsställen trots att de vet att det är bra för både hälsa, livskvalitet och livslängd. Latheten är något helt naturligt. Den beror på att våra förfäder behövde spara energi så mycket som möjligt eftersom det ofta var svårt att täcka energibehovet. Våra förfäder stack knappast ut på en joggingrunda bara för skojs skull. De dårar som mot förmodan gjorde det svalt ihjäl och hann aldrig producera barn och den egenskapen sållades snabbt bort. Därför har ett energislösande beteende selekterats bort genom evolutionen och kvar är vi latmaskar. Det handlar dock bara om instinkter och det är givetvis fullt möjligt att med viljans kraft övervinna detta. Många människor motionerar trots allt regelbundet. Med tanke på att du valt att läsa denna bok antar jag att du inte är en av dem. Men oavsett om du tränar eller inte så kan du uppnå ännu bättre viktminskning med de tips som följer.

Utnyttja vardagsmotionen

När du väl har genomskådat dina energisparande instinkter är det möjligt att trotsa dem. Faktum är att du varken behöver svettas, lösa dyra träningskort, kuta runt i löpspåret med blodsmak i munnen eller riskera svårläkta idrottsskador för att öka din rörelse. Det finns nämligen något som kallas vardagsmotion och den är i många avseenden minst lika effektiv för viktminskning som hård träning är. Om du följer mina råd lovar jag att du

kommer att få en viktminskande och fettförbrännande effekt med minsta möjliga ansträngning.

Effekter av vardagsmotion

- Du ökar energiförbrukningen (ökningen kan bli överraskande stor).
- Du ställer in kroppen på fettförbränning.
- Du stärker dina muskler och ökar den basala energiförbrukningen.
- Du får starkare skelett.
- Blodtrycket sjunker.
- Risken för hjärt-kärlsjukdomar minskar.
- Risken för cancer minskar.
- Blodsockerbalansen förbättras och risken för diabetes typ 2 minskar.
- Du får bättre humör och risken för depressioner minskar.
- Du sover bättre om nätterna.
- Du kommer sannolikt att leva längre.

Trappor – du vet aldrig var du hamnar

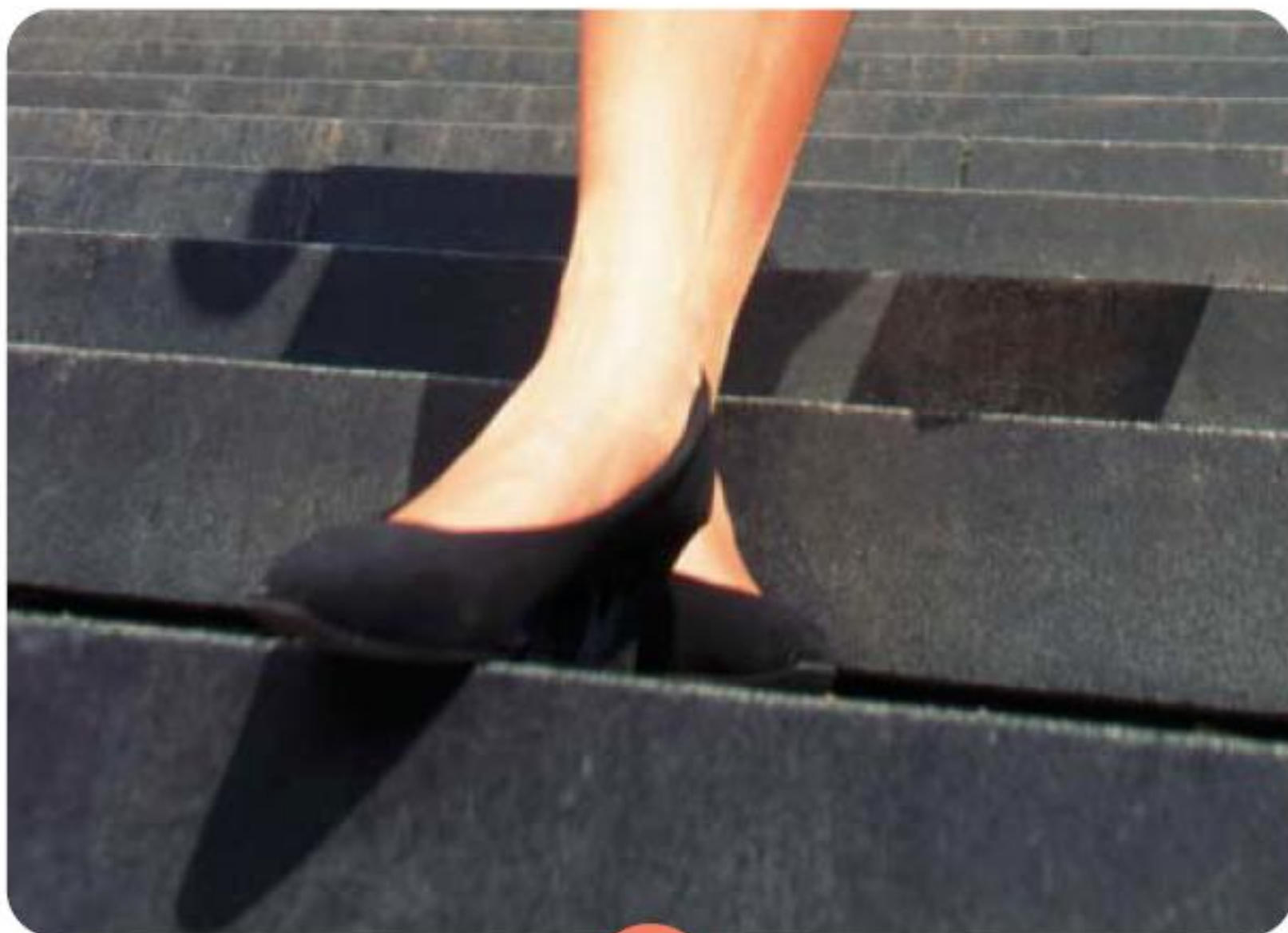
Trappor är ett av de bästa hjälpmedlen för att öka vardagsmotionen. När du kommer fram till en trappa som har en rulltrappa bredvid sig är impulsen för de flesta att ställa sig i rulltrappan och låta tekniken förflytta en. Det är vad våra

uråldriga gener oftast övertalar oss att göra. Spara energi närhelst det går. Din viljestyrka kan dock mycket väl låta dina fötter välja trappan istället och det blir ett ganska lätt val när man ser vad denna lilla åtgärd kan åstadkomma. Om du bor i stan och konsekvent tar trapporna istället för hissen eller rulltrappan kan du tappa så mycket som fem kilo fett på ett år! Om det inte finns någon tillgänglig trappa ska du gå i rulltrappan. Stå aldrig still! Resultaten kan variera men du får garanterat en mycket bra fettförbrännande effekt. Jag känner till flera arbetsplatser som uppmuntrar

sina anställda att ta trapporna med strategiskt utplacerade skyltar. En kvinna berättade för mig att sedan hon börjat gå i alla trappor hon ser har livet blivit mycket mer spännande, man vet ju aldrig var man hamnar.

Viktiga tips för ökad vardagsmotion

Här följer ett antal enkla tips på hur du ökar vardagsmotionen. Om du bor utanför stan är tipsen inte alltid tillämpliga. Om det inte finns trappor i



din omgivning är det givetvis svårt att använda dem och bor du 30 km från affären begär jag inte att du ska gå dit. Du känner ditt liv bäst och kan säkert komma på en massa andra saker du kan göra för att öka vardagsmotionen. Använd fantasin!

- **Ta alltid trappor istället för hiss eller rulltrappa.**

Resultaten kan bli större än du anar om du är konsekvent.

- **Gå istället för att åka rullband.**

Se ovan.

- **Gå till jobbet, eller stig av två hållplatser tidigare. Parkera bilen en kvart från jobbet.**

Detta är intressant eftersom det ofta inte tar så mycket extra tid, men om du verkligen gör det varje dag blir det en faktor för viktninskning att räkna med.

- **Ta cykeln till jobbet.**

På sommarhalvåret kan du även ta cykeln till jobbet. Då kan du tillryggalägga ganska långa sträckor utan att det är alltför jobbigt. Om du är tveksam ifall du orkar cykla hela vägen till skolan eller jobbet ska du faktiskt prova. Om det är för långt inser du det direkt.

- **Ta korgar i matbutiken istället för en vagn.**

Det kan kännas avigt att bära runt på två korgar i butiken, men det ger faktiskt riktigt bra motion

åt armar, axlar och händer. Då du samtidigt går kan du se shoppingrundan som ett riktigt träningspass för hela kroppen.

- **Välj att handla i en butik som ligger lite längre bort.**

Kanske ligger den bästa och billigaste butiken runt hörnet, men chansen finns att du hittar en ännu bättre affär om du går några kvarter. Prova en butik längre bort och ge den en chans. Om den fyller kraven och du får en extra promenad några gånger i veckan är mycket vunnet.

- **Utnyttja lunchrasten till att "gå ner maten".**

Studier visar att värmeproduktionen höjs om man tar en promenad efter maten. Det betyder att energiförbrukningen ökar och en sådan chans får man inte missa. Många går direkt tillbaka till jobbet efter lunchen och studenter stannar oftast på skolområdet. Det gör oss dästa och trötta. Mycket bättre är att ta en promenad och det är bättre med 15 minuters promenad än ingenting. Ofta kan det dock bli längre än så, och om du har en timmes lunch brukar det räcka med 30 minuters ätande. Då har du en hel halvtimme gratis! Den chansen får inte försittas. Om du har svårt att hitta en lämplig promenadslina kan du gå i en riktning och vända efter halva tiden, då vet du att du inte går för långt.

- **Stå på tåget eller bussen.**

Ofta tänker man inte på att en ståplats i de kommunala färdmedlen innebär större energiförbrukning än om man sitter.



- **Gå ut och dansa.**

Dans är egentligen att jämställa med träning, men för många en roligare variant. Ett par timmars träning kan innebära att du ökar din energiförbrukning med 20 % just den dagen. Så länge du inte kompenserar din energiförbrukning med ett antal öl och en skål jordnötter är dans definitivt något du kan ägna dig åt.

- **Gå på museum.**

För att ett museibesök ska bli långt nog krävs det givetvis att du är intresserad av ämnet. Att gå på konstmuseum om man inte bryr sig ett dyft om tavlor är kanske inte så roligt, men vem vet, kanske ett nytt intresse börjar spira? Läs i dagstid-

ningen, där finns tips om olika museum och bor du i en storstad blir du säkert förvånad över hur många alternativ som finns. Något av dem borde intressera dig!

- **Ställ undan alla energibesparande apparater i hemmet som t.ex. fjärrkontroller, elvispar och liknande.**

På ett år har du bränt ett stort antal kilokalorier om du tar bort alla energibesparande apparater. Vilka de är i ditt hem vet du bäst själv, men att ha en fjärrkontroll till exempelvis stereon eller garageporten är ju helt onödigt. Livet ska vara lite obekvämt!

- **Gå på bio istället för att se på TV, men skippa godis, popcorn och andra energibomber.**

Att gå på bio är dels en större upplevelse än TV, men framför allt kommer du ut och går ett antal steg. Så länge du inte faller för frestelsen att köpa allt de har i godisdisken är bio därför ett bättre alternativ till TV. Givetvis är teater lika bra som bio och ger ofta stora upplevelser.

- **Var frivillig så fort någon behöver flytthjälp!**

Att flytta möbler och bära påsar och flyttkartonger en hel dag bränner energi! Det går att likna vid en fjällvandring eller annan långvarig aktivitet. Om det inte är alltför tråkigt kan du därför anmäla dig som frivillig flytthjälp i din bekantskapskrets. Att du desutom blir omåttligt populär är en bra bonus.

- **Var frivillig att gå ut med hunden.**

Att ta ut hunden tre gånger per dag á 20 minuter blir många steg när du räknar ihop dem under en månad.

- **Erbjud dig att vara hundvakt om du inte själv har hund.**

Om du inte har hund finns det säkert någon i din vänskrets som har. De blir säkert jättegglade över din hjälp. Detta är således ännu ett av "så-blir-jag-både-smal-och-populär"-knepen.

- **Ha gående möten.**

Det finns de som alltid bokar in gående möten. Det betyder att man promenerar medan man diskuterar de aktuella ämnena. Nackdelen är att det är svårt att föra anteckningar, men kanske kan man ta halva mötet ute och halva mötet inne vid ett mötesbord?

- **Var allmänt aktiv.**

Bara du lever ditt liv och vet vad du kan göra. Ha dock alltid i tankarna att du ska vara rörlig och aktiv. När du gör ett val i din vardag ska du alltid välja det alternativ som är fysiskt jobbigast. Här följer ett antal aktiviteter som garanterat höjer din vardagsmotion:

- Storstädning – jag lovar att du gör dig själv glad, och din partner ifall du har en.
- Ro båt – passa på att fiska upp din lunch.
- Svamp och bärplockning – passa på att plocka din middag.
- Gräsklippning – en välskött trädgård visar din karaktär.
- Skotta snö – förvisso bränner du mer energi om du pulsar genom snö, men det finns gränser.
- Tvätta bilen för hand – en ren bil rostar mindre.
- Lek med hunden och barnen – kul både för dig och dem.
- Påta i trädgården – varför inte odla lite ätbart?

19. Om du ändå vill träna ...

Trots bokens titel finns det en chans att du är typen som faktiskt vill komma igång med träningen. Om du inte har tränat förut tycker jag att du åtminstone ska prova för att se om det passar dig eller inte. Här följer några av de vanligaste träningsformerna.

Styrketräning

Styrketräning hör till de allra bästa träningsformerna eftersom det är enkelt, innebär låg skaderisk och du arbetar på dina egna villkor.

Dessutom är det faktiskt bättre för viktminskning än du kanske tror. Du ökar nämligen muskelmassan något, vilket förhöjer energiförbrukningen under hela dygnet. Att du dessutom blir av med stela muskler, onda axlar eller andra förslitningsskador är en mycket fin bonus. Generellt kan man säga att styrketräning förvandlar kroppen mer än andra träningsformer. Du bygger nämligen upp din muskelmassa något. Du blir ingen kroppsbyggare bara för att du går på gym, men den något ökade muskelmassan gör att du ser bättre ut. Du får smalare midja och stuss samtidigt som du får lite mer välformade axlar. Din hållning blir bättre och benen blir starka. Det liv människan har levt under hela vår utveckling har innehållit många moment av styrketräning i vardagen och det är därför våra kroppar mår så bra av att gå på gym.

