

Små skridt til vægttab – der *holder*



5 forudsætninger for, at de små skridt virker

1. **Du er overvægtig.**
2. **Du har vejet det samme gennem længere tid.**
3. **Du har haft den gamle vane i længere tid.**
4. **Du bliver ved med den nye vane (det lille skridt) konsekvent i 12 måneder.**
5. **Du laver ikke samtidig andre ændringer i dine spisevaner eller din fysiske aktivitet.**

EMNEOVERSIGT

Om guiden • 1

Dine vaner • 2-16

Kostplaner og tællesystemer • 17

Mad og drikke • 18-25

Fysisk aktivitet • 26-35

Familien • 36-37

Børn • 38-39

Måltider, mængder og sult • 40-45

Dine fremskridt: vægt og talje • 46-47

Mere information • 48-49

Små skridt til vægttab – der holder

© Sundhedsstyrelsen og
Komiteen for Sundhedsoplysning, 2015
5. udgave, 1. oplag, 2015
ISBN: 978-87-93213-15-9
ISBN (elektronisk): 978-87-93213-16-6
Udgivet første gang i 2009

Manuskript:

Per Brændgaard, cand.scient.
i human ernæring

Faglig redaktion:

Tatjana Hejgaard, Sundhedsstyrelsen

Redaktion:

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer:

Tegnefabrikken.dk (tegninger) (side 30-33),
Anjo Photo (side 11, 14, 16, 25, 26, 29, 34, 36, 45 + forside tv. og
bagside th.)
Image Library Europa/Gold/1000 (side 1, 2, 4, 8, 42, bagside tv.)
Purestock/Get Fit (side 27)
Stuart Pearce (side 38)
Photo Alto 1 (forside th.)
Fødevarestyrelsen (tegninger side 19-22, 40).

Trykkeri:

Scanprint

Kan købes hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Telefon: 35 26 54 00 Fax: 35 43 02 13
Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk
E-mail: kfs@sundkom.dk

Elektronisk udgave kan findes på www.sst.dk

Principperne i guiden er baseret på de officielle anbefalinger og faglig viden om betydningen af kost og fysisk aktivitet for vægtreguleringen samt psykologiske aspekter ved vaneændring. Citater er frit oversat fra engelsk.

Små skridt til vægttab – der *holder*

Denne vægttabsguide viser, hvordan du kan tabe dig og holde vægten nede ved at lave små ændringer i de spise-, drikke- og aktivitetsvaner, du har nu. Metoden Små skridt er velegnet til overvægtige, raske voksne. I forbindelse med visse tilstande bør metoden kun bruges som supplement, se side 49.

Små skridt opfylder to krav:

De virker: De er gode for din vægt og din sundhed.

De passer til dit liv: De er realistiske – både nu og på længere sigt.

Små skridt giver varigt vægttab ved at påvirke din kaloriebalance på en måde, der ikke vender op og ned på din hverdag. Små skridt kan give store resultater. Du kan fx tabe 10 kg på 12 måneder med disse fem små skridt (se også side 24):

- Erstat 50 g slik hver aften med 1 æble.
- Erstat 40 g fedt kødpålæg til frokost hver dag med 40 g magert kødpålæg.
- Erstat sødmælk med minimælk i to kopper caffè latte om dagen.
- Erstat 100 g kogt pasta med 100 gulerod tre gange om ugen.
- Drik 3 glas vin mindre om ugen.

Til sammen giver disse ændringer et vægttab på ca. 200 g om ugen. Det lyder måske ikke af så meget. Men når du bliver ved, kan du tabe en hel del kg. Små skridt er ikke en slankekur, men en slankekurs. Små skridt er små, konkrete ændringer i dine vaner, hvorved du opnår varigt vægttab.

Denne guide hjælper dig til at finde frem til de vaner, hvor du kan lave små ændringer med stor effekt.

“Tag det første trin baseret på tro. Du behøver ikke se hele trappen, tag bare det første trin.”

Martin Luther King



Tag små skridt – nu!

Små skridt er skridt, du selv oplever som små. Små skridt er ændringer i dine nuværende vaner – ændringer, som du selv har lyst til, og som du let kan fortsætte med på langt sigt.

Det er dig, der er eksperten her. Du er den eneste, der ved, om dine skridt er små eller store. Det afhænger bl.a. af, hvad du bedst kan lide og de praktiske muligheder i din dagligdag.

Små skridt med stor effekt

De bedste små skridt er dem, som du oplever som små, men som din krop opfatter som store, fx fordi de nedsætter dit samlede kalorieindtag.

Pludselig står du et nyt sted

Idéen med små skridt er også at blive ved med at gå og hele tiden gøre små ting bedre og bedre.

På den måde kan det, der før var et stort og uoverkommeligt skridt, blive til et lille skridt, når du indfører forandringen langsomt og tager et lille skridt ad gangen.

Koncentrer dig om nu'et

Små skridt handler om, hvad du kan vælge og gøre bedre lige nu. Nu'et er din eneste mulighed. Fortiden er hukommelse, og fremtiden er ikke andet end drømme. Det

nytter derfor ikke noget, hvis du bebrejder dig selv, hvad du har gjort tidligere eller drømmer om, hvad du vil gøre engang i fremtiden, når du får tid og overskud.

Sørg samtidig for, at du har en klar idé om, hvad du vil opnå: nemlig dit vægtmål og de gevinster, der betyder mest for netop dig.

Gode ændringer

For at en vaneændring kan være god, må den opfylde tre krav:

- Den skal være *effektiv*, altså være sund og hjælpe din vægt ned.
- Den skal være *lystbetonet*, altså være noget, du er motiveret for og kan overkomme.
- Den skal være *realistisk*, altså praktisk mulig at leve med – også på længere sigt.

Et godt sted at starte

Et godt 1. skridt kan være at se på dine drikkevaner. Kalorier i flydende form mætter generelt dårligere end kalorier i fast form,

“Dårlige vaner er lettere at ændre i dag end i morgen.”

Jiddisch ordsprog

så det er et oplagt sted at sætte ind. Hvad plejer du at drikke, som indeholder kalorier? Det kan fx være sukkerholdig sodavand, saftvand, juice, drikkeyoghurt eller kakaomælk, caffè latte, vin eller øl.

Hvad kan du drikke i stedet for, som er fri for kalorier, og som du også godt kan lide? Det er som regel bedst at tage ét skridt ad gangen. Hvis du fx har for vane at drikke 2 sukkerholdige sodavand hver dag, kan du gå frem på denne måde:

1. **skridt:** Erstat den sukkerholdige drik med en light variant hver anden gang.
2. **skridt:** Erstat al den sukkerholdige drik med en light variant hver gang.
3. **skridt:** Drik light hver anden gang og postevand de andre gange.
4. **skridt:** Drik vand til daglig, og kun sukkerholdige drikke ved sjældne lejligheder.

Hvert skridt bevæger dig i en sundere retning. Du bestemmer selv, hvor mange skridt du vil tage, og hvor lang tid der skal gå mellem hvert skridt. Husk: Det er altid bedre at tage et lille skridt i en sundere retning end at stå stille med dårlig samvittighed over, at man ikke tager et stort skridt.

Din plan

Nu er det din tur: Læg en plan for, hvilke vaner du vil ændre. Det skal være nogle, der har betydning for din vægt.

1. Tag udgangspunkt i dine nuværende vaner.
2. Find frem til, hvilke af dine vaner, der i særlig grad påvirker din vægt. I skemaet herunder ses eksempler i første kolonne. Tegn selv et tilsvarende skema, eller udfyld de tomme rækker nederst.
3. Spørg dig selv: Hvad kan jeg gøre i stedet for, som er bedre for min vægt, og som jeg oplever som en effektiv, lystbetonet og realistisk ændring? Skriv dit svar ind i anden kolonne (eksempler er vist).
4. Prioritér dine ændringer i tredje kolonne. Skriv 1 ud for den vigtigste ændring osv.
5. Gør det! Tag det vigtigste skridt først. Derefter det næstvigtigste osv. Gå langsomt frem og vent med at tage et nyt skridt, til det forrige skridt er blevet til en ny vane. Sæt et "flueben" i fjerde kolonne, når du har gennemført en ændring, og du tror på, at det er noget, du kan blive ved med.
6. Hvis en planlagt ændring ikke virker i praksis, så gentag blot proceduren og find frem til et andet lille skridt. Vær kreativ.
7. Mind hver dag dig selv om din beslutning og om fordelene ved vægttab og sundhed.