Hur går styrketräningen till?

Det allra bästa när du kommer till gymmet för första gången är att ta hjälp av en instruktör/personlig tränare. Det kanske låter både dyrt och

komplikerat men det behöver det inte vara. Ofta ingår första träningen när du kommer som nybörjare till gymmet, och annars kan du alltid förhandla dig till det. En bra personlig tränare gör det dessutom väldigt avspänt och behagligt för dig och träningspasset blir mycket roligare när du vet vilka maskiner du ska använda och vilka muskler de aktiverar.

Principen när man tränar styrketräning är att man regelbundet ska träna kroppens alla muskler. Ofta har man kört genom hela kroppen under en vecka. En viktig detalj är att du inte bara ska träna bröst bara för att du är stark i bröstet eller bara ben för att du kan lyfta imponerande vikter. Då är risken stor att du överutvecklar dessa muskelgrupper och skapar en obalans i kroppen med ökad skaderisk som följd. I princip ska man träna de delar som är svagast mest så att de hinner ikapp övriga muskler.

Ett träningsprogram kan t.ex. gå ut på att man tränar genom kroppen vid tre olika tillfällen under en vecka. Första passet kan t.ex. betyda att man tränar rygg, triceps (armens baksida) och vaderna. Andra passet kan vara benets framsida, axlar och biceps (armens framsida) och det tredje passet kan vara benets baksida, bröst och mage. Man tränar ett par övningar för varje muskelgrupp och varje övning består i repetitioner och set. Repetitioner innebär det antal gånger som du genomför övningen i sträck. Sedan vilar du en stund och sätter igång direkt. Det antal repetitioner som du utför bildar vad som kallas ett set. Om du till exempel gör en övning 10 gånger i fyra block med en kort vila mellan varje har du



gjort fyra set med 10 repetitioner i varje. Svårare än så är det inte att träna styrketräning.

Om du av någon anledning inte känner dig bekväm på gymmet kan du även träna hemma. Du kan lätt göra alla viktiga övningar med några hantlar och kanske gummiband eller skivstång. Det gäller bara att få bra instruktioner genom en kompis, träningsvideo eller bra bok. Tids nog blir du starkare och kan ta dina nya muskler till gymmet utan att behöva skämmas.

Vad gör du när du blir starkare?

Om du känner att styrketräning är din typ av träning är det naturliga steget att köpa mer utrust-

ning för hemträning eller ännu hellre börja träna på gymmet. För många känns miljön främmande men så är det alltid när man gör något nytt. Efter ett par besök är det inte så farligt längre och snart är man lika hemma på gymmet som någon annanstans. Många känner sig uttittade när de går till gymmet men då ska man veta att alla är så upptagna med sin egen träning att ingen har synpunkter på din. Dock brukar de flesta på gymmet vara mycket vänliga och kan ge tips om du frågar om någon särskild övning. I regel brukar gymtränande tycka att ju mindre tränad du är desto roligare att du faktiskt börjat träna styrketräning.

Fakta om styrketräning

- Låg skaderisk om du utför övningarna korrekt
- Mycket effektiv träning
- Du tränar på dina egna villkor
- Du får synliga resultat
- Du kan träna med kompisar (om du vill)
- Det är tidseffektivt
- Kostnaden beror helt på vilket gym du väljer

Promenader

Något av det enklaste att komma igång med är promenader. De är bra för dig som är måttligt överviktig, och fungerar även för dig som har stor övervikt (då ska du dock vara försiktig). Om du vet att promenader får det att värka i fötter och ben ska du hellre gå flera korta promenader än få långa. Ett mycket bra tips är också att använda gångstavar som inte bara avlastar värkande fötter och ben, utan även kan öka träningseffekten något. De gör att du även använder överkroppen i träningen samtidigt som de ökar energiförbrukningen lite grann.

Du som har kommit en bit på vägen kan prova att ta promenaden före frukost, då en lite större andel av energin du förbrukar kommer från fett. Det är ingen jätteskillnad jämfört med att promenera senare på dagen, men om du ändå har möjlighet att gå före frukost kan du räkna med en lite

bättre effekt. Dessutom är det jätteskönt att komma igång med dagen och ha träningen gjord. Det viktigaste, om du väljer morgonpromenader, är att du dricker ett stort glas vatten innan du går ut. Ofta är man nämligen lätt uttorkad efter nattens sömn och det är lätt att få vätskebrist annars.

Variera gärna dina promenadstråk. Med lite fantasi kan du säkert komma på 5–10 lämpliga rundor i din närhet. I värsta fall får du ta bilen till promenaden. En lagom promenad är på ca en timme, vilket brukar motsvara ca 5 km. Minst fyra sådana promenader i veckan är att rekommendera för dig som är motiverad att verkligen gå ner i vikt. Promenader sliter inte så hårt på kroppen, vilket gör dem utmärkta att kombinera med annan träning, t.ex. styrketräning.

Fakta om promenader

- Låg skaderisk
- Trevligt att gå eftersom du får se olika miljöer
- Tar ganska lång tid
- Går bra att kombinera med andra träningsformer
- Det är gratis!

Löpning

Det stora misstaget de flesta som börjar springa gör är att de går ut för hårt. Kanske har man sprungit en del som tonåring och tror att man ska kunna hålla samma tempo trots att det gått

decennier sedan löparskorna hamnade på hyllan. Det är givetvis inte så smart. Konditionen har minskat med åren samtidigt som kilona kommit smygande, och en tung kropp är självklart mycket tuffare att bära med sig i löparspåret. Det typiska är att man ändå går ut i ett stenhårt tempo och snabbt bildar massor av mjölksyra och blir enormt trött. Munnen smakar blod och "träningen" känns hemsk. Risken är att löparskorna hamnar på hyllan igen, för gott denna gång.

Om du har bestämt dig för att ta upp löpning ska du vara noga med att börja mycket lugnt och kanske bara lunka sakta. När du känner att benen börjar bli trötta går du en bit tills du känner dig fräsch igen. Nästa pass kan du höja ribban lite, och tids nog kan du hålla ett jämnt och bra löpsteg utan att bli utmattad. Det trevliga är att din kondition då har förbättrats avsevärt och därmed också kroppens förmåga att bränna fett som bränsle. Rätt utfört är därför löpning en enastående aktivitet, men det krävs medvetenhet så att du inte gör fel. Var noga med att din utrustning är rätt och att du investerar i ett par passande löparskor. De gamla du plockat ner från hyllan kan mycket väl vara både utslitna och omoderna och då är risken stor att de ökar risken för smärta, utslitning och skador. Skaffa hellre ett par nya.

Om du verkligen faller för löpningens tjusning kan du utveckla dig ytterligare med t.ex. en pulsklocka. Det är mycket stimulerande eftersom den hjälper dig att följa din utveckling samtidigt som den ger ett



Fakta om löpning

- Kräver att man börjar i lugnt tempo
- Något högre skaderisk än promenader
- Tidseffektivt
- Ökar kroppens förmåga att använda fett som bränsle
- Beroendeframkallande när du väl kommit in i det
- Det är gratis!

kvitto på dina ansträngningar. Den kan hjälpa dig att bränna maximalt med fett och talar också om hur mycket energi du har förbrukat. Även stegmätare kan vara ett roligt och användbart verktyg då det visar hur långt du har sprungit.

Aerobics

Många älskar att träna aerobics. Det finns idag ett stort antal varianter av denna typ av gruppträning. Du har vanlig workout, spinning, boxing etc. och framtiden kommer att producera fler varianter. Prova dig fram genom utbudet på de gym som finns nära dig så att du vet vilken form som passar dig bäst. Det kommer att ta några pass innan du känner dig bekväm, så ge träningsformerna den chans de förtjänar. Det finns en form för varje personlighetstyp. Numera är utbudet av hemträningsvideofilmer stort och för dig som vill träna upp din koordination hemma innan du tar dig till träningslokalen är dessa mycket användbara.

Fakta om aerobics

- Du kan alltid hitta en träningsform som passar dig
- Det finns ofta många olika tider att välja mellan
- Bygger upp din kondition och bränner mycket fett
- Är mycket energikrävande
- De flesta tycker att det är roligt!

Simning

För överviktiga finns det få aktiviteter som är bättre än simning. Det beror på att man blir viktlös och vattnet utgör motståndet, inte kroppsvik-

ten. Resultatet är effektiv träning med mycket låg skaderisk. Problemet med simning är att det krävs modet att klä sig enbart i badbyxor eller baddräkt, och det upplevs som mycket jobbigt för många överviktiga. Ibland har badhuset löst detta problem på ett mycket smidigt sätt och arrangerar speciella pass för överviktiga, då bassängen är stängd för övriga gäster.

Fakta om simning

- Simning har låg skaderisk
- Det är en ganska effektiv träningsform när det gäller energiförbrukningen
- Du kan göra det när du själv vill
- Ofta billigt inträde



Övriga inomhussporter

Om du gillar ljudet av gympaskor som gnisslar mot golvet och stora ytor så finns det massor av bra inomhussporter att välja mellan. Vad du än väljer att göra får du en bra träningseffekt och du kan välja mellan t.ex. kampsporter, tennis, dans, badminton och innebandy. Listan kan göras mycket längre och det är egentligen bara att åka till din lokala idrottshall och se vad som erbjuds. För de flesta sporter som t.ex. badminton är det bara att gå in och köra, då det inte krävs något medlemskap och det är en låg kom-igång-tröskel. Vissa andra kräver mer planering med att exempelvis bli medlem i klubben eller ta instruktioner.

- De flesta inomhussporter är mycket bra för konditionen och fettförbränningen
- De ökar energiförbrukningen
- Relativt hög skaderisk, åtminstone om man tar i
- Lekmomentet gör att de flesta tycker att det är roligt

Stegmätare – din bästa kompis i vardagsmotionen

Det finns ett enkelt men genialt sätt att ha koll på hur mycket du rör dig och därmed kunna öka vardagsmotionen. Jag pratar om stegmätare vilket är en liten apparat som mäter varje steg du tar. Du sätter på dig den så fort du stiger upp på morgonen och läser av den på kvällen. Nästa morgon nollställer du den och sätter igång en ny mätning. Tack vare att du har matat in din steglängd och andra data kommer stegmätaren att tala om för dig hur långt du har gått under en dag och hur mycket energi du har förbrukat. Målsättningen är att öka antalet steg du tar per dygn med 30 %. Om du t.ex. upptäcker att du tar ca 6 000 steg/dygn ska du öka upp antalet till minst 7 800. Du får gärna öka mer och vissa dagar kommer du utan problem att överskrida detta. Det absoluta minimumantalet steg är 7 000 steg/dygn. Om du inte uppnått ditt mål när du kommer hem efter en arbets- eller skoldag är det helt enkelt en promenad som krävs så att du kommer upp i de magiska 7 000 stegen. Jag lovar att det inte är speciellt jobbigt när du har börjat med denna nya vana och i regel lär man sig gå så mycket under dagen att man slipper kvälls-promenaderna.

Stegmätare brukar kosta 300–400 kronor och du finner dem i välsorterade träningsbutiker.

20. Undvik inaktiviteten!

Att öka vardagsmotionen är ett mycket bra sätt att minska i vikt. Ett annat bra sätt att genomföra förändringar till det bättre är att helt enkelt undvika situationer som innebär alltför lite aktivitet. Tänk genom din livssituation idag. När är du som mest inaktiv? Är det när du sitter i bilen, tittar på TV eller är på jobbet? Oavsett vilken riskfaktor du identifierar har du mycket att tjäna på att minska den. T.ex. är det bättre att åka tåg än bil, eftersom du kan röra på dig på tåget. Så länge man inte spenderar tiden med att äta godis brukar några timmar på tåget innebära en större energiförbrukning än att köra bil. Gör du ett par långa resor per år spelar det ingen roll, men om du pendlar långa sträckor flera gånger i veckan kan du minska inaktiviteten genom att åka tåg. Om du är tvungen att ta bilen ska du lägga in bensträckare så att aktiviteten ökar lite under dagen.

Har du ett inaktivt arbete? Det kan vara svårt att ändra på om man inte vill byta jobb. Dock kan man utnyttja mötestid till att exempelvis promenera tillsammans samtidigt som man diskuterar. Många arbetsplatser har idag träningsrum. Förvisso är dessa av varierande kvalitet men utrustningen som finns där kan man ofta påverka, bara man börjar använda den regelbundet. Så länge behovet finns brukar inte arbetsgivarna vara alltför snåla med en så uppenbar hälsoinvestering som träningsutrustning. De mest medvetna arbetsgivarna kan t.o.m. tillåta att personalen tränar på arbetstid, något som egentligen borde vara självklart. Dels för att det gör personalen mer välmående, men också för att företaget i längden sparar pengar på det genom lägre sjukfrånvaro.

TV-apparaten är din fiende

Visste du att det inte finns något så inaktivt som att titta på TV. Ofta sitter man djupt nedsjunken i soffan, kanske halvliggande, och inte en muskel behöver aktiveras. Visst är det skönt och det kan man kosta på sig emellanåt men för många blir det för mycket. Forskning har visat att just TV-tittande är kopplat till övervikt, mer än någon annan aktivitet. Andra stillsamma aktiviteter som läsning, sömnad, dataspel och sällskapsspel är inte alls lika starkt kopplat till övervikt. Det finns ett antal förklaringsmodeller till varför just TV-tittandet är en så stor bov i överviktsdramat:

- TV-tittande kräver i stort sett ingen energi alls.
- TV-tittande ersätter andra, mer energikrävande, aktiviteter.
- När man sitter framför TV:n äter man ofta något, vilket ger ett energiöverskott.
- TV-reklamen är fylld av skräpmat vilket skapar dåliga matvanor.

Max 10 timmar i veckan

Bevisen för att TV-tittande är fettbildande är starka. En amerikansk studie på 68 000 sjuksköterskor visade att fem timmars TV-tittande om dagen gav en fördubblad risk för fetma och 70 % ökad risk för diabetes. Nu kommer vi till en verklig prövning för dig som gillar TV-tittande. Du har ett uppdrag. Från och med att du läst dessa rader ska du inte se på TV mer än 10 timmar i veckan.

Det kan kännas avigt för många till en början, men eftersom det faktiskt kommer att ge ett rikare liv blir det snart en trevlig upplevelse. Ett tips är att köpa TV-tidningen för hela veckan och välj ut de program du helst vill se så att du kommer upp till dina 10 timmar. Sätt dig aldrig i TV-soffan och slötitta om du inte har några kvar av dina 10 timmar/vecka. Gör en liten TV-dagbok som får ligga på soffbordet. Det räcker egentligen med ett block där du faktiskt skriver upp allt du ser eller åtminstone hur mycket tid du spenderar på TV-tittandet. Observera att bio inte räknas till dina 10 timmar. Det beror på att man rör på sig för att komma till salongen och att man inte sitter lika "bekvämt". Dock måste du stå över det för många obligatoriska godiset, snackset och läsken. Om du av någon anledning måste se mer TV än 10 timmar bör du ta 30 minuters promenad för varje timme extra TV-tittande du ägnar dig åt.

Bara med en sån taktik kommer du att förbruka mer energi än du stoppar i dig.

Ger dataspel/TV-spel övervikt?

Många barn spelar dataspel och TV-spel, men även överraskande många vuxna ägnar sig åt det, åtminstone män. Frågan är om det är ett problem i viktsammanhang? Forskningen har inte kunnat visa ett samband mellan spelen och övervikt. Om du har sett spelande personer förstår du säkert varför. Ofta är de engagerade på gränsen till det överdrivna och de skriker och rör spelkontrollerna lika kraftfullt som om de verkligen boxades på riktigt och inte bara på TV-skärmen. Samtidigt är händerna upptagna med spelkontrollerna och man har inte tid att äta. Här har du således ett alternativt användningsområde för din TV!

21. Kostdagbok

Det finns inget bättre sätt att få grepp om sina kostvanor än att skriva en kostdagbok under tiden du vill gå ner i vikt. Kostdagboken fyller flera funktioner. Den ena är att skräpmat, godis och snacks får svårare att hitta vägen till din mun. Det känns nämligen inte kul att ha skrivit ner en hel dag med nyttig mat och avsluta med en Snickers! Eftersom du får se din synd svart på vitt blir den mer kännbar och uteblir sannolikt. Du måste skriva upp ALLT du äter, även möjliga synder, annars lurar du bara dig själv. En annan viktig funktion som kostdagboken fyller är att den fungerar som facit till din framgång, eller motgång. Om kilona som förväntat börjar rasa är det bara att stanna på samma kosthållning, medan du lätt kan analysera vad som gått fel om du inte tappar vikt i den takt som du borde.

Kostdagboken brukar skapa en nyttig medvetenhet kring maten. Du behöver inte väga maten om du inte vill. Det räcker om du skriver uppskattade mängder. Om du verkligen följer de tips jag ger i boken finns det inbyggda begränsningar i hur mycket du kommer att äta. Dels blir du mätt snabbare än tidigare, dels håller du dig mätt längre. Dessutom kommer sammansättningen av näringsämnen minska energiintaget och maximera viktnedskningen. Därför är det överflödigt att väga allt, en procedur som i det närmaste är omöjlig att hålla på med under lång tid. Man tröttnar t.ex. till slut på att vara bromsklossen i lunchkön när alla livsmedel ska vägas.

Gör inte misstaget att undvika att skriva upp under ett par dagar om det t.ex. är fest och dina vanliga matvanor rubbas. Om ett par dagar sak-

nas i din kostdagbok är det som om en del av facit är borta. Mitt råd är att du håller kostdagbok under hela den period som du vill tappa vikt. När du nått din idealtvikt och vill hålla den kan du sluta med kostdagboken när du funnit det kostintag som gör att du står stilla i vikt. Dock kan det vara bra med kostdagbok under någon månad när du ska börja äta för att hålla vikten. Därefter har du lärt dig hur mycket du ska äta för att täcka energibehovet. Antingen kan du köpa en färdig kostdagbok i bokhandeln eller så kan du helt enkelt använda ett kollegieblock där du skriver upp allt. Det viktiga är att få med vilka livsmedel du ätit och uppskattade mängder. Mer komplicerat än så är det inte.

Den avancerade kostdagboken

Om du är medveten om hur mycket energi du behöver och har tillgång till näringstabeller kan en kostdagbok bli en matematisk historia. För att gå ner i vikt behöver du som bekant äta mindre energi än du gör av med. Det betyder att man faktiskt kan räkna kilokalorier under en period för att se om man faktiskt äter mer än man tror. När man väl etablerat hur mycket energi man äter är det ganska lätt att öka energiförbrukningen med ökad aktivitet, så att det verkligen uppstår ett energiunderskott. För många blir kaloriräkning ett sätt att få kunskap om vilken mat/dryck som ger mest energi och vad man ska äta för att äta sig nöjd på minsta möjliga mängd energi. Jag anser dock att det inte är nödvändigt att lära sig räkna kilokalori-

er eftersom det går bra att minska i vikt enbart genom att använda sig av denna boks rekommendationer. Det har jag mängder av bevis för i det verkliga livet. Att hålla koll på varje liten kilokalori kan dessutom leda till besvär hos somliga. Det blir en fixering och maten blir inte längre en njutning utan en matematisk beräkning.

Några trevliga datum

För att hålla ångan uppe och motivationen på topp är det bra att ha vissa datum att sikta på. Det första datumet är tio dagar efter att din nya kosthållning startar. Så lång tid tar det nämligen att acceptera nya smaker. Din nya mat smakar alltså ännu bättre efter tio dagar. Nästa datum är halvvägs mot ditt beräknade mål och då bör du

ha tappat ungefär hälften av din övervikt. Hur du beräknar ditt mål har du kunnat läsa om tidigare i boken. Här kan det bli aktuellt att ändra målsättningen om du märker att din plan faktiskt inte håller. Om du har gått ner mer i vikt än du från början vågade hoppas på kan du tidigarelägga ditt slutdatum. Det finns ingen anledning att öka energiintaget för att det ska ta så lång tid som du från början avsåg. Det tredje datumet är dagen då den nya livsfasen startar, dvs. då du nått målen och det gäller att hålla vikten snarare än att minska den. Detta är en historisk dag, unna dig gärna en present eller belöning, men inte i form av en stor chokladkaka eller annan kaloribomb. Köp istället något fint eller åk på semester.



*Unna dig en resa
som belöning för
mödan. Varför inte en
resa med motion?*

22. Verktygslådan för viktminskning

Du vill gå ner i vikt och därför tänker jag förse dig med ett antal viktiga och effektiva verktyg. Det är viktiga tips för att du ska äta lagom mycket och förbruka tillräckligt med energi. Läs dem och välj ut vilka som passar dig bäst. Helst ska du ta till dig samtliga för bästa effekt.

Håll temperaturen uppe!

Brukar du tappa aptiten när det är varmt ute? De flesta upplever att de spontant äter mindre på sommaren eller när de är i varma länder. Det beror på att värme minskar aptiten, och följaktligen mättar varm mat bättre än kall. Att dricka en kopp varmt te före maten ökar temperaturen och dämpar aptiten. En annan bra metod är att äta en skål soppa före huvudrätten eller låta soppa vara huvudrätten. Läs hur soppan bör vara sammansatt under rubriken "Vilken soppa!".

Lagom variation är bäst

Åt inte buffé eftersom det stimulerar till överätning. Studier visar att vi äter mer om urvalet är stort. Våra kroppar känner att det gäller att passa på att äta oss tjocka när vi har allt detta överflöd framför oss. Detsamma gäller om vi äter t.ex. pasta med flera färger (tricolor), eller "mixed grill" med flera sorters korvar och köttvarianter. Undvik för stor variation av energirik mat eftersom det spontant stimulerar till överätning. Det enda tillfället variation är att föredra framför enformig mat är när det gäller grönsaker och frukt. Där kan

du utnyttja "variationsprincipen" till din fördel och äta mer av dessa nyttigheter.

Solidaritetsprincipen

Servera inte andra sådant som du inte själv vill äta. Dels minskar det risken att du själv tar snedsteg och dels garanterar det dina närmaste bra mat. Om det handlar om högennergiförbrukare som idrottare och många barn kan du servera större portioner till dem och kanske använda mer nyttiga fetter i deras mat så att energibehovet täcks. Svårare än så behöver det inte vara.

Överflöd är onödigt

Du stoppar dagligen i dig onödig energi. Det kan handla om att du sötat ditt kaffe eller te, eller att du varje dag äter småkakor vid fiket. En annan typisk "onödig" energikälla för dig som vill gå ner i vikt är smör och margariner. För det första kommer du att äta mindre bröd när du följer denna boks principer och för det andra behöver brödet inte "klister". Saftiga pålägg som rökt kalkon, skinka, makrill eller sardiner i tomatsås, mager leverpastej eller något liknande tillsammans med några salladsblad och solmogna tomater gör smöret/margarinet fullständigt överflödigt. Under loppet av månader och år blir dessa små energitillskott tillsammans enormt stora, och är dessutom helt onödiga. Det kan vara dessa små överskott som tillsammans bidragit till att du faktiskt har gått upp i vikt. Sluta därför med margariner och

*Du blir mätt
snabbare av
kryddad mat.*



smör. Om du vill breda något på brödet kan du använda mager bredbar ost eller lite messmör (med 2 % fett).

Ät efter hierarkin

Vet du vilken mat som innehåller mest respektive minst energi? Det är mycket värdefull information som du annars bör skaffa genom bra näringsstabeller och genom att läsa på förpackningarna. Om du kan mycket om matens energiinnehåll kan du använda hierarkiprincipen som ett bra verktyg. Den går ut på att du vid varje måltid börjar äta det som har lägst energiintag, förmodli-

gen grönsakerna. Därefter går du vidare med mer energirik mat. Chansen är att du hinner bli nöjd och belåten innan du kommer till det allra mest energirika. Den här metoden är utmärkt att använda när du blir bjuden på mat och inte lagt upp den själv enligt tallriksmodellen.

Vilken soppa!

Soppor med klar buljong är mycket bra! Använd gärna flytande fond istället för buljongtärningar eftersom de sistnämnda innehåller härdade fetter. Din soppa går att fylla med massor av nyttig, mättande och fettförbrännande mat som fisk,

skaldjur, potatis (som gärna fått kallna innan), magert kött, lök, broccoli, blomkål, vitkål eller vad du själv gillar. Var generös med kryddor. Soppor mättar utan att ge för mycket energi. Var noga med att du inte äter vitt bröd till och att du dricker vatten till maten, inget annat. En halv baguette med margarin och ost kan helt förstöra en soppmåltid om du vill gå ner i vikt.

Krydda tillvaron

I bokens början beskrev jag värmeproduktionen, och hur viktig energiförbrukare den är. En hög värmeproduktion ger en hög energiförbrukning och viktninskningen går då mycket lättare. Det finns ett antal kryddor som vi vet ökar värmeproduktionen. Det är vitlök, chili, ingefära och senapspulver och dessa kan du använda massor av. Dessa kryddor höjer energiförbrukningen och är nyttiga för oss. Helst ska du använda färska kryddor, men givetvis är pulver bättre än ingenting. Att jag inte skrev senap istället för senapspulver beror på att vanlig senap också ger en hel del energi i form av olja och socker. En klick senap är okej, men det ger mer energi än den förbrukar. Fransk senap är starkare och har mindre fett och socker i sig, och är därför ett bra alternativ. Då kryddorna ökar kroppstemperaturen är det troligt att du även blir mätt snabbare av kryddad mat. Se "temperaturprincipen".

Tänk egocentriskt

Din viktninskning ska uppnås enbart för dig själv och inte för att någon annan vill det. Först då blir du motiverad nog att faktiskt genomföra den. Tänk därför ofta på varför du vill gå ner i vikt och tänk på att det är för din egen skull.

Fett behövs i lagom mängd

Fett behövs för att din kropp ska vilja bränna fett. Samtidigt är fett det mest energirika näringsämnet och därför ska det konsumeras med måttlighet och förnuft. Det är dessutom skillnad mellan olika kvaliteter. Välj därför bort hårda fetter som smör, margarin, choklad och liknande och använd endast måttliga mängder oljor i din matlagning. Du har kunnat läsa om vilka oljor som är bäst tidigare i boken. Om du inte minns vilka de är ska du gå tillbaka och repetera det kapitlet. Bland de bästa oljorna finns oliv- och rapsolja eftersom de är prisvärda, goda, och även tål uppvärmning vid låga temperaturer. Stek dock inte för hårt i dem då det förstör fetterna och onyttiga ämnen bildas.

Ät inte friterad mat! Fettkvaliteten är usel och stora mängder av detta dåliga fett har sugits upp av livsmedlet vilket ger dig mycket mer energi än du behöver. Undvik givetvis mat där det finns synligt fett som prickig korv och liknande, men var också medveten om att många färdigprodukter har stora mängder fett insprängt. Korv, blodpudding och helfabrikat (t.ex. gratänger och pytt i panna) är exempel på produkter som har höga fetthalter utan att det direkt syns. Läs på innehållsförteckningen och bli medveten om vad du stoppar i dig. I viss färdigmat kan man t.ex. se att mer än 60 % av energin kommer från fett när man räknar på det. Det är alltid bättre att köpa hela och färska råvaror då fetthalten varierar mellan < 8 % till runt 20 %. Ibland står det på etiketten vilken fetthalt produkten har och ju rödare färg köttfärsen har desto lägre fetthalt.

Generellt sett ska du välja fetter från havet (fisk, skaldjur, fiskolja) och från bra vegetabilier (oliver,

raps, avokado, nötter, baljväxter som jordnötter och soja). Undvik fett från animaliska produkter och välj alltid magra alternativ när du står i kött-disken eller vid mejerihyllan.

Fibrer – det som blir kvar liksom ...

Fibrer är fantastiska! Ju mer fibrer en person äter desto lättare blir viktminskningen. Det beror på flera saker, bl.a. mättar fibrer utan att ge energi. En fiberrik kost gör dig således mätt, inte fet. Du blir nöjd med mindre mängd mat och energi. Dessutom kan fibrer, speciellt de i frukt och grönsaker, balansera blodsockret. Enkelt uttryckt kan man säga att fibrer sänker glykemiskt index på det du äter och därmed går viktminskningen lättare. Att fibrerna också stärker din bakterieflora är knappast negativt då det ger starkare immunförsvar och bättre fungerande mag-/tarmkanal.