Nuværende vaner	Små ændringer	Prioritet	Gennemført
<i>Slik hver aften</i>	<i>Skiftevis frugt og slik</i>	<i>3</i>	
<i>Sødmælk i kaffen</i>	<i>Minimælk i kaffen</i>	<i>1</i>	✓
<i>Se tv i sofaen</i>	<i>Se tv på kondicyklen</i>	<i>4</i>	
<i>Tag en lur</i>	<i>Gå en tur</i>	<i>2</i>	✓

Tab 10 % af din vægt

10 % vil i de fleste tilfælde være nok til, at du opnår store sundhedsmæssige gevinster.

Vægttab gør, at du får det bedre fysisk og psykisk. Du får mere overskud, dit humør får et løft, og din krop fungerer bedre. Samtidig vinder du noget på "sundheds-kontoen".

Et passende og realistisk mål for de fleste overvægtige er at tabe 10 % af udgangsvægten. Det giver stor sundhedsvirkning, og du kan opnå det på 12 måneder med små skridt. Desuden har du gode chancer for at bevare vægttabet på længere sigt.

Mindre risiko for sygdom

Hvis du taber blot 10 % af din nuværende vægt, vil det også sænke din risiko for at få alvorlige sygdomme som type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom, galdesten, slidgigt,

åndedrætsbesvær, visse kræftformer samt hormon- og fertilitetsproblemer (kvinder) og impotens (mænd).

Har du allerede en af disse sygdomme eller tilstande, vil vægttabet betyde færre symptomer og en bedring af tilstanden.

Hvis du fx vejer 110 kg, kan du have som mål at tabe 11 kg, så din nye vægt bliver 99 kg. Du må godt tabe dig mere, men selvfølgelig ikke så meget, at du bliver undervægtig, se side 7.

Måske vil du stadig være overvægtig, selv om du taber 10 % af din nuværende

vægt, men du kan alligevel opnå store sundhedsmæssige gevinster ved det.

Hvis du skal tabe mange kg, er det særlig vigtigt, at du tager små skridt. Man kan godt miste modet, hvis man tænker på alle de kg, man ønsker at tabe i alt. Tænk derfor kun på det næste kg og ros dig selv for hvert eneste kg, du taber – uanset hvor langsomt



det går, og uanset hvor mange kg du ender med at tabe i alt. Husk også, at de fleste desværre tager på igen, efter de har tabt sig. Så det er mindst lige så vigtigt, at du anerkender dig selv for at holde vægten nede.

Psykiske gevinster

Når du taber dig på den rigtige måde, kan du forvente en række psykiske gevinster, bl.a. bedre selvværd og følelse af større psykisk styrke, fordi du gør noget, der er en succes.

Dobbelt virkning

Du får det kun bedre, hvis du taber dig på en sund måde, der sikrer et varigt vægttab. Nogle diæter er direkte usunde, da de ikke dækker kroppens behov for næringsstoffer. De råd, du får i denne guide, har dobbelt virkning:

- Rådene hjælper med at holde vægten nede på længere sigt.
- Rådene er sunde i sig selv, uanset hvor meget eller lidt du taber dig.

Langsigtede mål holder bedre

Hvis du vil opnå et varigt vægttab, må du have et langsigtet perspektiv. Det handler ikke om, at du nu skal tabe så mange kg som muligt så hurtigt som muligt.

Beslut dig i stedet for at nå din målvægt om fx 12 måneder i stedet for 12 uger. Din succes med at opnå varigt vægttab afhænger først og fremmest af, hvorvidt det lykkes for dig at gennemføre de rigtige ændringer i dine vaner mht. mad, drikke og fysisk aktivitet – og holde fast i ændringerne.

Der findes desværre ingen mirakelkure, der får kiloene til at rasle af for evigt.

“Start med at sige til dig selv, hvad du vil være; så gør, hvad der skal til.”

Epiktet

Test din motivation

1. Hvad er de tre vigtigste gevinster ved vægttab for dig? Se gevinsterne for dit indre blik. Mærk dem. Find de gevinster, der motiverer lige netop dig på en positiv måde.

- _____
- _____
- _____

2. Hvor motiveret er du på en skala fra 1 til 5 for at tabe dig og opnå dine tre vigtigste gevinster?

1	2	3	4	5
SLET IKKE MOTIVERET			MEGET MOTIVERET	

3. Hvis du har svaret 3 eller mindre: Hvilken anden gevinst motiverer dig så meget, at du svarer 4 eller 5?
4. Når du har fundet den eller de gevinster, der motiverer dig mest, så skriv det ned et sted, hvor du ser det hver dag. Mind dig selv om gevinsterne dagligt.

Du kan styre dine valg – ikke din vægt

Det er vigtigt, at du sætter dig et konkret og realistisk mål for vægttab. Men det er lige så vigtigt, at du ikke går for meget op i, hvor meget du taber dig fra uge til uge.

Du kan ikke kontrollere din vægt direkte. Selv om du spiser og er fysisk aktiv efter planen, kan vægten godt stå stille i nogle dage, eller måske oven i købet stige midlertidigt, fx pga. naturlige udsving i væskebalancen.

Det er meget frustrerende at have mål, der reelt er uden for ens kontrol. Hvis vægttabet går for langsomt eller måske helt udebliver i en periode, kan du komme i tvivl, om målet overhovedet er inden for rækkevidde.

Du kan godt nå dit mål. Men du må give slip på forestillingen om, at du kan styre din vægt fra dag til dag eller uge til uge. Det kan ikke lade sig gøre.

Fokuser på dét, du har kontrol over

Det, du kan styre, er, hvad du vælger at spise og drikke samt din fysiske aktivitet. Hvis du laver de rigtige, små ændringer i din dagligdag på disse områder, vil du tabe dig hen ad vejen.

Derfor: Ret fokus og energi på dine små skridt og lad dit vægttab komme af sig selv. Fokuser på dine indre og ydre opdagelser. Fokuser på dine styrker og alt det, du mærker af forandringer, som føles dejligt.

Kig på vægten, hvis det motiverer dig

Selve det, at du vejer dig, får ikke vægten til at gå ned. Vej dig, hvis du synes, det styrker din motivation. Lad være, hvis det ikke giver dig noget godt.

Husk også, at vægtændringer ikke kun skyldes ændringer i kroppens fedt, men også udsving i din væskebalance eller muskelmasse. Gå ikke i panik, hvis du en uge har taget lidt på, selv om du har gjort alting efter planen. Det er bedst at vurdere vægtændringer over en længere periode, fx en måned i stedet for en uge. Det er også en god idé at supplere vejningen med måling af din talje, fordi taljeomkredsen siger noget om kroppens fedtfordeling, se side 7 og 47.

“Succesfulde mennesker har succes, fordi de ved, hvor de går hen. Så enkelt er det.”

Earl Nightingale

Beregn dit BMI

BMI (Body Mass Index) er et mål for, hvor meget man vejer i forhold til sin højde.

Du beregner dit BMI ved at tage din vægt i kg og dividere med din højde i meter gange højde i meter:

vægt i kg

højde i meter x højde i meter

Eksempel:

$$\frac{80 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = \frac{80}{2,89} = 27,7 \approx 28 \text{ i BMI}$$

Du kan også finde dit BMI i tabellen

Find din højde i kolonnen til venstre og din vægt i rækken øverst. Hvor de krydser inde i tabellen, er dit BMI. Se eksemplet med de røde cirkler.

Taljemål

Dit taljemål er et godt supplement til BMI, når du skal vurdere din vægt. Læs mere om taljemålet side 47.

Vurdering af taljemålet

Kvinder	Mænd	Risiko for følgesygdomme
Under 80 cm	Under 94 cm	Lav
80-88 cm	94-102 cm	Moderat forøget
Over 88 cm	Over 102 cm	Svært forøget

Tablet for BMI

Højde i meter	Vægt i kg																	
	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120
1,50	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53
1,55	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	49	42	43	45	47	48	50
1,60	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47
1,65	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44
1,70	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42
1,75	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39
1,80	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
1,85	-	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35
1,90	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33
1,95	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32
2,00	-	-	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

OBS! Tabellen kan kun anvendes på personer over 18 år.

Vurdering af BMI for voksne kvinder og mænd

Kategori	BMI	Risiko for følgesygdomme
Undervægt	Under 18,5	Forhøjet
Normalvægt	18,5 - 24,9	Ikke forhøjet
Overvægt	25 - 29,9	Let forhøjet
Svær overvægt	30 og derover	Meget forhøjet

Med hver cm din talje mindskes til under 80 cm for kvinder og under 94 cm for mænd, øges din sundhed.

Der er ikke defineret en nedre grænse for taljemål. Hvis du er i tvivl, om du er undervægtig, så brug BMI-tallet som rettesnor.