Tuggummi mot småätande

Ett bra sätt att undvika småätande är att blockera munnen med ett tuggummi. Tugga gärna tuggummi när du går på stormarknaden där det serveras provsmakningsportioner av allt möjligt. Det gör det betydligt lättare att tacka nej och styra vagnen förbi de små damerna i förkläden som gör allt de kan för att få i dig lite extra kalorier. Även när du lagar mat kan tuggummit vara en kompis. Det gör att du inte äter hälften av det du skär upp.

Planera dina måltider!

Om du vet med dig att vissa situationer leder till överätning gäller det att planera för det. Om du

t.ex. följer med goda vänner till en buffé bestämmer du dig redan innan du går in att du enbart ska ta en portion och enligt de principer som gäller, dvs. hälften grönsaker, en fjärdedel protein och en fjärdedel kolhydrater. Då är det mycket lättare att hålla kostprogrammet än om du bara slinker in och börjar plocka på tallriken. Det kan också vara så att du äter när du är ledsen, stressad eller arg och för dessa situationer ska du ha färdiga planer. T.ex. kan du gå ut och gå i rask takt i 45 minuter. Faktum är att det ger exakt samma effekt som att du tröstar dig med mat, bortsett från att du blir smal istället för fet! Det du uppnår med tröstätande är att serotoninhalten i hjärnan ökar och du blir lugn och harmonisk. Det sker även när du använder din kropp, men resultaten blir så mycket trevligare och du slipper känna skuld.

Snabbmat är inte alltid mycket snabbare

Tycker du att mat tar lång tid att laga? Min gode vän, kocken Oscar de Hoog, har vid ett flertal tillfällen visat att det går att laga en måltid lika snabbt som det går att ta fram någon snabbmat (till exempel en högglykemisk pizzaslice) och värma upp den i mikron. Oscar har vunnit flera sådana utmaningar! Han var inte bara snabbare – det blev dessutom godare, nyttigare mat som du faktiskt kan gå ner i vikt på.

Ät långsamt

Du ska äta långsamt. Skälen till det är flera. För det första hinner du få mättnadskänslor innan du stoppat i dig för mycket. För det andra blir blodsockerökningen måttlig efter maten vilket är

mycket gynnsamt. Mycket av det mest energirika går dessutom snabbt att äta, så välj främst mat som det tar tid att få i sig.

Acceptera små snedsteg

Du måste lära dig att slarv är okej. Det låter märkligt, men ingen av dem som har följt programmet har lyckats följa det till 100 %, dvs. gjort allt som står i denna bok. Ingen är perfekt eftersom det alltid kommer att dyka upp situationer då mina råd inte går att följa. Trots det har framgången varit total för de flesta som börjat programmet. Så länge de till 95 % kan sköta sig är det mycket bra och kommer att leda till effektiv viktminskning. Även den som sköter sig till 50 % kan förvänta sig resultat men givetvis inte i samma grad som en duktigare adept.

Tillaga med rätt metod

Om du ska steka, använd teflonpanna eller grillpanna. Då behöver du inte använda fett alls vid tillagningen och kan istället använda små mängder nyttiga oljor i själva maten. Det skonar oljorna och ger dig mindre onödig energi. Grillpanna är ett underskattat verktyg i köket. Den ska du använda vid hög temperatur vilket ger en mager köttbit eller en kycklingfilé underbara grillränder. Maten behöver inte bli genomstekt utan det räcker om ytan får färg och smak, och därefter ställer du in pannan i ugnen för den slutliga tillagningen.

Ät i matrummet

När du är hemma ska du bara äta i matrummet. I bostadens övriga rum är det förbjudet att äta något överhuvudtaget. Det innebär att godis-, chips-, eller jordnötsskålen på TV-bordet åker ut.

Även om du inte tänker äta från den ökar risken drastiskt för snedsteg. Ta aldrig med dig något till arbetsrummet eftersom många tenderar att äta både godis och annat när de arbetar. Speciellt när det är stressigt brukar det vara nära till godisskålen eftersom sötsaker har en lugnande effekt. Det enda du får ta med dig ut ur matrummet är kaffe, te, vatten eller annan energifri dryck. Det handlar om att begränsa tillgången på det som hindrar din viktminskning och detta är ett viktigare verktyg än du kanske tror.

Ät inte för sent

Det gamla talesättet att man inte ska äta innan läggdags innehåller faktiskt en hel del sanning. Låt det gå åtminstone ett par timmar mellan sista målet och sömnen. Egentligen är det ganska logiskt eftersom du inte förbrukar så mycket energi på natten och mycket av det du äter innan sänggåendet kommer att lagras som fett för senare användning. Man kan i studier se att sena mål stör den hormonbalans som under natten gynnar fettförbränning. Ät istället tidigare på dagen eftersom du då kommer att göra dig av med maten under dagens aktiviteter. En annan detalj som är oerhört viktig är att aldrig äta på natten. Nattätning klassas av många som en ätstörning och rubbar hela din energiomsättning så att du lagrar mer fett och bränner mindre. Om du är nattätare kan det faktiskt räcka med att sluta med det för att få en märkbar viktminskning. En annan viktig punkt är att du måste sova tillräckligt. Ingen människa klarar sig på mindre än sex timmar per natt och de flesta behöver runt åtta. Om du inte får tillräckligt mycket sömn i veckorna och sover bort halva helgen måste du hitta nya levnadsmönster. Sömnbrist gör det nämligen svårare att gå ner i vikt.

Belöna dig rikligt

Många belönar sig med mat, godis, alkohol eller andra energikällor. Det måste de sluta med och finna andra metoder. Det är bättre att belöna sig med att köpa något fint klädesplagg, gå på tivoli, bio eller köpa en ny möbel. Visst kostar det kanske mer än att köpa en jättepåse chips men möblerna, kläderna och andra ting du köper har du kvar. Det gäller inte maten, godiset och snacksen.

Utnyttja träning och vardagsmotion maximalt

Ät gärna så snart du kan efter träning/promenad. En arbetande muskel tar nämligen upp all näring du äter inom 90 minuter efter aktivitet. Utnyttja detta och låt musklerna snarare än fettcellerna ta upp näringen. Du kan t.o.m. ta som vana att ta en promenad innan dagens största mål. På så sätt använder du aktiviteten på bästa tänkbara sätt. Det gäller givetvis också om du som vardagsmotion tagit en långpromenad eller liknande.

Sluta med okynnesätandet

Ofta äter vi omedvetet ganska stora mängder energi. Det kan vara att man t.ex. lägger en ostskiva på brödet och två i munnen. Plötsligt har måltidens energiinnehåll ökat med 30 % helt i onödan. Var därför medveten om vad du faktiskt äter. Ett annat bra exempel är att man tar en godisbit varje gång man passerar skålar där det bjuds. Om man vistas mycket på hotell eller på konferenser kan det bli ganska mycket godis i långa loppet. Jobbar man där det säljs godis eller serveras kaffebröd gäller det verkligen att ha

100 % självkontroll eller byta jobb! Även de minsta snedstegen kan således bli ganska stora om de sätts i system. För det första ska du kontrollera så att du inte har något fettbildande tillgängligt i din omgivning och för det andra ska du vara medveten om vad du faktiskt stoppar i dig.

Kaffe – en vän i viktminskningen

Kaffe har av vissa profeter klassats som ett livsmedel som kan försämra fettförbränningen. Den slutsatsen är dock helt fel och en lång rad studier har visat att kaffe, och andra koffeinkällor, snarare kan öka din förmåga att använda fett som bränsle samtidigt som det kan öka energiförbrukningen.

Varför blir man inte smal av att fika då? Den främsta orsaken till det är att folk stoppar i sig bullar, småkakor och andra helt onödiga energikällor. Tyvärr är detta en av de få saker som du helt måste avstå från, utom möjligtvis i måttliga mängder på din åttardag. Kakor och bullar innehåller nämligen bara fettbildande näringsämnen och bidrar inte med mycket av det nyttiga. Helt onödigt! Dessutom har somliga en rejäl skvätt grädde och flera sockerbitar för smakens skull när de dricker kaffe. Energitillskottet blir avsevärt och är tyvärr bara fettbildande. Att dricka kaffet svart, eller med en skvätt minimjolk/lättmjolk och utan socker (möjligen med sötningsmedel) är emellertid en mycket intressant strategi för dig som vill bränna mer fett och gå ner i vikt. Fettcellerna reagerar nämligen på koffein och frigör fett som kan gå till dina muskler och förbrännas. Det är här som dilemmat ligger. Det spelar ingen större roll att du har stor potential att bränna fett om du inte utnyttjar den. För att verkligen dra nytta av



*Drick alltid ditt kaffe ca
30 minuter innan aktivitet.*

kaffet ska du därför gå ut i ärenden, promenera eller göra något annat som aktiverar dina muskler. Då kan fettets verkligen förbrännas och försvinna för alltid. Drick därför alltid ditt kaffe ca 30 minuter innan aktivitet. Även te innehåller koffein, men det krävs ett par koppar osötat te (mjölk med låg fetthalt är okej), för att få någon mätbar effekt på fettförbränningen.

Fika smart

För många är fikapauserna viktiga sociala tillfällen då man pratar genom saker som hänt och umgås. Därför är det synd att förlora dessa. Dock är småkakor, bullar, bakelser, tårter och liknande strängt förbjudet när du vill gå ner i vikt. Ta istället med dig en frukt, eller en liten skål fruktsallad,

till fikapausen. Även bröd med hela korn och bra pålägg kan duga vid fikat och det blir helt enkelt ett av dina mellanmål. Alternativet är att bara dricka kaffe eller te utan socker. Dock kan du ha lite energifritt sötningsmedel om du inte kan vara utan den söta smaken. Minimjölk är också godkänd i fikat. Om du är typen som verkligen älskar ditt fika och kommer sakna kakorna och bullarna kan du trösta dig med att det kommer en annan tid. När du har nått din önskevikt gäller det bara att hålla energibalansen, dvs. äta lika mycket energi som du förbrukar. Om du bara fortsätter med de tips jag ger i boken kan du mycket väl unna dig ett par kakor eller någon bulle dagligen när du väl lyckats med din viktninskning. Om själva fikapausen egentligen inte är så viktig för dig kan du utnyttja den till att ta en rask kort promenad. Du hinner ganska långt på 20 minuter!

Om du går på kafeteria eller coffee house finns det ett par saker du ska se upp med. De nya smaksatta kaffesorterna är ofta smaksatta med sirap och innehåller mängder av socker. Ibland tillsätts även chokladsås, grädde och en massa andra energibomber. Undvik dessa smaksatta kaffesorter om du inte vet att de är energifria eftersom de ger ett helt onödigt energitillskott. När du köper smaksatt kaffe i affären är det en helt annan sak eftersom t.ex. kardemummasmak faktiskt kommer från kardemumma och inte sirap med kardemummasmak. Gillar du de olika smaksatta pulverkaffesorterna som finns? Det kan handla om cappuccino, amaretto och en massa andra smaker. Tyvärr innehåller de både socker och fett av

värsta kvaliteten. De har nämligen ett relativt högt innehåll av härdat fett.

Analysera din mat

Många har ingen aning om vad deras mat innehåller med avseende på fett, protein, kolhydrater och energi. Om du hör till dessa bör du ändra på det. Börja läs innehållsdeklarationen och förteckningen över näringsinnehåll. Ät bara sådant som du vet innehåller rätt näring och finns inte information om näringsinnehåll att tillgå bör du kanske välja annan mat. Ett litet problem är restaurangmaten som inte alltid är helt lätt att analysera. Dock kan grundläggande kunskap om näringsinnehåll ge dig en bra vägledning till om maten du beställer är rätt för dig eller inte. Skaffa en bra näringstabell eller sök näringsvärden på Internet. Livsmedelsverket har en bra gratistjänst på www.slv.se. Väg gärna din mat då och då för att se om dina portioner motsvarar det du tror. Många blir förvånade när de gör stickprovsmätningar på sin mat då de ofta äter större portioner än de borde.

Analysera dina verktyg

Du har nu fått ett antal verktyg som du kan använda i din strävan efter viktninskning. Dock måste du regelbundet se över dem och analysera vilka som passar dig och vilka som ger avsedd effekt. Dessutom finns det säkert ett antal nya verktyg som du kan tillföra, som passar just ditt liv och dina förutsättningar.

23. Hur ser dagarna ut?

Så här kan en vecka se ut. Tiderna är bara ungefärliga eftersom det varierar så mycket från person till person. Hur mellanmålen ser ut varierar också eftersom en del människor tränar hårt och behöver mer protein. Därför har jag lagt in några dagar i detta exempel där personen i fråga tränar styrketräning eller aerobics. Om du inte gör det kan du istället ta 60 minuters promenad och då gäller den typen av mellanmål som anges övriga dagar. Hör du till dem som inte tränar alls ska du inte äta mellanmål.

Måndag

Frukost

08.00

All-bran plus med lättyoghurt + äpple

Lunch

12.00

Hemgjorda köttbullar på mager köttfärs (8 % fett), makaroner, sallad

Mellanmål

16.00

Två skivor grovt bröd med hela korn, med kalkon och tomat

17.00

60 minuters promenad

Middag

19.00

Kycklingfilé med tagliatelle och tsatsiki, grönsallad

Tisdag

Frukost

08.00

En frukttallrik + två kokta ägg

Lunch

12.00

Sallad med räkor samt två skivor bröd med hela korn

14.00

Styrketräning 60 minuter

Mellanmål

15.00

Banan + keso

Middag

19.00

Potatissallad bestående av kall skuren potatis, rödlök och strimlad rökt skinka med en dressing av lite olivolja, vinäger och senap. Grönsaker.

Onsdag

Frukost

08.00

Havregrynsgröt med en skuren apelsin + ett kokt ägg

Lunch

12.00

Ugnsbakad lax med ris och tomatsås, broccoli

14.00

Aerobics 60 minuter

Mellanmål

15.00

Grovt bröd med hela korn, rökt kalkon och salladsblad

Middag

19.00

Kokt vit fisk (torsk, sej eller liknande) med kokt potatis och sallad

Torsdag

Frukost

08.00

All-bran plus med lättyoghurt + äpple

Lunch

12.00

Omelett med skivad rökt skinka och skuren röd/grön paprika, 2 skivor grovt bröd med hela korn. Grönsaker.