Gå på opdagelse i dine vaner

Vægttab med små skridt er en opdagelsesrejse i dine vaner.

Mennesker, der har haft succes med at opnå varigt vægttab, har brugt lige præcis de vaneændringer, der har været gode for dem. Deres veje har været forskellige, for der findes ikke én bestemt måde, der er bedst til alle, der gerne vil tabe sig eller undgå at tage på.

Din opgave er nu at finde frem til de ændringer i dine nuværende vaner, *der virker bedst for dig*. Vær åben, nysgerrig og eksperimenterende i din søgen. Forestil dig, at du skal på opdagelsesrejse i dine vaner.

Beslut dig for, hvornår du vil begynde din rejse. På mandag? I morgen? Nu?



Alene eller sammen med andre?

Overvej, om du vil gøre det alene eller sammen med andre. Du er nødt til at tage ansvaret selv, men støtte fra de mennesker, du er tæt på i dagligdagen, er en stor hjælp.

Det kan også være værdifuldt at være en del af en gruppe med andre i samme båd. Få vejledning og støtte fra en professionel, fx din læge, eller spørg i din kommune, hvilke tilbud de har.

Kroppen og vanerne vil forsøge at holde dig fast

Du taber dig, når du samlet over en periode indtager mindre energi (kalorier), end du forbruger.

Men der er to faktorer, der gør det svært:

- Kroppen er et biologisk system, der har en tendens til at øge vægten og holde den oppe.

- Vanens magt er stor, og du vil umiddelbart holde fast i gamle indgroede vaner. Samtidig gør nutidens samfund det nemt at have en livsstil med store mængder kalorierig mad og drikke – og for lidt fysisk aktivitet.

Med små skridt kan du overvinde forhindringerne

Anbefalingerne om små skridt tager hensyn til både kroppens og vanernes magt, idet ændringerne er små og gradvise og tager udgangspunkt i netop *din* virkelighed.

Når du følger kostrådene i guiden, vil du tabe dig – eller i hvert fald holde vægten – fordi du kan spise dig tilpas mæt for færre kalorier. Du laver små ændringer i dine mad- og drikkevaner, så du får mere af det, der giver stor mæthed pr. kalorie, og mindre af det, der giver lille mæthed pr. kalorie.

Maden har størst betydning

Mad og fysisk aktivitet er lige vigtige for sundheden. Men i forhold til at få vægten ned, er madændringer mere effektive end fysisk aktivitet.

Det er fordi, maden udgør 100 % af energiindtagelsen. Til sammenligning udgør fysisk aktivitet kun omkring 20 % af energiforbruget, mens resten går til at holde kroppens funktioner i gang, herunder stofskifte og kropstemperatur. Men fysisk aktivitet er alligevel særdeles vigtig. Fysisk aktivitet øger dit fedttab, gør dig sundere og gladere – og gør, at du ikke så let tager på igen.

“En rejse på tusind mil må begynde med det første skridt.”

Lao Tzu

Slå automatpiloten fra – og *opmærksomheden* til

Du træffer flere end 200 mad-valg hver eneste dag. Dertil kommer en masse valg om at være fysisk aktiv eller inaktiv. Hvis du kan være bare lidt mere opmærksom, når du vælger, er du godt på vej.

De fleste af dine valg kører fuldstændigt på automatpiloten. Du køber ind, laver mad, øser mad over på tallerkenen, spiser, drikker, bevæger dig og sidder stille uden at tænke over det.

Men det er muligt at slå automatpiloten fra og opmærksomheden til. Det handler om at være nærværende, bevidst og til stede

lige nu. Dit vægttab afhænger af summen af alle dine små og store valg om mad, drikke, bevægelse og andre aspekter i din livsstil.

Du kan slå din opmærksomhed til ved at stille dig selv spørgsmålet:

- **Hvilke valgmuligheder har jeg lige nu?**





Stil dig selv dette spørgsmål, når du køber ind, laver mad, øser mad over på din tallerken, er på restaurant, er lækkersulten, kommer til en elevator, skal transportere dig på arbejde, osv.

Kort sagt: hver gang du befinder dig i en valgsituation med betydning for din vægt.

Hvis du gør det til en vane at stille dig selv dette spørgsmål mange gange i løbet af dagen, bliver du opmærksom på, at du har friheden til at vælge – og du vil finde løsninger, der passer netop til dig.

“Vi kan ikke ændre noget, før vi accepterer det.”

Carl Gustav Jung

Få de små skridt til at virke

Små ændringer i vaner kan holde din vægt nede:

- Hvis du tager flere små skridt. Det er *summen* af skridtene, der virker.
- Hvis du går videre i samme retning. Dine sundhedsvaner bliver *bedre* og *bedre*.
- Hvis du ikke går tilbage til gamle vaner. De små skridt virker på *langt sigt*, hvis du holder ved. Du skal nyde turen og lade vægttabet komme hen ad vejen.

Den bevidsthed du får om sunde valg, skal du bære med dig resten af livet. Efterhånden bliver de sunde valg lettere og lettere at tage.

10 vigtige principper

– når du vil opnå varige ændringer i dine vaner og dermed varigt vægttab.

1. Vægttab handler om balance

Dit samlede vægttab afhænger af, om du over en længere periode indtager færre kalorier, end du forbruger.

Du bliver ikke overvægtig af at spise en enkelt småkage. Du kan opveje balancen ved at spare på noget andet senere eller bevæge dig mere.

2. Det behøver ikke være perfekt for at være godt

Du behøver ikke overholde et “perfekt” program for at tabe dig. Du skal blot bevæge dig i den rigtige retning.

Husk, at to skridt frem og et tilbage samlet set er et skridt frem. Glæd dig over små fremskridt.

3. Alt er tilladt

Lad være med at forbyde dig selv bestemte madvarer, som du har virkelig stor lyst til. Vi mennesker har nemlig en tendens til at spise mere af lige netop det, vi går og forbyder os selv. Øv dig i at spise lækkerier med stor nydelse og uden dårlig samvittighed – men i mindre mængde end du plejer. Tænk på mad som *hverdagsmad* (fx frugt, grønt og fuldkorn) og *sjældenmad* (fx kage, slik og chokolade) – i stedet for at opdele maden i “tilladt” og “forbudt”.

4. Alt giver dig noget godt

Lad være med at dømme nogle vaner som dårlige vaner. Alle vaner giver dig noget godt ud fra et bredt perspektiv. Chokolade kan fx give dig nydelse, belønning eller ro. Men når du vil tabe dig, så spørg dig selv: Hvordan kan jeg opnå samme genvinst på en sundere måde? (Se side 44-45).

5. Acceptér din lyst

Det er naturligt at være lækkerisulten af og til. Det skyldes bl.a. lystområder i hjernen, der kræver at blive tilfredsstillet. Overvej, hvilke lækkerier du kan spise, så du får tilfredsstillet din trang på en mere kalorievenlig måde. Eller måske kan du gøre noget helt andet end at spise, der også giver nydelse.

“At pleje helbredet med en regel, der er for streng, er en opslidende sygdom.”

La Rochefoucauld

6. Brug nye ord

Slet disse og lignende ord fra dine tanker og dit sprog: slankekur, diæt, kaloriekontrol, forbudt, fedende, falde i, skal og må ikke. Brug i stedet ord som: vaner, livsstil, mad, valg, muligheder, kan og må gerne.

Tænk positivt.

7. Vær tålmodig

Målet er ikke et hurtigt og stort vægttab, der ofte efterfølges af en hurtig og stor vægtøgning. Målet er et vægttab på længere sigt. Giv det tid og husk, at vægttab ikke er det eneste mål. Det handler først og fremmest om at have det så godt som muligt.

8. Døm ikke dig selv

Lad være med at dømme det, du gør eller ikke gør. Prøv i højere grad blot at konstatere uden at være hård ved dig selv. Hvis noget ikke virker, så acceptér det og prøv så noget andet.

9. Vær nysgerrig

Vær nysgerrig, åben og eksperimenterende i forhold til dine vaner og valgmuligheder. Det er kun dig, der ved, hvad der kan fungere for dig. Du er eksperten. Prøv forskellige muligheder af og bliv ved med det, der føles godt for lige netop dig.

10. Bliv ved

Det er bedre at gøre lidt af det rigtige, som du kan blive ved med, end at ændre en masse, som du ikke kan blive ved med. De fleste tager nemlig på igen, fordi de ikke kan holde fast i de nye vaner. Derfor skal du hver dag huske dig selv på gevinsterne ved, at du lever sundere og taber dig. Ikke kun i starten, men også når du har nået dit mål. Se også boksen side 5.

Se i øjnene, hvem du er ...

Vejen til forandring starter ved dit udgangspunkt.

Vær realistisk og erkend, hvor du er nu med dine vaner.

Forestil dig, at du befinder dig i en ukendt by og skal hen til et bestemt sted. Du ved, hvor du vil hen, men ikke, hvor du befinder dig lige nu.

Hvad vil du gøre?

Vil du begynde at traske derudad uden at stoppe op og se, hvor du egentlig er henne? Nej, det vil du nok ikke. For så er chancen for at nå frem til målet meget lille.

Du vil stoppe op, finde ud af hvor du er, og derefter med hjælp fra et kort finde vej til dit mål. Du skal gøre det samme, når du vil tabe dig eller holde vægten.

Fare for at gå i ring

Under en slankekur sker der typisk det, at vægten går ned i starten. Men hvis

kuren ikke fører til varige vaneændringer, begynder du at tage på igen. Det skyldes, at slankekuren ikke tog udgangspunkt i dine faktiske vaner og dit liv. Du kastede dig hovedkulds ud i nogle ændringer, som ikke passede til dig.

Du kan ikke tage afsæt i en drøm

Du har måske nogle vaner, som du er træt af, og som du virkelig gerne vil droppe. Eller du drømmer om det perfekte liv, hvor du har fuldstændig styr på din mad. Samtidig skal vægten bare ned, hurtigt, nu!

Det er derfor helt naturligt, hvis du har trang til at gå på en skrap kur med strenge forbud. Men den *kan* være for store skridt, og der er risiko for, at du farer vild og aldrig når dit mål om varigt vægttab.



Find ud af hvor du er, og planlæg din rute

Varig forandring starter med selverkendelse. Vær realistisk og erkend dine nuværende vaner – uden at dømme dig selv.

Når du accepterer dine vaner, finder du ud af, hvor du egentlig befinder dig lige nu, og du kan begynde at overveje, hvilken vej du fremover vil følge.

- og spring over, hvor gærddet er lavest

Begynd med ingenting

En god start er at gøre ingenting. Brug et kvarter, en time, en dag eller en uge på at blive mere opmærksom på dine vaner, som de faktisk er. Erkend vanerne fuldt ud uden at dømme dig selv eller forsøge at lave dem om. Det er ofte først, når man ser noget i øjnene, at man kan begynde at lave om på det.

Du kan opnå næsten alt ved at gå tilstrækkelig langsomt frem.

Nævn tre vaner, der har betydning for din vægt:

- _____
- _____
- _____

“Udret det store ved en række af små handlinger.”

Tao Te Ching



Du er okay

Hvis du er overvægtig, møder du måske mange fordomme. Det kan også være, du dømmes dig selv hårdt.

Du tænker måske, at din overvægt er din egen skyld, at du bare skal tage dig sammen, og at alt i dit liv vil blive meget bedre, når du en dag bliver normalvægtig.

Vær blid ved dig selv

Men din overvægt er ikke kun dit ansvar. Du har formentlig arvet en vis tilbøjelighed til at tage på fra dine forældre. Samtidig lever du i et samfund, der giver mange muligheder for at spise og drikke for meget, og stiller få krav om at bruge energien til fysisk arbejde, transport og fritid.

“Frihed er, hvad du gør ved det, der er gjort ved dig.”

Jean-Paul Sartre

Det er vigtigt at huske, så du ikke dømmes dig selv eller andre for hårdt. Vær blid ved dig selv og tag små skridt i stedet for store.

Gør noget ved dine problemer

Som overvægtig kan man være tilbøjelig til at give vægten skylden for sine personlige problemer. Det skaber en forventning om, at alle problemer vil være væk – også dem der ikke har noget med vægten at gøre – når man har tabt sig. Men sådan går det sjældent.

Hvis du har følelsesmæssige problemer, så gør noget ved dem direkte – evt. i samarbejde med en psykolog – i stedet for at vente på et vægttab. Nogle personlige problemer kan desuden føre til overspisning eller på anden vis hæmme dit overskud til at gennemføre livsstilsændringer.



Kostplaner & tællesystemer

Hvis du vil tage større skridt.

Metoden med de små skridt kan sagtens kombineres med kostplaner, kostdagbøger eller tællesystemer. En kostplan kan fx være et godt redskab, hvis du skal tabe mange kilo, hvis du har brug for en fast plan, eller hvis du er meget motiveret for at tabe dig hurtigt.

En plan kan også hjælpe dig med at finde ud af, hvad og hvor meget det er godt at spise og drikke eller holde regnskab med kalorierne. Vælg en metode, der passer til dig, og som du kan efterleve.

Det er dig, der vælger

Du kan bruge kostplaner og tællesystemer på forskellige måder:

- Du kan følge dem punktligt i en periode, fx hvis du ønsker et hurtigt vægttab.
- Du kan bruge dem i kortere perioder for at lære, hvad der er passende mængder at spise og drikke.

- Du kan bruge dem som inspiration i dagligdagen uden at følge dem nøje.

Det afgørende er, at du selv vælger. Hvis du vælger at følge en detaljeret plan, så husk at det er helt normalt, at man ikke overholder den 100 %. Vær blid ved dig selv, når du spiser noget andet eller mere, end planen fortæller.

Husk også, at din krop er ligeglad med, om du følger et bestemt kostprogram. Den reagerer kun på, hvad du rent faktisk spiser – og ikke spiser. Lidt slinger i valsen behøver derfor ikke være et problem, hvis din samlede balance er god.

Bliv ved

Uanset om du vælger at tage små eller større skridt for at tabe dig, er du nødt til at gennemføre permanente ændringer i dine spise-, drikke- og aktivitetsvaner, hvis du vil opnå et varigt resultat. Der findes ingen let eller hurtig genvej. Hvis du går tilbage til dine gamle vaner, går kiloene med.

Eksempler på gode kostplaner og tællesystemer

Kostplaner

En personlig kostplan udarbejdet af en veluddannet kostvejleder – fx en professionsbachelor i ernæring og sundhed eller en klinisk diætist. Find din lokale diætist på

- www.diaetist.dk.

Systemer til kalorietælling

Life – et sundhedsprogram til at opnå sunde livsstilsvaner på

- www.mobilefitness.dk

MADLOG – et online-værktøj til kalorietælling og kostberegning på

- www.madlog.dk

Spis for livet – et kalendersystem med kostdagbog på

- www.kostkalender.dk

Særlige omstændigheder

Hvis du skal tabe dig hurtigt pga. en kommende operation eller anden medicinsk årsag, er det vigtigt, at du taler med din læge om, hvordan du kan gøre. I nogle tilfælde kan det være relevant at supplere med vægttabsmedicin (se også side 49).

De officielle kostråd

De officielle kostråd er huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Hvis du er overvægtig, vil du sandsynligvis tabe dig, hvis du lever efter de officielle kostråd.

Lever du efter de officielle kostråd, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.

At følge kostrådene vil nedbringe din risiko for livsstilssygdomme, som hjerte-kar-sygdom, type 2-diabetes og visse kræftformer, og du gør det nemmere at holde en sund vægt.

Kostrådene kan du se i boksen til højre. De er ikke slankeråd, men råd om sunde mad-, drikke- og aktivitetsvaner.

Ønsker du at tabe dig – så gør kostrådene til din livsstil, men spis mindre portioner, og bevæg dig mere end 30 minutter om dagen. På den måde opnår du et sundt vægttab, som vil være nemmere at holde.

Kostrådene viser en god retning for dine små skridt. Det er ikke meningen, at du skal nå dine mål i dag eller i morgen. Det vigtigste er, at du bliver ved med at "gå".

Spis lidt mere af

Hvis du gerne vil tabe dig, er det en god idé at spise og drikke lidt mere af de mad- og drikkevarer, der giver stor mæthed pr. kalorie:

- ▶ Grøntsager – især de grove som fx bælgfrugter og rodfrugter
- ▶ Frisk frugt
- ▶ Kartoffler (kogte og bagte)
- ▶ Fuldkornsprodukter, fx rugbrød, fuldkornspasta, brune ris og havregryn
- ▶ Fisk og skaldyr

- ▶ Magert kød og kødpålæg. Undgå at spise for meget kød fra firbenede dyr og kød, der er forarbejdet (røget, saltet og nitritkonserveret).
- ▶ Magre mælkeprodukter uden tilsat sukker
- ▶ Drikkevarer uden kalorier, fx postevand, sort kaffe og te.