Mellanmål

16.00

100 gram keso och ett äpple

17.00

60 minuters promenad

Middag

19.00

Pastasallad med massor av grönsaker, tonfisk och kapris

Fredag

Frukost

08.00

Havregrynsgröt med en skuren apelsin + ett kokt ägg

Lunch

12.00

Kycklingfilé med tomatsås och ris

14.00

Styrketräning 60 minuter

Mellanmål

15.00

Proteindrink och en banan

Middag

19.00

Chili con carne gjord av mager köttfärs, bönor, tomatkross, vitlök och massor av heta kryddor.

Lördag (ätardag)

60 minuters promenad före frukost

Frukost

10.00

Lättyoghurt med müsli

Lunch

13.00

Pasta med tonfisksås gjord på tomatkross, vitlök och tonfisk

Middag

19.00

Oxfile med någon god sås och klyftpotatis + sallad

Bonus

100 gram nötter + ett par glas vin eller öl om så önskas

Alternativt 100 gram godis

Söndag

60 minuters promenad före frukost

Frukost

10.00

Fruksallad + två kokta ägg

Lunch

13.00

Kycklingsallad med olivolja/vinägerdressing

Middag

19.00

Pastasallad med ljummen ugnsbakad lax

24. Vad gör du när dina mål är nådda?

Nu kommer en svår bit i din förändring. Det sämsta du kan göra är att återgå till de vanor du hade innan du började gå ner i vikt eftersom du då snart kommer att gå upp igen. Gör du som du alltid har gjort kommer du få det du alltid har fått. Det är den klassiska jojobantningen när man lyckas med viktnedskningen, men knappt lärt sig något, och fortsätter med sina gamla vanor. Nej, fortsatt istället med den kost du lärt dig hålla genom boken och öka portionsstorlekarna så att du får en fyra på mättnadsskalan. För vissa innebär viktnedskningen de får genom boken att de når en plåtå där de har nått sin idealtvikt. Även om de fortsätter äta på samma sätt minskar de inte mer i vikt, vilket är ett tecken på att man är i jämvikt. Då kan du fortsätta äta enligt dessa principer för resten av ditt liv, men du kan kosta på dig lite mer utsavningar. Denna kosthållning kombinerad med ökad rörelse är nämligen enbart hälsosamt och inget du kan göra för länge. Det enda problemet är om du går ner i vikt för mycket, men den dagen den sorgen. Då får man helt enkelt öka energitätheten i maten med t.ex. lite mer olja av god kvalitet, t.ex. olivolja. Det viktiga är att du håller koll på din vikt. Att den varierar med ett par kilo är helt naturligt, eftersom det är vatten, mat, tarminnehåll etc. För kvinnor med menstruation kan variationen vara ännu större. Om en viktökning på tre–fyra kilo står sig över en

vecka kan du dock räkna med att det handlar om en reell viktökning. Då måste du göra en kort minidiet och börja följa bokens regler striktare en period för att du ska komma ner till rätt vikt igen. För vissa kan det vara nödvändigt att vara på sin vakt resten av livet eftersom alla godsaker skriker ”kom och ät mig”! Förhoppningsvis gäller det inte dig eftersom du med bokens hjälp har lärt dig vad och hur du bör äta.

Ju längre du klarar det desto lättare blir det

När du har nått din idealtvikt ska du verkligen lägga allt krut på att hålla den. Vägen dit är för många lättare än att faktiskt hålla den nya vikten. Det beror på att det är ganska lätt att äta mindre än man förbrukar, men att plötsligt försöka äta den mängd mat som motsvarar energiförbrukningen är inte alltid lätt. Ju längre du lyckas hålla vikten desto större chans att du faktiskt klarar att hålla den livet ut. I frågeformulär har det visat sig att de före detta överviktiga som hållit sin nya vikt längst upplever det relativt lätt, medan de som inte haft sin nya vikt så länge har det svårare. Kämpa därför och tänk på att det blir lättare med tiden. Dessutom får du äta mer under denna ”behåll-vikten-fas” så länge du behåller din ökade vardagsmotion.

25. Fallrapporter – av Irene Ahlberg

Det är alltid roligt att ta del av fallrapporter från verkliga livet. Då kan du se hur andra har använt principerna och hur det har gått för dem.

Fallrapport 1 – Richard Elg

Richard Elg är 37 år, arbetar som datakonsult och bor tillsammans med sin sambo på Lidingö utanför Stockholm. Han har levt som folk gör mest, ätit det han tycker om och motionerat regelbundet. Periodvis lite mer, periodvis lite mindre.

– Jag är allmänt intresserad av kost och näring och har förstått att det här med blodsocker är viktigt för alla, inte bara diabetiker. För några år sedan såg jag på en debatt på TV om potatis och blodsocker men det var först när några kompisar på jobbet började gå ner i vikt med hjälp av Montignac-metoden som jag på allvar började intressera mig.

Richards egen vikt hade så sakteliga börjat närma sig 90-kilosstrecket. Lite för mycket till hans 172 centimeter tyckte han. Han bestämde sig för att testa om GI-metoden fungerade även för honom och köpte Montignacs bok.

– Men jag kände att hans dietråd var mer anpassad för en annan matkultur än min. Dessutom tränar jag och det tar inte Montignac hänsyn till i sin bok.

Richard satte ändå igång med dieten och när han efter ett par veckor även fick tag på Fredrik Paulúns bok *Allt om glykemiskt index* var han definitivt fast. I den fann han allt det han saknade i Montignacs bok. Den var vardagsnära och kon-

kret, innehöll vetenskapliga referenser och dessutom togs GI-metoden upp ur olika perspektiv. Här kunde han bland annat läsa om träning och GI, och hur han skulle lägga upp sina måltider så att de skulle ge tillräckligt med energi men också fungera maximalt fettförbrännande.

Richard antog utmaningen och började träna flitigare än förut, framför allt tränade han löpning, cykling och styrketräning. Resultatet kom snabbt. Drygt ett kilo i veckan försvann från hans kropp de första fem veckorna, och ändå hade han inte svultit sig.

– Jag har ätit mycket men helt uteslutit potatis, socker och vitt bröd. Ris och annat med högt GI har jag hållit igen på. Jag äter mycket råa grönsaker och mycket kött och fisk. Och kaffebrödet på eftermiddagsfikat har jag bytt ut mot frukt.

Han tycker inte att det varit jobbigt under de veckor som han har hållit på, snarare tvärtom. Inte ens när han och hans sambo var i London och skulle äta ute blev det problem.

– Vi åt en lunchbuffé där det dels bjöds på pommes frites och dels en sallad med lax. Förut hade jag självklart valt pommes frites men nu tog jag istället lax och fick en både nyttigare och godare lunch.

Han har inte heller drabbats av sug efter snask eller annat sött.

– Jag brukar alltid bli lite sugen på något att tugga på när jag sitter och tittar på TV på kvällarna. Då kan man ju ta en ostmacka eller något sådant.

Det bästa med GI-metoden tycker han är att han inte behöver tänka på hur mycket han äter.

Han behöver inte gå omkring och vara hungrig och får äta så mycket kött han vill.

– Så känns det bra att det har en lite vetenskaplig touche också, säger han med ett skratt.

Det närmaste målet är att nå 80 kilo till sommaren. Men tanken är också att behålla det glykemiska indexet som en grundfilosofi i sin fortsatta livsföring. Om man äter sunt enligt de riktlinjerna till vardags så kan man synda då och då när det är fest menar han. Utan att det sätter sina spår.

– Så tänker jag på hälsan också, på risken att få diabetes och hjärt-kärlproblem.

Richards vardagsmeny

En typisk vardagsmeny kan se ut så här hos Richard Elg. Frukost, mellanmål och lunch är alltid ungefär samma, medan middagen varierar.

Han dricker alltid vatten till maten och kaffe eller

te till mellanmålen. Varje dag tar han också kosttillskott i form av omega-3-fettsyror och öljäst-tabletter. När han är förkyld tar han dessutom extra C-vitamin.

Frukost 07.15

1/2 äpple hackat i naturell yoghurt, med all-bran plus blandat med müsli av enbart gryn och flingor

Två koppar kaffe mellan 9 och 10

Mellanmål ca 10.30

Ett äpple

Lunch 12.00

Massor med färska grönsaker, mycket kött/kyckling/fisk, lite sås, måttligt med ris eller pasta, fullkornsbröd med lite lättmargarin

En kopp kaffe och en kopp te på eftermiddagen



Mellanmål ca 16.00–17.00

Två äpplen, eller ett äpple och en banan om han ska träna länge

Träning

Kondition eller styrka mellan 18.00–19.00

Middag 19.30

Exempel 1: Pairboiled ris med gröna linser, en kycklingfilé, stekta morötter och stjälselleri

Exempel 2: En normal portion spaghetti med 100 gram rökt lax och en stor sallad samt ett par knäckebrödskvivor med ost

Kvällssnacks 21.00–22.00

1 dl nötter och ca 30 gram 70-procentig choklad, ibland en eller två skivor fullkornsbröd med ost

På helgerna äter han samma frukost men lägger till ett par fullkornsmackor med ost, äter lite mindre till lunch och lite mer till middag. Det blir ibland vin till maten, och kanske ett par drinkar efteråt. Ibland blir det även glass, eller en skål med popcorn – men aldrig chips eller potatis i någon form.

Fallrapport 2

– Ulla Svensson

Ulla Svensson i Göteborg har testat många dietmetoder, bland annat Viktväktarna och fruktmetoden. Och visst har hon tappat kilon av dem, men oftast har de snabbt varit på plats igen efter kuren. Dessutom har sötsuget varit hemskt. Det var inte förrän hon hittade GI-metoden som det blev enklare att hålla kvar den nya formen. Och det bästa av allt; suget efter socker försvann.

Det var förra våren som Ulla hörde talas om Montignac-metoden genom en kollega. Då hade hon "som vanligt" kämpat med en diet som inte fungerade.

– Jag är 52 år nu och jag har märkt att sedan jag fyllde 40 fastnar fett på ett annat sätt än förut. Jag har försökt få bort det men det har varit hopplöst, säger hon och skrattar lite.

Montignacs bok *Jag äter alltså blir jag smal* hade hon faktiskt köpt för länge sedan men bara stoppat in i hyllan utan att den hade blivit läst. Nu plockade hon fram den.

– Den är väldigt bra och fick mig att förstå sambandet mellan snabba och långsamma kolhydrater. Men den är väldigt fransk och passade dåligt in i mitt sätt att äta. Dessutom tycker jag att den innehåller för lite recept. Men längst bak i boken fanns en referens till Fredrik Paulúns bok *Allt om glykemiskt index*, så den köpte jag. Det är den som förändrat mitt liv. Nu har jag också köpt *Allt om fettförbränning* och lärt mig ännu mer.

Ulla började med att inventera köksskåpen och rensa ut det som inte stämde med de nya kunskaperna. Fullkornsrís och fullkornspasta fick nu hög prioritet på inköpslistan medan socker, vitt bröd och potatis uteslöts.

– Potatisen är en slags helig ko här i Sverige. När jag sa till mina arbetskamrater att jag slutat äta potatis så undrade de hur jag skulle klara det! Men jag tycker inte att det har varit svårt.

GI-dieten, eller livsstilen som Ulla föredrar att kalla den, började i april. I slutet av maj hade hon gått ner fem kilo – fettvikt. Hon har inte upplevt något negativt eller jobbigt med den nya kosthållningen, tvärtom.

– För mig har det varit en jättevinst. Förut var jag alltid sötsugen, choklad efter maten var nästan

ett måste. Dessutom har magen lugnat ner sig och jag känner mig aldrig hungrig eller övermätt. Det gjorde jag ofta förut.

Ulla äter fyra gånger per dag vilket ger ett jämt blodsockerpåslag. Hon upplever nu att hon har fått en helt ny energi som gör att hon orkar gå och träna efter jobbet, trots att hon ibland stiger upp så tidigt som kl 4 på morgonen. Efter att ha gått på Friskis & Svettis i 25 år lägger hon nu istället träningstiden på styrketräning och kompletterar med konditionsträning till videon hemma i vardagsrummet. Dessutom cyklar och promenerar hon.

– Jag kände att jag behövde bygga upp muskulaturen mer så jag tränar på gym varannan eller var tredje dag. Att äta på det här sättet är det bästa jag gjort, jag mår jättebra. Det kommer jag att fortsätta med livet ut.

Ullas huvuddryck är vatten, men hon har aldrig druckit till maten. Bara före, efter och mellan måltiderna. Hon tar inga kosttillskott utan menar att hon äter så mycket frukt och grönt att hon får i sig vad hon behöver. Något "slarv" eller avsteg från dieten har hon inte heller gjort.

– Nej, jag har hållit dieten hela tiden. Det finns ingen anledning att äta något annat om man inte känner behov av det. Mina kollegor har bjudit på choklad efter maten men jag känner ju inget sug efter det så jag tackar nej.

Inte heller matplaneringen eller matlagningen har blivit besvärligare. Det tar lika lång, eller kort tid, att laga nyttig mat som onyttig mat menar Ulla. Nu som förr lagar hon storkok på helgen för att frysa in och ha i matlådan på jobbet.

– Men jag tycker att det är bra, och roligt, med recept. Jag använder mycket recept ur boken *Den perfekta maten*, den är jättebra.

Arbetskamraterna har följt Ullas matförändringar och rejäla matportioner med stort intresse, och sett henne få allt mer energi och kraft. Dessutom tappar hon vikt.

Ullas typexempel

Så här kan en typisk dag se ut för Ulla, oavsett om hon stiger upp kl 4 för att börja jobba kl 6 eller kl 6 för att börja jobba kl 9.

Frukost 06.00

Ett glas vatten och en grapefrukt. Detta låter hon sjunka medan hon duschar och klär sig. Sedan fil och fullkornsflingor alternativt havregrynsgröt/sockerfri sylt och mjölk.

Väl på jobbet en kopp te tillsammans med morgonfikagänget.

Lunch 12.00–13.00

Rätter från böckerna *Allt om glykemiskt index* eller *Den perfekta maten*. Hon har hållit sig till rätter med lågt glykemiskt index.

Mellanmål 15.00–16.00

Frukt och keso, havreklimuffins och mjölk, persikkokvarg.

Middag 18.00–19.30

Samma som lunchen, rätter från böckerna *Allt om glykemiskt index* och *Den perfekta maten*.

För övrigt kontrollerar hon noga om det finns socker i de livsmedel hon köper. Hon har slutat helt med potatis och äter istället fullkornspasta eller fullkornsrís och grönsaker. Hon är också noga med att få i sig ovanstående måltider – att inte hoppa över något.