Spis lidt mindre af

Spis og drik lidt mindre af de mad- og drikkevarer, der giver lille mæthed pr. kalorie:

- ▶ Slik, kage, is og chokolade
- ▶ Salte, fede snacks, fx chips
- ▶ Fed fastfood, fx burgere og friturestegte pommes frites
- ▶ Raffinerede, fiberfattige kornprodukter, fx lyst brød, almindelig pasta og hvide ris

- ▶ Fede mælkeprodukter, fx fløde, sødmælk og 45+ ost
- ▶ Mælkeprodukter med tilsat sukker, fx nogle yoghurter og drikkeyoghurter
- ▶ Fedt kød og kødpålæg
- ▶ Panerede madvarer
- ▶ Smør, margarine og blandingsprodukter
- ▶ Olie
- ▶ Fed sovs og fede dressinger
- ▶ Sukker, honning og sirup
- ▶ Sukkerholdig sodavand og saftvand
- ▶ Tørret frugt og nødder
- ▶ Juice og købe-smoothie
- ▶ Caffe latte og andre mælkeholdige drikke
- ▶ Øl, vin og drinks.

Lad dig ikke overvælde af disse råd. Brug dem som retningslinjer for dine små skridt. Et lille skridt i den rigtige retning kan gøre underværker på lang sigt.

“Lad din mad være din medicin, og din medicin være din mad.”

Hippokrates

De officielle kostråd fra Fødevarerstyrelsen



Kostrådene – og hvordan du følger dem

Her er en samlet oversigt over kostråd, der hjælper dig til en sundere og lettere krop.



**Spis varieret,
ikke for meget
og vær fysisk aktiv**

- Spis dig mæt i sunde måltider.
- Spis forskellige grønsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag.
- Varier mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød hen over ugen.
- Kartoffler hører med i en varieret kost.
- Hold igen med mad og drikke, der indeholder meget fedt og/eller meget sukker, som fx fastfood, snacks, sodavand og slik.
- Hav en god balance mellem hvor meget energi, du får igennem mad og drikke, og hvor meget du forbruger igennem fysisk aktivitet.
- Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.
- Gå efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet, når du køber ind.



**Spis frugt og
mange grønsager**

- Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grønsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grønsager. 100 g grønsager eller frugt svarer til en stor gulerod eller et æble.
- Vælg især de grove grønsager som fx løg, ærter, broccoli, blomkål, rodfrugter og bønner.
- Spis grønsager til alle dine hovedmåltider, og spis frugt og grønsager som mellemmåltider. Så når du nemmest op på 600 g om dagen.



**Spis
mere fisk**

- Spis fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg.
- I alt skal du gerne have 350 g fisk om ugen. Heraf ca. 200 g fed fisk som fx laks, ørred, makrel og sild.
- Alle former for fisk tæller med, også fiskefrikadeller, frossen fisk, fisk på dåse som torskerogn, tun og makrel samt skaldyr som rejer og muslinger.
- Vælg fiskeprodukter med Nøglehulsmærket.



Vælg fuldkorn

- Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. 75 g fuldkorn svarer fx til 2 dl havregryn og en skive fuldkornsrugbrød.
- Vælg fuldkorn først – det er nemt, hvis du går efter Fuldkornslogoet, når du køber ind.
- Fuldkornslogoet er din garanti for et højt indhold af kostfibre og fuldkorn i brød, gryn, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta.
- Vælg rugbrød eller andet fuldkornsbrød til madpakken.
- Du kan vælge fuldkornsris eller -pasta som del af dit varme hovedmåltid en gang imellem.



Vælg magert kød og kødpålæg

- Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg. Vælg fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælgfrugter de øvrige dage og som pålæg.
- Kød kan tilberedes på mange måder – det kan fx koges, grilles eller steges. Husk at variere måden, du tilbereder dit kød på, og at det ikke bør steges eller grilles, til skorpen er mørk.
- Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Det gør det nemt at vælge de magre kødvarianter.



Vælg magre mejeriprodukter

- Vælg skummet-, mini- eller kærnemælk.
- Vælg surmælksprodukter, fx yoghurt med maks. 0,7 % fedt og oste med maks. 17 % fedt (30+).
- Hold igen med at bruge mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde og smør.
- ¼ - ½ liter mælkeprodukt dagligt er passende i forhold til danske madvaner. Når du spiser sundt, er der også plads til 1-2 skiver mager ost (ca. 25 g).



Spis mindre mættet fedt

- Skær ned på dit forbrug af mættet fedt. Vælg planteolier fx rapsolie og olivenolie, flydende margarine og blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine.
- En tommelfingerregel er, at jo blødere margarinen og smørret er ved køleskabstemperatur, jo mere umættet fedt indeholder det.
- Skrab brødet – eller undlad helt at bruge fedtstof.
- Steg kød og grønsager i olie frem for smør, og smid stegefedtet væk.
- Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Det viser vej til de fedtstoffer, der indeholder mindre mættet fedt.



Spis mad med mindre salt

- Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad.
- Smag på maden, før du salter. Både når du laver mad og ved bordet.
- Vi har vænnet os til at spise meget salt, men vores smagsløg kan også vænne sig til mindre.
- Fastfood og andre færdigretter indeholder ofte meget salt.
- Du kan nemt skære dit saltforbrug ned ved at lave maden selv og gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind.



Spis mindre sukker

- Skær ned på de søde sager og drikke både i hverdagen og på fridage. De fleste kan med fordel halvere forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager.
- Drik maks. en halv liter sodavand, saft eller energidrik om ugen og server vand eller Nøglehulsmærket mælk til måltiderne.
- Køb ikke slik, kager og sodavand til lager. Når du har søde sager inden for rækkevidde, fristes du til at spise for meget af dem.
- Spiser du slik og kage, så spis mindre portioner.



Drik vand

- Drik vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og saftvand til maden, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion.
- Når det ikke er så varmt, er det som regel tilstrækkeligt at drikke 1-1½ liter væske i døgnet.
- Vælg gerne vand fra hanen. Vand fra hanen i Danmark er rent.
- Kaffe og te tæller med i dit væskeregnskab. Husk dog at spare på sukkeret og fløden.

“Man skal spise for at leve,
ikke leve for at spise.”

Molière

Gør maden mere vægt-venlig

Du kan gøre maden endnu bedre for vægten ved hjælp af en eller flere af disse tilpasninger:

- Spis endnu flere grøntsager.
- Spis endnu mindre tilsat sukker, fx fra slik og kage.
- Vælg kaloriefrie drikkevarer i endnu højere grad.
- Spis fuldkornsrugbrød i stedet for lyst brød.
- Spis fuldkornspasta i stedet for almindelig pasta.
- Spis flere proteinrige madvarer som fx magert kød, fedtfattige mælkeprodukter, bønner, ærter og linser.
- Spis mere frisk og mindre tørret frugt.
- Vælg mindre portioner fedtstoffer og fedtrige madvarer.

“Et liv uden selvransagelse er ikke umagen værd.”

Sokrates

Sund fastfood

Kantiner, supermarkeder og takeaway-steder indeholder mange muligheder for at spise sundt uden selv at lave mad. Du kan fx spise på et nøglehulscertificeret spisested, som skal have mindst et sundere måltid på menukortet. Det kan være en oplagt løsning, hvis du har travlt, eller hvis du er single.

Følg kostrådene og indkøbsguiden. Vælg varer med Nøglehulsmærke og Fuldkornslogo, når du køber ind.

Fastfood er hurtig mad og ikke nødvendigvis dårlig mad (junkfood). Husk, at en rugbrødsmad eller en gang havregryn også kan være sund fastfood. Kig efter Nøglehullet og Fuldkornslogoet, når du vælger fastfood.

Mine idéer til sund fastfood:

Små skridt med stor effekt

Små ændringer i mad- og drikkevaner kan føre til et stort vægttab på et år.

Her er 12 eksempler på, hvad små ændringer i den daglige mad omtrent svarer til i vægttab over 12 måneder.

Gammel vane	Ny vane	Vægttab
Opbagt sovs hver dag	Jævnet sovs	3,0 kg
Smør på to skiver rugbrød om dagen	Intet fedtstof	5,1 kg
To skiver 45+ ost hver dag	To skiver 20+ ost	1,6 kg
1 spandauer hver dag	1 banan	6,0 kg
To caffe latte med sødmælk hver dag	To caffe latte med minimælk	2,9 kg
50 g lakridskonfekt hver aften	1 æble	4,5 kg
2 glas vin tre gange om ugen	1 glas vin og 1 glas vand tre gange om ugen	1,1 kg
½ liter sukkerholdig sodavand hver dag	½ liter light sodavand	5,9 kg
1 glas appelsinjuice hver dag	1 appelsin	0,9 kg
100 g kogt pasta til aftensmaden tre gange om ugen	100 g råkostsalat ekstra i stedet for	1,3 kg
100 g lyst brød til aftensmaden hver dag	100 g grøntsager ekstra	6,9 kg
40 g fed leverpostej i madpakken hver dag	40 g mager leverpostej	1,0 kg

“Mange bække små gør en stor å.”

Gammelt dansk ordsprog

Der er 5 forudsætninger for, at beregningerne svarer til virkeligheden:

- Du er overvægtig.
- Din vægt er stabil ved starten, og du laver ikke samtidig andre ændringer i, hvad du spiser og drikker eller i din fysiske aktivitet.
- Du har haft den gamle vane konsekvent gennem længere tid.
- Du bliver ved med den nye vane konsekvent i 12 måneder.
- Du kompenserer ikke ved at spise eller drikke mere af noget andet.

Eksemplerne viser, at 2-3 små ændringer i spise- og drikkevanerne kan være nok til at opnå et vægttab på 10 % af udgangsvægten i løbet af 12 måneder.

Det gælder om at finde frem til de rigtige ændringer – og blive ved med de nye vaner,



også selvom vægttabet går langsommere, end du kunne ønske. Hvis du falder tilbage i en gammel vane, vil du begynde at tage på igen. Så det er virkelig vigtigt, at du vælger nogle ændringer, som du har lyst til og oplever som overkommelige. Spørg dig selv, inden du går i gang: Vil jeg også kunne spise på denne måde om et år? Sådan kan du teste, om dine skridt er realistiske og holdbare.

Langsomt er godt

Hvis man gennemfører mere end en af ændringerne i skemaet på en gang, kan man beregne det samlede vægttab pr. år ved ganske enkelt at lægge tallene sammen. Det er et realistisk mål at tabe 10 kg i løbet af et år. Det svarer til et vægttab på 0,8 kg pr. måned og knap 200 g pr. uge. Så sæt farten ned, nyd turen og vær glad for et lille vægttab måned for måned.

2 Kaffe latte med stor betydning

I praksis foregår små skridt ofte som en række mindre skridt i en bedre retning.

- **Eksempel på 1. skridt:**

Mia har for vane at drikke 2 kopper kaffe latte med sødmælk hver dag. Hun erstatte nu sødmælk med minimælk. Det vil give et vægttab på 2,9 kg pr. år – hvis det er den eneste ændring, hun laver, og hvis hun er konsekvent.

- **Eksempel på 2. skridt:**

Efter en tid vælger Mia at drikke te eller sort kaffe i stedet for kaffe latte med minimælk. Det vil øge vægttabet med yderligere 4,4 kg pr. år.

Disse eksempler viser potentialet i de små skridt. Virkeligheden er mere kaotisk og følger ikke en lige linje. Det er snarere to skridt frem og et tilbage. Men det er også i orden, så længe det samlet set går den rigtige vej.

Vær aktiv!

Fysisk aktivitet giver dig mange gevinster: bedre humør, mere sundhed og mere energi.

Fysisk aktivitet har en lang række sundhedsvirkninger, som du får glæde af, uanset hvad du vejer. Fysisk aktivitet kan også modvirke mange af de helbredsskadelige virkninger af overvægt. Det er faktisk sundere at være overvægtig og fysisk aktiv end at være normalvægtig og fysisk inaktiv. Men det sundeste er at være både normalvægtig og aktiv.

Vælg aktiviteter, der passer til dig og din dagligdag

Du behøver ikke at gå til sport eller i fitnesscenter. Din krop er ligeglad med, om du er iført moderne træningstøj eller bevæger dig i dit almindelige tøj. Det afgørende er, at du bevæger dig.

30 minutters fysisk aktivitet om dagen har en god sundhedsvirkning, men det behøver ikke at være 30 minutter lige fra den første

dag – hav det som et mål at nå hen ad vejen. Hvis du vil bruge fysisk aktivitet til at sætte ekstra skub i dit vægttab, skal du efterhånden op på mere end 30 minutter om dagen, gerne 60 minutter. Fortvivl ikke, hvis dit aktivitetsniveau ikke er lige højt hele tiden. Det betyder så bare, at det er endnu vigtigere at holde fast i dine madændringer.

Lidt er bedre end ingenting

Al bevægelse øger kalorieforbruget, og en lille smule ekstra fysisk aktivitet giver også resultater. Det vigtigste er, at du bevæger dig mere, end du plejer. En rask gåtur på mindst 10 minutter hver dag kan fx være en rigtig god start på en mere aktiv livsstil. Efter nogle dage får du måske lyst til 10 minutter mere, indtil du efter nogle uger er kommet op på mindst 60 minutter om dagen.



Gå en tur en gang imellem i stedet for at sidde stille, når I skal snakke.

ANBEFALINGER om fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter med moderat til høj intensitet, helst alle ugens dage i mindst 10 minutter ad gangen. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 10 minutter om morgenen og 20 minutter senere.

Desuden anbefales det, at alle voksne er fysisk aktive ved høj intensitet mindst 20 minutter mindst to gange om ugen for at fremme og vedligeholde kondition, muskelstyrke og knoglesundhed. Aktiviteten skal være ud over almindelige, kortvarige dagligdagsaktiviteter.



TEMPO og intensitet

► LET intensitet

Den lette aktivitet tæller ikke med i de minutter, du anbefales at være fysisk aktiv. Så den kan du betragte som ekstra bonus.

Fysisk aktivitet med let intensitet er dog rigtig godt, hvis den erstatter inaktivitet. Du kan fx vænne dig til at gå lidt rundt, mens du taler i telefon i stedet for at sidde stille.

►► MODERAT intensitet

Anbefalingen om mindst 30 minutter fysisk aktivitet om dagen gælder for moderat til høj intensitet. Moderat intensitet svarer til rask gang, svømning, cykling og andre aktiviteter, hvor pulsen er oppe, og du bliver lettere forpustet, men hvor du stadig er i stand til at tale med andre imens.

Du anbefales at være fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen, hvis du vil bruge fysisk aktivitet til at fremme selve vægttabet.

►►► HØJ intensitet

Fysisk aktivitet af høj intensitet betyder, at pulsen stiger, og at du føler dig forpustet og har svært ved at tale med andre imens. Det kan fx være roning, spinning, rulleskøjter, cirkeltræning og cykling i godt tempo.

Det er bedst at træne både kondition (fx svømning og cykling) og styrke (fx i træningscenter) for at bevare eller måske ligefrem øge muskelmassen og sænke fedtmassen.

Hverdagens muligheder for fysisk aktivitet

Når du kombinerer fysisk aktivitet med andre ting, som du alligevel skal gøre, er der større sandsynlighed for, at det bliver en naturlig del af din livsstil.

Din hverdag indeholder mange muligheder for fysisk aktivitet. Her er nogle forslag, som ikke behøver koste noget eller tage ekstra tid:

- Tag cyklen eller gå til og fra arbejde, skole, supermarkedet, møder, besøg og andre gøremål. Brug dagens transportbehov som mulighed for gratis fysisk aktivitet. Find inspirerende ruter.
- Spring op af stolen og hjælp andre med at hente, bringe og ordne ting, hver gang chancen byder sig. Gør det til en vane at sige: "Det klarer jeg lige".
- Stå af et busstoppested tidligere og gå det sidste stykke.
- Tag trapperne i stedet for rulletrapperne eller elevatoren – og kom hurtigere frem.
- Leg, spil, dans med dine børn på en fysisk krævende måde – og hav det sjovt samtidig.
- Luft hunden, kæresten eller børnene – og gør dem samtidig glade.
- Gå en tur – og brug det som en afstressende eller inspirerende "tankegang".





- Hold “walk-and-talk”-møder, dvs. gå en tur, mens du holder møder med folk – og slå to fluer med ét smæk.
- Brug håndfri telefon og gå rundt, mens du taler i telefon på jobbet og hjemme.
- Ryd op, gør rent, lav havearbejde, ryd sne – gør noget fornuftigt samtidig med, at du bevæger dig.
- Dans i stedet for at sidde stille, når du lytter til musik.
- Tag på shoppetur og gå så meget rundt som muligt.
- Dyrk mere sex med din partner – og få lystbetonet fysisk aktivitet.

“Alle virkelig store tanker kommer ved at gå.”

Friedrich Nietzsche

Lav en træningsdagbog – det motiverer!

Du kan tjekke, om du bevæger dig nok, ved at tage tid hver gang du bevæger dig så meget, at pulsen stiger, og åndedrættet bliver hurtigere i mindst 10 minutter ad gangen. Læg minutterne sammen, når dagen er gået og før eventuelt dagbog over dine fremskridt.