Fallrapport 3 – Sebastian Onali

Det var när Sebastian Onali, 30, för ett par år sedan kom hem från en resa till Australien som han insåg att han behövde gå ner i vikt. Begreppet glykemiskt index hade han stött på redan tidigare och till och med köpt hem boken *Allt om glykemiskt index* av Fredrik Paulún. Nu var det dags att plocka fram den ur hyllan.

– Jag läste boken och upptäckte hur suveränt bra det var att varje matvara hade en siffra. Det blev så enkelt att skilja bra livsmedel från dåliga. Lågt är bra, högt är dåligt, berättar han.

Sebastian gick ut hårt.

– Jag tänkte, jag ska gå ner nu och körde till att börja med en ganska hård diet. Inga sötsaker var tillåtna, jag som annars var en storätare av godis, snacks och sådant.

Dieten inleddes hösten 2001, och var mycket strikt under första halvåret. Samtidigt började han träna på Friskis & Svettis och styrketräna.

– Jag arbetar som vårdare och har ett arbetsschema som innebär att jag börjar arbeta tidigt men är ledig från förmiddagen till eftermiddagen. Så jobbar jag ytterligare några timmar på eftermiddagen och kvällen. Det är bra för då kan jag styrketräna på dagtid och när jag körde som hårdast hann jag också med ett Friskis & Svettis-pass på kvällen efter jobbet.

Kilona började rasa av Sebastian. Utgångsvikten var 95 kilo, och som lägst vägde han 73 kilo. Men det tyckte han var lite för lite så nu har han justerat upp vikten till 79 kilo.

– Numera kör jag lite lugnare. Jag har övergivit det mest strikta i dieten och har en ätardag i veckan. Om jag känner för det är det helt okej med en pizza den dagen.

Det bästa med GI-metoden menar han är att man får äta sig nöjd och att det är så enkelt att med ”siffersystemet” komma ihåg vad som är bra och dåligt att äta. Men det kan också vara viktigt med stöd från omgivningen när man har många kilon att gå ner och när man radikalt ändrar sina matvanor. Sebastian är mycket tacksam för det stöd han fick från en tjejkompis.

– Det är mycket enklare när man har stöd av någon. För hur det än är så är kroppen smart och det är ibland svårt att stå emot suget på saker som man inte ska äta. För mig var det svårast att undvika godsaker. Jag är fortfarande svag för choklad men tänker mig numera noga för. Och suget har minskat tack vare den nya kosten.

Maten lagar han oftast själv, men de gånger han går på restaurang tycker han att det är svårare att få tag på mat han önskar.

– Man får vara lite besvärlig och fråga. I värsta fall får man byta ställe, säger han.

Idag känner han sig nöjd med sin vikt, och går med glädje och lätta steg och handlar nya kläder. Omgivningens reaktioner är också trevliga, han har fått många positiva kommentarer. Nu känner han att det är dags att satsa lite mer på att bygga upp musklerna, så dieten kommer också att förändras. Men de glykemiska siffrorna kommer alltid att spela en stor roll.

– Man kan ju använda GI-metoden till allt. Man kan gå upp eller ner i vikt, man kan förbättra idrottsprestationer, bygga muskler, förebygga sjukdomar osv.

Sebastian äter också kosttillskott i form av ett multivitamin- och mineralpreparat, och han tycker också att CLA varit en stor hjälp vid viktnedgången.

– Men jag läste att man inte ska ta det för länge så jag gör en paus nu, säger han.

Alkohol har han däremot helt strukit från matsedeln. Mycket kalorier, försämrad fettförbränning och sviter dagen efter gör att det kostar mer än det smakar. Det får bli vatten eller kaffe på krogen. Men i början på juni, när han fyllde 30, gjorde han ett undantag. Då var det bara högt glykemiskt index som gällde. Hela dagen.

Sebastians tredagarsmatsedel

Dag 1

Frukost (08.00–09.00)

0,5 dl havregryn

0,5 dl rågflingor

75 gram pumpernickel med kalkonkött +

2 skivor paprika

1 banan



2 dl mjölk

2 dl juice

Mellanmål (ca 10.30)

1 äpple alt. 1 apelsin

Lunch (12.00–13.00)

Någon form av pasta med tomatsås och kryddor
(oftast starka)

Rårivna morötter med äpple

Vatten

Mellanmål (ca 15.30)

Fruktsallad bestående av:

3 msk keso

0,5 äpple

0,5 banan

0,5 apelsin

Middag (18.00)

Stekt kycklingfilé

Kokt potatis

1 mellanstor morot

Vatten

Dag 2

Frukost (08.00–09.00)

0,5 dl havregryn

0,5 dl rågflingor

1 banan

2 dl mjölk

75 gram pumpernickel med kalkonkött + 2 skivor
tomat

2 dl juice

Mellanmål

Frukt av något slag

Lunch

Pasta av något slag

Köttfärssås av nötfärs (fetthalt 10 %) + krossade
tomater + gul lök

Ärter

Mellanmål

En fruktsallad bestående av:

1 apelsin

0,5 äpple

0,5 banan

Middag

200 gram stekt sej eller torsk

Kokt potatis

Rårivna morötter

Dag 3

Frukost (08.00–09.00)

0,5 dl havregryn

0,5 dl rågflingor

1 banan

2 dl mjölk

75 gram pumpernickel med kalkonkött + 2 skivor
tomat

2 dl juice

Mellanmål

Frukt av något slag

Lunch

Någon baljväxt typ kikärter, linser el dyl. som
man gör en gryta av med krossade tomater, röd-
lök, potatis och ärtor.

Mellanmål

75 gram pumpernickel med hästkött + 1 tomat

1 glas (2 dl) minimjölk

Middag

1 burk tonfisk (140 gram utan vatten)

Potatis

2 msk keso
Grönsallad

Till samtliga mål dricker han vanligtvis vatten.
Han dricker även kaffe, men bara 2 gånger om dagen. En kopp per tillfälle ca 07.00 och 16.00.

Fallrapport 4

– Olof Thalén

Det var tack vare kompisars prat om snabba och långsamma kolhydrater som 22-årige Olof Thalén i Trollhättan började intressera sig för glykemiskt index. Han hittade Fredrik Paulúns hemsida och började läsa förteckningen över olika livsmedels GI-värden. Då förstod han att det kunde vara en användbar metod för att lättare gå ner i vikt.

– Jag har dietat lite förut men inte haft kunskap om vad man egentligen ska äta. Jag kunde lite om kolhydrater men jag visste till exempel inte att potatismos har så högt GI, berättar han.

Olof bestämde sig för att testa. Han satte igång med att ändra lite på sina matvanor, bland annat började han äta gröt på morgnarna. Han läste tabellerna noga och strök de värsta GI-bovarna från matsedeln. Numera tillhör ris och kyckling favoriterna.

– Den enda gång jag äter lite snabbare kolhydrater är direkt efter träningen. Jag har förstått att man kan göra det utan att det är skadligt.

Olof har pluggat hårt under de dryga 2 månader som han har hållit dieten. Med en "vanlig" bantardiet skulle det aldrig ha fungerat, den hade givit alldeles för lite energi. Men GI-metoden har gjort att han dieten till trots har haft massor av energi.

– Man äter rejält och slipper vara småhungrig. Jag har fått mycket energi av maten, och det är viktigt. Om man är hungrig kan man inte göra

något, varken jobb eller plugg. Jag tänker också på att få i mig tillräckligt med vätska, och att den inte ska innehålla en massa socker. Som komplement har han också ätit fiskolja och CLA.

– Men jag kommer att sluta med CLA. Jag tycker inte att effekten motsvarar priset, säger han.

Olof berättar vidare att han inte tycker det har varit speciellt svårt att lägga om matvanorna, även om det var enklast i början då motivationen var som högst.

– Mig passar det nog att göra saker ganska snabbt, och att inte dra ut på det för länge.

Men att helt återgå till tidigare vanor kan han inte heller tänka sig, det vore rent slöseri.

Däremot ska han justera kaloriintaget för att orka träna mer.

– Jag tränar styrketräning och kör sedan konditionspass direkt efter. Ibland blir det enbart kondition. Men jag känner att jag behöver mer energi för att kunna bygga upp mig.

Olof har gått ner åtta kilo sedan han för cirka två månader sedan började med GI-metoden. Eftersom han dessutom ökat sin muskelmassa betyder det att det är en hel del fett som har försvunnit.

– Jag tycker att det har fungerat jättebra och är väldigt nöjd.

Olofs tredagarsmatsedel

Dag 1 (skoldag)

Frukost: 08.00

Havregrynsgröt

Lunch: 12.00

Snabbmat, weightwatcher (pasta, kycklingschnitzel, eller vegetarisk lasagne)



Mellanmål

Banan (något omogen), äpple eller annan frukt

Middag: 18.00–19.00, efter träning

Kyckling med ris (fullkorn, parboiled)

Kvällsmat: 23.00

Two mackor, lättost med rökt skinka (fetthalt < 10 %)

Dag 2

Frukost: 08.00

Havregrynsgröt

Lunch: 12.00–13.00

Makaroner med köttbullar

Mellanmål

Risifruitti light

Middag: 19.00, efter träning

Wok med kyckling och lättkesella

Kvällsmat: 23.00–24.00

Two mackor, pålägg tomatpuré och ägg

Dag 3

Frukost: 08.00

Havregrynsgröt

Lunch: 13.00 efter träning

Tonfisk med lättkesella och fyra bananer



Middag: 19.00

Pasta med köttfärsås (nötfärs, 1 % fetthalt i såsen)

Kvällsmat: 23.00

Två mackor med lättost och skinka

Fallrapport 5

– Benny Jansson

Benny Jansson är 39 år och bor i Barkarby. Han har alltid haft ett intresse för kost och näring och har arbetat som kock och restaurangchef i 20 år. Runt årsskiftet 2002-2003 bestämde sig Benny och hans sambo för att börja ett "nytt liv" vilket väckte intresset för det glykemiska indexet, ett begrepp som han hade hört då och då.

– Jag vägde för mycket, säger Benny. Jag hade gått ner i vikt flera gånger förut, men det har alltid varit svårt att hålla vikten. En släkting till mig gick ner kraftigt i vikt med hjälp av Montignacs bok som bygger på det glykemiska indexet. Han hade dessutom inga problem med att hålla den nya vikten vilket gjorde mig nyfiken.

Benny tog reda på så mycket fakta om glykemiskt index som han kunde. Han läste Fredrik Paulúns *Blodsockerblues* – sedan satte sig han och hans sambo igång med att rensa skafferiet. De sade farväl till vitt mjöl och socker och fyllde istället hyllorna med fullkornsmjöl, fullkornspasta, bönor och linser. Det vita sockret byttes ut mot fruktsocker.

– Vi fyllde en flyttlåda med 20 kilo varor som vi sedan gav bort.

Benny har alltid varit noga med råvaror men det har blivit en hel del halvfabrikat genom åren. Nu är det slut med det. Tillsammans med sambon har han börjat koka storkok av bönor och då och då köper de också mängder av tomater som

blir tomatsås och fryses in i portionsförpackningar. De kokar även sylt själva och använder då fruktsocker istället för vitt socker.

– Det är lite dyrare, men då det är sötare än vanligt socker behöver man bara ta små mängder. Och så är det mycket nyttigare.

Benny äter fem måltider om dagen, och han är noga med att det glykemiska indexet ska ligga på max 70. De gånger han och sambon blir bortbjudna eller går på restaurang tar de sig friheten att göra avsteg.

– Sedan årsskiftet och fram till mitten av maj har jag gått ner 16 kilo, från 94 till 78 kilo. Jag har hållit mig under 80 kilo i en och en halv månad – med den här kosten har jag inte längre svårt att hålla vikten.

Benny berättar nöjt vilken enorm kick det är att kunna gå ner i vikt och ändå äta gott. Han har också upptäckt hur mycket god mat det finns som han tidigare inte hade en aning om, sitt yrke till trots. Han menar att tack vare dieten har en ny kulinarisk värld öppnat sig för honom.

– Man får en annan känsla för maten som föda när man är med och följer hela processen från råvara till maträtt. Tack vare storkoken lägger vi faktiskt ner mindre tid på matlagningen idag än förut.

Bennys träning består mest av pulsträning, det vill säga han löptränar och cyklar med pulsmätare och lägger upp sin träning med hjälp av ett dataprogram. De senaste månaderna har han också börjat träna styrketräning. Han menar att GI-kosten är perfekt även ur ett träningsperspektiv.

Några svårigheter med att lägga om kosten kan han inte komma på, men när han tänkt efter en stund säger han att det till en början var lite svårt att hitta snacks som var vettiga att äta. Fördelarna är desto fler.

– Det är enkelt och man kan äta mycket och vara mätt hela tiden. Man upptäcker nya goda råvaror och maträtter och blodsockret håller sig på en jämn nivå så man slipper dippen på eftermiddagarna.

Att dricka rejält med vatten är också viktigt poängterar Benny. Han dricker ett glas vatten i timmen under dagtid, hur stort glaset är beror på törst och om han ska träna.

– Alla borde dricka ett glas vatten i timmen, sen kan man själv bestämma hur stort glaset ska vara.

Bennys tips

- Koka mycket bönor samtidigt och portionsfrys.
- Använd fruktsocker istället för vanligt socker.
- Använd rågmjöl istället för vetemjöl vid panering.
- Använd havrekli istället för skorpmjöl till pannbiffsmeten.
- Gör storkok av tomatsås på färsktomater och frys in portionsvis.
- Sätt upp en GI-lista på kylen för att hålla reda på vad som är bra. Då kan man även se hur mycket det finns att välja mellan.

Bennys tredagarsmatsedel

Benny dricker vatten till måltiderna och tar också kosttillskott med omega-3-fettsyror och antioxidanter varje dag.