Hvis du bevæger dig lidt mere hver uge, kan du hen ad vejen komme op på et aktivitetsniveau, der hjælper din vægt ned og din sundhed op.

Tæl dine skridt

Du kan også bruge en skridttæller til at måle, hvor meget du går. Gå efter mindst 10.000 skridt om dagen. 10.000 skridt svarer til mere end 30 minutters rask gang. Mange synes, det er både sjovt og motiverende at bruge en skridttæller. Vær opmærksom på, at den tæller skridt, når du går eller løber, men ikke ved anden fysisk aktivitet som fx cykling, styrketræning eller svømning. Så hvis cykling og svømning er vigtige aktiviteter for dig, så vil skridttælling undervurdere dit faktiske aktivitetsniveau.

De små ændringer skal passe til dit liv

Overvægt kan komme af forskellige årsager: stillesiddende arbejde, graviditet, særlige spisevaner eller andet. Derfor er der også forskellige måder at løse problemet på.

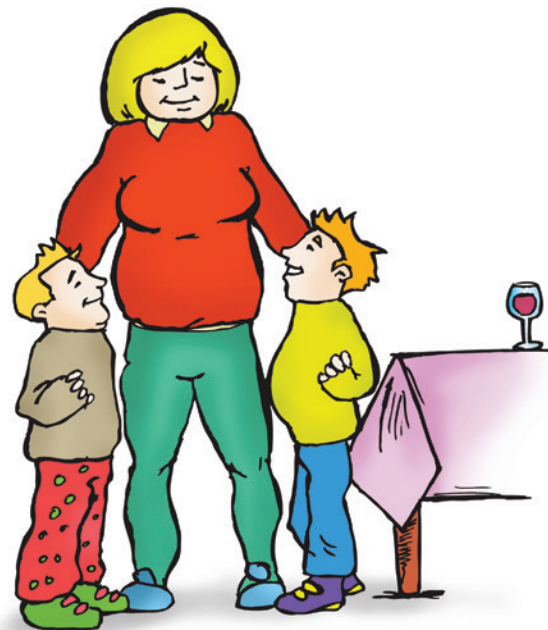
Her er nogle mennesker, der alle kæmper med overvægt. Nogle har altid været overvægtige.

For andre er overvægten kommet gradvist.

Fælles for dem er, at de gerne vil tabe sig.

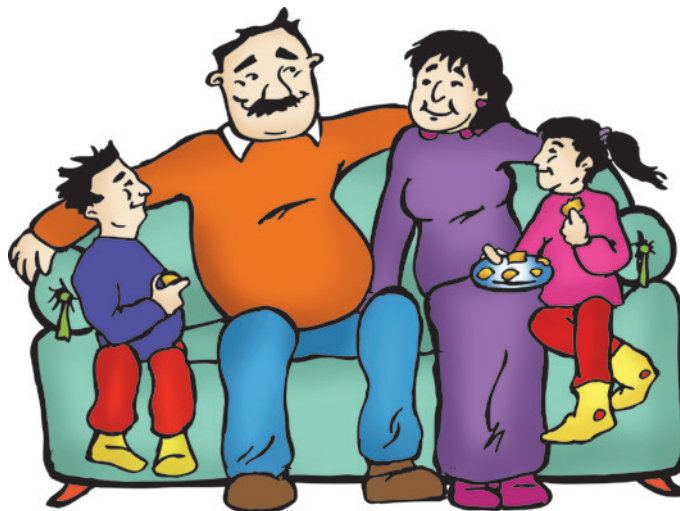


▲ Sofie var overvægtig allerede inden, hun blev gravid. Nu har hun taget 20 kilo på, og både hun og jordemoderen er lidt bekymrede. Sofies mand, Kim, har også tillagt sig en stor topmave.



▲ Sanne er alene med to børn. Hun var engang normalvægtig, men over årene sneg kiloene sig på. Hun laver oftest mad på børnenes præmisser, dvs. pølser, frikadeller eller pasta med kødsovs. Eneste "voksenting" er et par glas rødvin hver dag til aftensmaden.

► Temel har aldrig opfattet overvægt som et problem, før lægen begyndte at tale om begyndende diabetes og forhøjet blodtryk.



◀ Alex er it-medarbejder og bor alene. Laver ikke selv mad, men spiser mest fastfood. Sidder meget – også i fritiden, hvor han ser tv. Kan godt lide cola og chips.

Ved hjælp af denne guide vil de gerne finde nye måder at spise, drikke og bevæge sig på. Måder, der på sigt giver vægttab, og som samtidig harmonerer med deres personlighed og sociale liv. På side 32-33 kan du se deres små skridt til nye vaner.

Forslag til aktiviteter

Vælg aktiviteter, der er skånsomme for dine led, fx:

- Cykling, også på kondicykel
- Svømning og vandgymnastik
- Styrketræning og vægtløftning
- Rask gang, vandring og stavgang
- Rulleskøjteløb – isskøjter om vinteren
- Roning og kajak
- Brydning og judo.

Pas på med løbetræning

Jo større overvægt, jo større er belastningen af leddene, når du løber.

“Frygt ikke at gå langsomt.
Frygt kun at stå stille.”

Kinesisk ordsprog

Kom godt i gang

Vælg fysisk aktivitet, der er let, sjov og ikke for besværlig.

Du kan finde ud af, hvilke former for fysisk aktivitet, der passer bedst til dig ved at stille dig selv disse spørgsmål:

- Hvilke muligheder er der i min dagligdag for at være mere fysisk aktiv?
- Hvilke former for fysisk aktivitet eller sport har jeg lyst til?
- Hvor realistisk er det, at jeg kan blive ved med at gøre det på længere sigt – også på dage, hvor jeg har travlt?
- Er der andre, jeg eventuelt kan lave aktiviteterne sammen med?

“Hvis du ikke finder tid til motion nu, må du finde tid til sygdom senere.”

Wayne Pickering

Det er vigtigt, at du ikke pludselig går i gang med et meget omfattende eller hårdt træningsprogram. Tag små skridt, så din krop og psyke vænner sig til det. Lyt til din krop.

Lyt også til din lyst og praktiske hensyn, når du skal vælge aktiviteter, for at sikre, at det bliver noget, du kan blive ved med. Find frem til noget, der passer til din dagligdag og dit temperament.

Madændringer kombineret med nye vaner for fysisk aktivitet kan gøre hverdagen sundere.

Her er, hvad de fire familietyper fra side 30-31 finder frem til efter mange små skridt. De kombinerer deres madændringer med nye vaner for fysisk aktivitet og gør hverdagen sundere.



▲ Temel begynder at gå til og fra arbejde hver dag. I weekenden går han en lang tur med sin kone. Samtidig bruger de nu meget mindre olie i maden, og familien har indført en ugentlig dag for søde sager. Frugtskålen står altid fremme og frister på den sunde måde.

▼ Alex træner to gange om ugen i fitness-center, hvor han både træner kondition og styrke. Samtidig møder han andre, som også kan lide at træne på den måde. Alex gider stadig ikke lave mad, så han køber sunde færdigretter og take-away med højt indhold af grøntsager og lavt indhold af fedt. Ind imellem har han det fint med blot at spise havregryn eller rugbrødsmadder om aftenen. Han har ryddet skufferne for søde sager og spiser nu i stedet frugt og grøntsager for at holde den gående om eftermiddagen. Han har skiftet colaen ud med en sukkerfri udgave.



◀ Sofie har mange korte cykel- og gåture i forbindelse med dagens gøremål. Hun holder sig desuden aktiv i hjemmet med husarbejde. Sofie og Kim laver små ændringer i det, de spiser nu fx med flere grøntsager, mindre kød og mindre portioner. Kim bliver efterhånden inspireret af Sofies nye livsstil og begynder at holde aktive pauser, hvor han går en tur.

► Sanne tager en tur på kondicyklen hver aften, når børnene er lagt i seng. Kondicyklen står i stuen, så hun kan se tv imens. Sanne bliver ved med at lave den mad, hun og børnene kan lide. Men hun køber nu mad med mindre fedt, og hun gør det til en vane at servere noget grønt til maden og frugt til hyggen foran tv. Den hvide pasta bliver skiftet ud med fuldkornspasta – helt uden brok fra børnene. Hun holder op med at drikke rødvin til hverdag og nyder i stedet en god kop te. Børnene får nu kun sodavand om fredagen. Til hverdag drikker de minimælk eller vand til maden.



Fra sofaen til fortovet

Når det gælder fysisk aktivitet, er den største udfordring at få sig flyttet fra sofaen ud på fortovet.