Dag 1

Frukost

Havregrynsgrot med sylt och mellanmjölk (hemkokt sylt med fruktsocker istället för vanligt socker)

Mellanmål

Frukt (äpple, päron)

Lunch

Patentare (hemgjord pannbiff på fullkornssmörgås med en ostskiva, stekt ägg, sallad på tomat, sojabönor, vitkål, olivolja och balsamvinäger)

Mellanmål

Frukt (äpple, päron)

Middag

Pasta med räksås (Tagliatelle på durumvete, sås på hemkokt räkfond, lätt-crème fraîche)

Dag 2

Frukost

Havregrynsgrot med sylt och mellanmjölk (hemkokt sylt med fruktsocker istället för vanligt socker)

Mellanmål

Yoghurt naturell med skivat äpple och kanel

Lunch

Halstrad korv med kall currysås (lätt-crème fraîche) och sallad på kikärter, tomat, grönsallad, rödlök, olivolja och balsamvinäger

Mellanmål

Frukt (äpple, päron)

Middag

Ugnsbakad lax med stekta grönsaker och fullkornspasta (grönsakerna steks i olivolja och lite chili)

Dag 3

Frukost

Havregrynsgrot med sylt och mellanmjölk (hemkokt sylt med fruktsocker istället för vanligt socker)

Mellanmål

Frukt (äpple, päron)

Lunch

Tacogryta (köttfärsröra med bönor och tomatås gjord på färska tomater) med tomat och rödlöks-sallad

Mellanmål

Frukt (äpple, päron)

Middag

Stekt torskfilé med bladspenat och pastawok (fullkornspasta med vitkål, lök, zucchini)

Fallrapport 6 – Lars Norrestad

Lars Norrestad är 56 år och är bosatt i Stockholm. Det var vid en hälsokontroll som en läkare tyckte att hans blodtryck var för högt.

– Läkaren ansåg att jag borde göra något åt det och remitterade mig till en hjärtspecialist, berättar Lars. Där fick jag blodtryckssänkande medicin men också rådet att gå ner i vikt och motionera mer.

Hjärtspecialisten upptäckte även att Lars blodsocker och blodfetter var för höga. Han fick blodfettssänkande medicin men mådde inte bra av den. Då bad han att få komma till en dietist som kunde hjälpa honom med en kostplan. Eftersom han aldrig fick någon tid bestämde han sig för att ta saken i egna händer.

– Jag hade kommit i kontakt med glykemiskt index tidigare, säger Lars. Jag blev nu intresserad av att veta mer och läste bland annat Fredrik Paulúns bok *Allt om glykemiskt index*. Jag satte igång stenhårt och i samband med det slopade jag också medicinen som jag hade mått dåligt av.

Den största förändringen var att potatisen åkte bort från mattallriken. Han valde även bort pasta

och ris, liksom produkter med socker eller vitt bröd. På tallriken ligger nu istället mycket grönsaker, fet fisk, skaldjur och kyckling.

– Efterhand hittar man ju sina favoriter, jag är till exempel väldigt förtjust i morötter.

I takt med att de överflödiga kilona försvann förvandlades också de förhöjda blodsocker- och blodfettsvärdena. Idag är de åter helt normala och hans läkare tycker att det är helt otroligt och undrar hur han har burit sig åt.

Lars tycker inte att det har varit speciellt svårt att ändra sina vanor och menar att det faktiskt går att lära gamla hundar sitta. Naturligtvis krävs lite självdisciplin att ändra sina vanor, men han har haft det glykemiska indexet att hålla i handen och det har varit en otroligt stor hjälp.

– Man måste hela tiden välja vad man ska äta, oavsett om man äter bra eller dåligt. Man måste bestämma sig och vara konsekvent. Samtidigt gäller det att inte bli fanatisk och att tillåta sig själv att ”synda” ibland. Att njuta av ett glas vin då och då är inte farligt och höjer livskvaliteten, säger han med ett skratt.

Lars nämner livskvalitet flera gånger. Att ha en helhetssyn på livet och välmåendet är viktigt. För hans del innebär detta till exempel att kombinera chefsrollen på ett dataföretag med livet som fritidsbonde där han kan följa det han själv ska äta från frö påse till färdig grönsak. På gården får han också den motion han behöver genom att arbeta med jorden, promenera i skogen och hugga ved.

Hans framgång med både vikten och hälsan har inspirerat andra på företaget att ändra sina matvanor enligt det glykemiska indexet. Men han önskar att fler människor kunde förstå hur viktiga kolhydraterna är och hur stor roll det glykemiska indexet spelar för hälsan.

Lunch

Tacogryta (köttfärsröra med bönor och tomatås gjord på färska tomater) med tomat och rödlöks-sallad

Mellanmål

Frukt (äpple, päron)

Middag

Stekt torskfilé med bladspenat och pastawok (fullkornspasta med vitkål, lök, zucchini)

Fallrapport 6 – Lars Norrestad

Lars Norrestad är 56 år och är bosatt i Stockholm. Det var vid en hälsokontroll som en läkare tyckte att hans blodtryck var för högt.

– Läkaren ansåg att jag borde göra något åt det och remitterade mig till en hjärtspecialist, berättar Lars. Där fick jag blodtryckssänkande medicin men också rådet att gå ner i vikt och motionera mer.

Hjärtspecialisten upptäckte även att Lars blodsocker och blodfetter var för höga. Han fick blodfettssänkande medicin men mådde inte bra av den. Då bad han att få komma till en dietist som kunde hjälpa honom med en kostplan. Eftersom han aldrig fick någon tid bestämde han sig för att ta saken i egna händer.

– Jag hade kommit i kontakt med glykemiskt index tidigare, säger Lars. Jag blev nu intresserad av att veta mer och läste bland annat Fredrik Paulúns bok *Allt om glykemiskt index*. Jag satte igång stenhårt och i samband med det slopade jag också medicinen som jag hade mått dåligt av.

Den största förändringen var att potatisen åkte bort från mattallriken. Han valde även bort pasta

och ris, liksom produkter med socker eller vitt bröd. På tallriken ligger nu istället mycket grönsaker, fet fisk, skaldjur och kyckling.

– Efterhand hittar man ju sina favoriter, jag är till exempel väldigt förtjust i morötter.

I takt med att de överflödiga kilona försvann förvandlades också de förhöjda blodsocker- och blodfettsvärdena. Idag är de åter helt normala och hans läkare tycker att det är helt otroligt och undrar hur han har burit sig åt.

Lars tycker inte att det har varit speciellt svårt att ändra sina vanor och menar att det faktiskt går att lära gamla hundar sitta. Naturligtvis krävs lite självdisciplin att ändra sina vanor, men han har haft det glykemiska indexet att hålla i handen och det har varit en otroligt stor hjälp.

– Man måste hela tiden välja vad man ska äta, oavsett om man äter bra eller dåligt. Man måste bestämma sig och vara konsekvent. Samtidigt gäller det att inte bli fanatisk och att tillåta sig själv att ”synda” ibland. Att njuta av ett glas vin då och då är inte farligt och höjer livskvaliteten, säger han med ett skratt.

Lars nämner livskvalitet flera gånger. Att ha en helhetssyn på livet och välmåendet är viktigt. För hans del innebär detta till exempel att kombinera chefsrollen på ett dataföretag med livet som fritidsbonde där han kan följa det han själv ska äta från frö påse till färdig grönsak. På gården får han också den motion han behöver genom att arbeta med jorden, promenera i skogen och hugga ved.

Hans framgång med både vikten och hälsan har inspirerat andra på företaget att ändra sina matvanor enligt det glykemiska indexet. Men han önskar att fler människor kunde förstå hur viktiga kolhydraterna är och hur stor roll det glykemiska indexet spelar för hälsan.

– Om folk börjar förstå hur viktigt det är och ställer krav tror jag att det skulle sätta press på livsmedelsverket och industrin. Då kanske vi skulle få bättre och nyttigare livsmedel – och bli friskare på kuppen.

Lars typexempel

Frukost

Yoghurt eller fil med flingor av havre och råg, samt en ostsmörgås av fullkornsbröd

Lunch

Grönsallad med kyckling, tonfisk eller räkor, gärna med olivolja, samt en hård brödskiva

Middag

Fisk eller kyckling med kokt blomkål, broccoli samt rårivna morötter

På helgerna äter han gärna soppa till lunch.

Om inget av ovanstående finns tillgängligt så äter han det som är minst "dåligt" och undviker konsekvent potatis, ris, pasta och socker. Lars föredrar frukt och grönsaker och ser det som en självklarhet att dricka vatten.



26. Viktninskning utan träning – de viktigaste punkterna

Nu har du läst boken *Viktninskning utan träning* och jag har full förståelse för om du inte minns alla detaljer. För att underlätta din start på resan mot varaktig viktninskning har jag därför samlat de viktigaste punkterna i ett sammandrag.

- Ät tre mål per dag (frukost, lunch och middag)
- Ät ett till två mellanmål per dag om du rör mycket på dig
- Ät aldrig godis som mellanmål
- Ät dig nöjd, inte mätt
- Ta aldrig en portion till
- Välj kolhydratkällor med lågt glykemiskt index
- Halva tallriken ska bestå av grönsaker
- En fjärdedel av tallriken ska bestå av kolhydrater
- En fjärdedel av tallriken ska bestå av protein
- Ät inte härdade fetter
- Undvik mättat fett
- Välj främst omättade fetter och helst fisk, olivolja, frön och nötter
- Ät varm mat
- Ät inte bufféer
- Småät inte mellan målen
- Ät gärna mat starkt kryddad med chili, senap, ingefära och/eller vitlök
- Drink ditt kaffe före promenader och annan aktivitet
- Sätt upp mål
- Sov tillräckligt
- Börja planera dina måltider redan i mataffären
- Rensa i skafferiet
- Sötningemedel är bättre än socker
- Välj smarta snacks
- Planera din dag så att du vet vad du kommer att äta
- Lär dig var det finns bra snabbmat om din planering inte håller
- Ha gärna en ätardag under viktninskningen
- Ät mycket frukt
- Bli inte förkrossad om du någon gång syndar med skräpmat
- Var sparsam med alkohol
- Ät inte för lite fett
- Ät inte för mycket fett



- Ät fett av rätt kvalitet
- Använd gärna kosttillskott
- Drink bara vatten till maten
- Drink aldrig drycker med socker i
- Öka din vardagsmotion

- Använd gärna stegmätare
- Minska inaktiviteten, t.ex. TV-tittandet
- För gärna kostdagbok

Med envishet och uthållighet vet jag att du klarar att gå ned i vikt och behålla den nya vikten.
Lycka till!

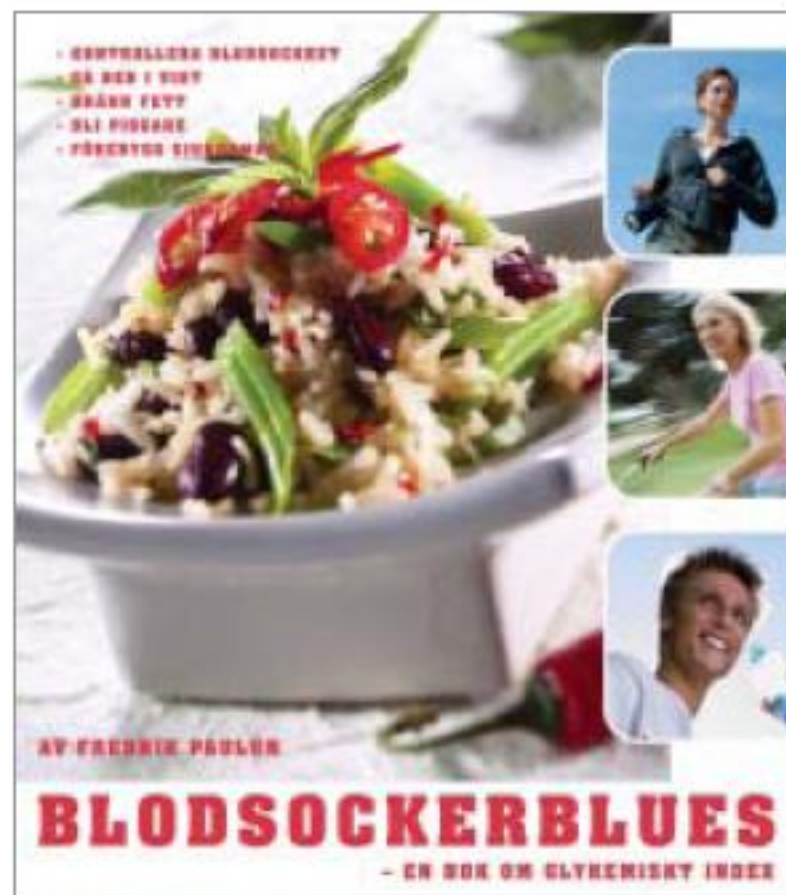


Om författaren

Fredrik Paulún är en av Sveriges mest välkända näringsfysiologer. Han är känd från TV, radio och tidningar. Fredrik har en akademisk bakgrund (fil.mag. i nutrition), och arbetar med att föra ut viktiga budskap om kost och näring till allmänheten via föreläsningar, artiklar, frågespalter och böcker. På hans välbesökta hemsida (www.paulun.com) finns de flesta av hans artiklar och frågespalter samlade.

Fredrik håller föreläsningar på arbetsplatser, högskolor, universitet, träningsanläggningar, sjukhus, läkarstämor och i många andra sammanhang. Fredrik skriver för flera tidningar, bl.a. Expressen, och som författare har han publicerat mer än tio böcker. Till de mest framgångsrika titlarna hör *Allt om fettförbränning 1*, *Allt om fettförbränning 2*, *Blodsockerblues*, *Den perfekta maten*, *Allt om kosttillskott* och *10 steg mot bättre form och hälsa*. Flera av hans böcker har också översatts till bland annat engelska, finska, norska, danska och isländska. Han är även känd som näringsexperten från tv-programmet Toppform.

Andra böcker av Fredrik Paulún



Vill du veta mer om begreppet glykemiskt index och hur GI-metoden fungerar?

Då ska du läsa Fredrik Paulúns bästsäljande bok *Blodsockerblues*.

Blodsockerblues är en kraftigt omarbetad och uppdaterad version av Fredrik Paulúns bästsäljande bok *Allt om glykemiskt index*. *Blodsockerblues* bygger på den senaste forskningen men tar även upp helt nya teorier om GI. Dessutom har innehållet utökats med nya kapitel och nya lågglykemiska recept. Boken vänder sig till alla som vill förbättra sin fettförbränning, prestation och hälsa – men för dig som är diabetiker, eller vill förebygga hjärt- och kärlsjukdomar, är den ett måste! 176 s, kartonnage (ISBN 91-973429-1-2).

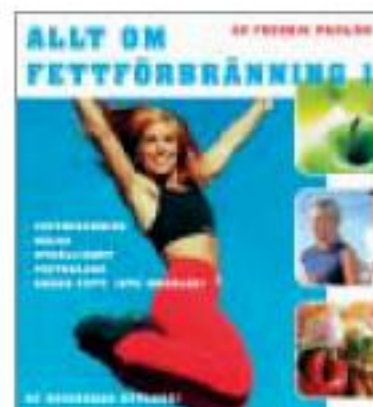
Mat för ditt barn

En ovärderlig bok för dig som vill vara säker på att ditt barn får i sig rätt näring. Boken talar om vad barn bör äta och ger information och praktiska tips om kost och näring från spädbarnsåldern till skolåldern. Därutöver ges kostråd till gravida och ammande kvinnor, samt till barn med ätstörningar eller matallergier. Boken avslutas med en receptdel innehållande enkla recept och dagsmenyer för barn i alla åldrar. Av Camilla Porsman & Fredrik Paulún, 176 s, inbunden (ISBN 91-974569-3-4).



Allt om fettförbränning 1

Detta är en ny, reviderad upplaga av Fredrik Paulúns bästsäljare. Här förklaras på ett enkelt sätt hur du kan maximera din fettförbränning med hjälp av rätt mat, kosttillskott och träning. Till bokens förändringar hör uppdateringar i enlighet med den senaste forskningen, nya kapitel och ny layout. Boken rymmer bland annat det senaste om fetternas betydelse, nya rekommendationer kring fettintag och mer om fettförbrännande kosttillskott. 160 s, inbunden (ISBN 91-973429-5-5).



Allt om fettförbränning 2

Allt om fettförbränning 2 kan ses som ett komplement till *Allt om fettförbränning 1*. Båda böckerna behandlar ämnet fettförbränning, men i tvåan ligger tonvikten mer på sambandet träning och fettförbränning. Här finns även mer djupgående kapitel om de olika näringsämnena. *Allt om fettförbränning 2* kan läsas fristående från ettan och bjuder på lite repetition och mycket ny spännande kunskap. 184 s, häftad (ISBN 91-974146-6-2).



Den perfekta maten

Tycker du att det är svårt att hålla reda på näringsfaktorer som glykemiskt index, fettsyror och proteinkvalitet? I den här nyskapande kokboken har näringsfysiologen Fredrik Paulún och hälsokocken Oscar de Hoog hjälpt dig med det. Fredrik har bevakat näringsinnehållet och Oscar har komponerat fantastiska smakupplevelser. Resultatet är en perfekt receptsamling med 103 lågglykemiska och näringsriktiga recept. Det enda som återstår är att laga och njuta! Av Oscar de Hoog & Fredrik Paulún, 180 s, inbunden (ISBN 91-974146-2-X).



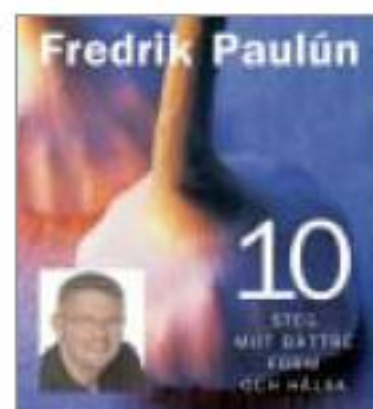
Den perfekta matlådan

Tycker du att det är krångligt och svårt att laga matlådor? Här har Oscar de Hoog och Fredrik Paulún hjälpt dig med 50 enkla, goda och nyttiga matlåde-recept. Varje recept har perfekt sammansättning med avseende på fettsyror, proteinkvalitet och glykemiskt index. Boken innehåller dessutom ett par korta teorikapitel om varför det är viktigt att äta en välbalanserad lunch, och vad du ska tänka på de dagar du äter ute. Av Oscar de Hoog & Fredrik Paulún, ca 120 s, inbunden (ISBN 91-974569-2-6).



10 steg mot bättre form och hälsa (andra upplagan)

Ny upplaga av boken som bygger på Fredrik Paulúns populära föreläsning med samma namn. Boken rymmer de 10 viktigaste stegen mot en bättre hälsa, och visar hur du med små medel kan uppnå stora förändringar. Innehållet grundar sig på vetenskapliga fakta men är både lättförståeligt och underhållande. Boken är en utmärkt vägvisare mot de mål vi alla eftersträvar – att leva längre och må bättre! 120 s, inbunden (ISBN 91-973429-4-7).



Allt om kosttillskott (tredje upplagan)

Detta är en ny reviderad upplaga av den största boken om kosttillskott för träning och hälsa. Boken täcker mer än 50 populära preparat och Fredrik Paulún är hänsynslöst ärlig när han med hjälp av vetenskapliga studier granskar kosttillskottsmarknaden. Allt om kosttillskott riktar sig till dig som använder kosttillskott eller som har ett allmänt intresse för ämnet, och kan med fördel användas som uppslagsverk. 186 s, inbunden (ISBN 91-974146-9-7).



Nyfiken på näringslära

Nyfiken på näringslära bygger på boken *Fråga Fredrik*, men har omarbetats och utökats med cirka 50 procent. Den innehåller massor av frågor och svar som Fredrik Paulún har samlat på sig under åren. Det är vanliga frågor från föreläsningar och frågespalter, men även ett antal mer ovanliga. Boken kan stilla din nyfikenhet på det mesta inom områden som träning, kost, allergier, hälsa, livsmedel med mera. 112 s, häftad (ISBN 91-974146-8-9).



Ät, träna, prestera

Det finns en sammanbindande länk mellan maten du stoppar i dig och de träningsresultat du presterar på löparbanan eller i gymlokalen. I *Ät, träna, prestera* för Fredrik Paulún fram denna länk i ljuset och beskriver näringens oerhörda betydelse för dina träningsresultat. Denna efterfrågade titel är direkt riktad till dig som tränar och vill veta hur du ska äta för att nå bäst resultat. 178 s, häftad (ISBN 91-973943-1-9).

Boken finns även i pocketformat!

ISBN 91-973429-6-3 (224 s, pocket)



Allt om glykemiskt index – nu i pocketformat!

Det här är en av de viktigaste böckerna om näringslära! *Allt om glykemiskt index* riktar sig till dig som vill förbättra din fettförbränning, prestation och hälsa. Fredrik Paulún skriver om det glykemiska indexet på ett intressant och lättbegripligt sätt, och ger många bra tips om hur du lär dig välja livsmedel med rätt GI. 224 s, pocket (ISBN 91-974146-4-6).



Sporttillskott som fungerar – pocket

En värdefull guide i kosttillskottsdjungeln. Boken innehåller enbart de tillskott som faktiskt fungerar och Fredrik Paulún beskriver på ett lättfattligt sätt vilka tillskott som passar dig beroende på målsättning och idrottsform. Läs bl.a. om antioxidanter, kolhydratdrinkar, kreatin, omega-3, proteintillskott och pyruvat. Ca 224 s, pocket (ISBN 91-974569-7-7).

Paulúns näringslära – pocket

Fredrik Paulún har skrivit ett stort antal artiklar om kost, träning, hälsa och välmående under sin karriär. Här finns de bästa artiklarna samlade i en och samma pocket. Läs bl.a. om "vegetarisk kost för träning", "10 fettförbrännande fakta", "sanningen om socker" och "inflammationer". Ca 224 s, pocket (ISBN 91-974569-8-5).

Andra böcker från Fitnessförlaget

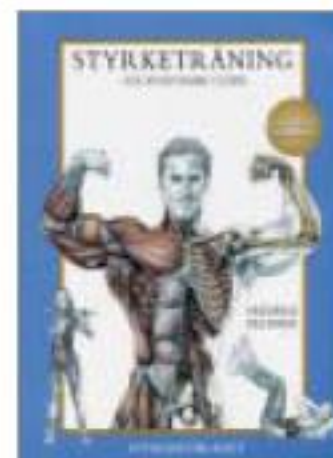
Gå, jogga, löp

Allt du behöver veta om walking och jogging! Innehållet riktar sig framförallt till dig som vill börja konditionsträna. Förutom lärorika teorikapitel finns detaljerade träningsprogram för olika nivåer samt en komplett övningsbank för stretching. Dessutom ges massor av praktiska råd gällande utrustning, hur du undviker skador, och hur du anpassar din träning efter olika temperaturer och miljöer. Av Håkan Jörgensen, 120 s, inbunden (ISBN 91-973429-9-8).



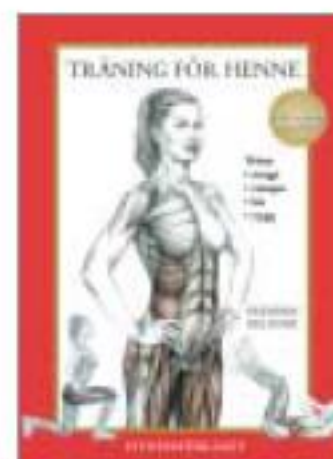
Styrketräning – en anatomisk guide

Det här är en anatomisk guide till mer än 100 olika styrketräningsövningar. Boken innehåller troligen de mest detaljerade illustrationer som någonsin gjorts för en träningsbok, och den har blivit en internationell bästsäljare. Innehållet riktar sig till både nybörjare och mer avancerade tränande, men kan även vara intressant för dig som studerar träningsanatomi. Den här boken är helt enkelt ett måste i ditt träningsbibliotek! Av Frédéric Delavier, 124 sidor, häftad (ISBN 91-974146-7-0).



Träning för henne

En ny bästsäljande bok av den populära författaren Frédéric Delavier. Boken innehåller över 100 styrketräningsövningar för henne, med betoning på de tre "problemområdena" rumpa, mage och lår. Samtliga övningar är illustrerade med precisa teckningar som går att liknas vid röntgenbilder. Den här boken är helt enkelt ett måste i varje idrottande tjejs träningsbibliotek! Av Frederic Delavier, 136 s, häftad (ISBN 91-974569-4-2).



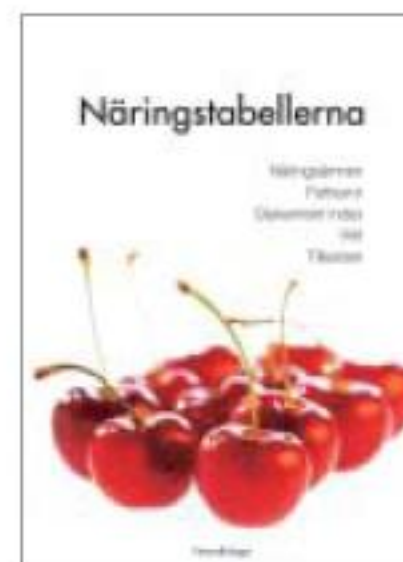
Din personliga tränare

Ett 90 dagar långt kost- och träningsprogram som tar dig i toppform. Du får hjälp att lägga upp din profil och kan enkelt bygga programmet efter dina specifika förutsättningar och mål. Programmet är pedagogiskt indelat i fem steg innehållande både teori och praktik. Matt Roberts är välkänd i England och har tränat många celebriteter som lovordar hans teknik när det gäller att eliminera fett, få en smal kropp och få energi. Här blir han din personliga tränare! Av Matt Roberts, 144 s, häftad (ISBN 91-973429-8-X).



Näringstabellerna

Detta är den mest omfattande svenska tabellsamlingen inom näringslära som någonsin har gjorts. Här finns bland annat: näringstabeller för över 1 600 livsmedel, en fettsyratabell som redogör för fettsyrorna i livsmedlen, en E-nummertabell som redogör för tillsatserna i livsmedlen, en vikttabell, samt den mest kompletta listan över glykemiskt index (nästan 400 livsmedel) som någonsin har publicerats i populärvetenskapliga sammanhang. 160 s, häftad (ISBN 91-973429-0-4).



Fitness för henne

En inspirerande träningsbok för dig som vill komma i form! Fitnessprofilen Linda Ekwall skriver om sina erfarenheter och kunskaper om träning och kost, och bjuder på både lärdom och motivation. Boken innefattar en komplett övningsbank för styrketräning och stretching, men rymmer även mer allmänna kapitel om kost, träning och hälsa. Av Linda Ekwall, 256 s, häftad (ISBN 91-973943-7-8).



Fitness för honom

En inspirerande träningsbok för dig som vill komma i form! Fitnessprofilen Kim Justin skriver om sina erfarenheter och kunskaper om träning och kost, och bjuder på både lärdom och motivation. Boken innefattar en komplett övningsbank för styrketräning och stretching, men rymmer även mer allmänna kapitel om kost, träning och hälsa. Av Kim Justin, 288 s, häftad (ISBN 91-973943-5-1).



Bli stressfri – Mental träning mot stress

En kompletterande bok till *Bli stressfri – Motion mot stress*. Boken bygger på grundtanken att det är vårt sätt att tänka som skapar mycket av den stress vi upplever i vardagen. Här finns över 100 övningar i mental träning som kan hjälpa dig att minska stressen. Boken beskriver på ett underhållande och intressant sätt hur du lär dig att prioritera, våga säga nej och hantera olika stresstyper. Av Camilla Porsman, 120 s, inbunden (ISBN 91-974569-1-8).



Bli stressfri – Motion mot stress

Ett antistresspaket fullpackat med enkla, praktiska tips på hur du blir smärtfri och återfår energi i vardagen! Camilla Porsman blandar fakta och övningsinstruktioner med egna erfarenheter vilket ger både lärorik och underhållande läsning. Boken är ett måste för dig som är drabbad av stela axlar, musarm eller "gamnacke", men även för dig som vill förebygga problemen. Av Camilla Porsman, 120 s, inbunden (ISBN 91-973943-3-5).



I form för livet

Ett 14 veckor långt program för bättre form och mer energi. Som alternativ till en traditionell bantningskur erbjuder Camilla Porsman ett steg-för-steg-program, som i små, effektiva doser smyger in nya vanor i vardagen. Här höjs inga pekpinningar – istället ges massor av tips och alternativ som kan göra maten och träningen till något njutbart igen. Av Camilla Porsman, 352 s, pocket (ISBN 91-974569-6-9).



Mat för henne

Det påstås att män är från Mars och kvinnor från Venus. Säkert är åtminstone att det är skillnad på hormonbalansen, kroppsbyggnaden och åldersförändringarna hos män och kvinnor. Därför behöver kvinnor annan mat än män. Författaren Karin Hvoslef berättar om mat och näringslära och ger kvinnor råd och uppmuntran för att ta kontroll över sina liv. Näringslära har aldrig varit mer underhållande! Av Karin Hvoslef, 256 s, pocket (ISBN 91-973429-7-1).