Det er så dejligt at blive indenfor og hygge sig. Der foregår både vigtige og spændende ting på computeren og i fjernsynet. Desuden kan børn og partner lokke eller ligefrem gøre det nødvendigt at blive hjemme.

Så det afgørende spørgsmål er: Hvordan kommer jeg ud af starthullet?

Her er nogle idéer:

- Sig til dig selv, at du blot tager en lille tur i dag. Når du først er kommet i gang, får du måske lyst til en længere tur alligevel. Men lad dig ikke overvælde af for store ambitioner.
- Gør det til en rutine at være fysisk aktiv på bestemte tidspunkter, hvor det falder naturligt i din daglige rytme. Fx som aktiv transport til og fra arbejde, eller om eftermiddagen når du er færdig med dagens gøremål. Hen ad vejen kan det blive lige så naturligt som at børste tænder, før du går i seng.



Hvis du har svært ved at komme i gang, kan 1. skridt være at tage dine kondisko på og stille dig ud foran hoveddøren. 2. skridt kan være at gå en tur, når du nu er udenfor.

- Lav aftaler med andre, hvor I er fysisk aktive sammen. Det forpligter og motiverer.
- Vælg de former for fysisk aktivitet, som du synes er sjove. Fx idræt med konkurrence, leg eller spænding – eller aktiviteter i naturen. Det skal være noget, du er fascineret af.
- Acceptér, hvis du oplever fysisk aktivitet som kedeligt, men vigtigt. Så gør noget andet imens, som kan motivere dig. Lyt til musik. Se tv. Læs avis. Vær social. Lad tankerne flyve.
- Mærk, hvordan du har det, når du *har* været fysisk aktiv. Mind dig selv om det, når du sidder og prøver på at tage dig sammen.
- Mærk, hvordan du har det, når du *ikke* har været fysisk aktiv i en periode. Husk dig selv på, hvor godt du har det, når du *har* været fysisk aktiv.

Fysisk aktivitet foran tv

Du kan også vælge at blive derhjemme og være fysisk aktiv der. Så kan du stadig holde øje med dine børn, og du behøver ikke gå glip af din yndlingsudsendelse i tv.

Du kan fx købe en god kondicykel og placere den foran fjernsynet. Eller du kan anskaffe udstyr til styrketræning eller en træningsbold, som du kan bruge hjemme.

Gør overgangen lille

Det kan også hjælpe på motivationen, hvis du kan gå direkte i gang med fysisk aktivitet hjemmefra.

Det er måske årsagen til, at rask gang er den form for fysisk aktivitet, som de fleste har lettest ved at blive ved med på længere sigt, hvorimod de fleste holder op igen efter få måneder, når de går i gang med decideret træning.

Det gælder om at gøre overgangen fra dine daglige gøremål til fysisk aktivitet så lille som mulig. Det skal kun kræve et lille skridt.

Mine idéer til fysisk aktivitet

Lav en idéliste over muligheder for fysisk aktivitet, som ligger nær dine daglige gøremål.

Det skal være nogle idéer, som du synes er sjove, spændende eller praktiske, og som ikke kræver mere træningsudstyr, indmeldelse i klub, børnepasning osv., end at det passer ind i din hverdag.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vælg derefter én idé, som du vil realisere nu.

Familiemad

Det er rigtig godt, hvis du kan få din familie med på vognen.

Hvis din partner er med på at spise sundere og være fysisk aktiv, bliver det meget lettere for jer begge. I kan fx deles om arbejdet med at købe og lave sund mad, og I kan skiftes til at passe børnene, mens I går til gymnastik, cykler eller på anden måde er fysisk aktive. Eller I kan tage børnene med.

Børn og overvægt

I nogle familier er det ikke bare forældrene, der slås med overvægt. Også mange børn viser tegn på, at de har let ved at tage på.

Hvis dit barn vejer for meget, så lad være med at gøre overvægten eller barnet til et problem.

Start med dig selv. Tag små skridt med dine egne vaner og lad dem smitte af på resten af familien stille og roligt.



Servér sunde måltider og drikkevarer for dit overvægtige barn uden at tale om, at “nu skal vi også spise sundt og tabe os”. Bare gør det uden snak, uden pres og uden at mystificere det.

Opdragelse til sundhed

Her er nogle praktiske forslag, du kan bruge, hvis dit barn er overvægtigt, eller hvis du vil forebygge, at barnet udvikler overvægt:

- Lad være med at bruge mad og søde sager som belønning eller trøst.
- Brug ikke tvang for at få dine børn til at spise frugt og grønt.
- Lad være med at opdele maden i tilladt og forbudt. Man må spise alt, bare ikke altid.
- Opdel maden i *hverdagsmad* og *sjældenmad*, se side 12.
- Opstil regler for, hvornår man spiser mad, og hvornår man spiser sjældenmad. Sjældenmad kan omfatte både slik, chokolade, kage, saftvand, sodavand, junkfood osv.
- Sig til dit barn, at det er i orden at spise sjældenmad, bare ikke hver dag. Til daglig spiser man mad.
- Lad dit barn være med til at lave mad.
- Tag hensyn til, hvad dit barn kan lide og ikke lide, men uden at lade dig diktere af det. Væn dit barn til at spise, hvad der bliver serveret uden forhandlinger. Mindre børn kan sjældent lide grøntsager, der er blandet sammen. Servér dem hver for sig, så dit barn selv kan vælge.
- Hvis dit barn er kræsent, så lad barnet gradvist prøve at smage og spise nye ting, som ikke ligger for langt fra det, dit barn normalt kan lide. Tag små skridt mod større variation og sundere mad.

Principper for sunde familievaner

Der er tre vigtige principper, du kan følge, for at hjælpe dit barn til sunde vaner:

- Du kan lære dit barn om mad, krop og bevægelse på en sjov og afslappet måde uden pres.
- Du kan indrette dit barns omgivelser, så sund mad og tilstrækkelig bevægelse kommer helt automatisk.
- Du kan være en god rollemodel ved selv at spise sundt, være fysisk aktiv osv. Det virker ikke, hvis du siger ét til dit barn, mens du selv gør noget andet.

Vejer dit barn for meget?

For at finde ud af om dit barn vejer for meget, er det vigtigste at se på barnet.

Dit barn bliver ikke overvægtigt fra den ene dag til den næste. Overvægt udvikles over tid. Derfor er det nødvendigt at kigge på barnet og se, hvordan kroppen udvikler sig.

- Kig efter, om barnet er lidt for rundt. Det, der så kærligt bliver kaldt "hvalpefedt", er ofte starten på en overvægt, der kan blive værre med årene.
- Se på barnets maveomfang og buksestørrelse. Svarer den nogenlunde til alderen? Vokser barnet hurtigt ud af livvidden i sine bukser? Tager det hurtigt på i vægt?
- Se også på dig selv. Hvis du som forælder – eller i begge – vejer for meget, har barnet større risiko for at

udvikle overvægt. Både barnet og resten af familien kan undgå overvægt ved at få sundere vaner.

Hvis barnet har tendens til overvægt, er det særlig vigtigt at følge de regelmæssige børneundersøgelser og evt. bestille en ekstra tid til samtale. Her er en god anledning til at snakke med lægen om barnets vækst. Eller kontakt sundhedsplejersken. Se også www.enletterebarndom.dk

Mange børn i 3-4-års-alderen, der er runde og lidt overvægtige, vokser fra deres overvægt. Lidt ældre børn kan "vokse sig ud af overvægten", hvis de holder vægten stabil i en periode, mens højdevæksten fortsætter.



“Børn har aldrig været særlig gode til at lytte til deres forældre – men de har altid efterlignet dem.”

James Baldwin

Dit barns BMI

For at finde ud af, om dit barn er overvægtigt, kan du beregne barnets BMI og sammenligne det med tallene i tabellen herunder. Du kan udregne BMI ved at indsætte barnets vægt og højde i formlen her:

Eksempel: Hvis du har en datter på 8 år, der vejer 31 kg og er 1,26 m høj, giver det et BMI på 19,5.

$$\frac{31 \text{ kg}}{1,26 \text{ m} \times 1,26 \text{ m}} = 19,52 \approx 19,5 \text{ i BMI}$$

BMI-grænsen for overvægt for 8-årige piger er 18,3 ifølge tabellen, og for svær overvægt er grænsen 21,4.

Pigen i eksemplet er derfor overvægtig.

Sammenlign med tallene ud for barnets alder og køn her i tabellen. Hvis dit barns BMI er lavere end disse tal, er barnet ikke overvægtigt

Alder	BMI-grænser for overvægt		BMI-grænser for svær overvægt	
	Drenge	Piger	Drenge	Piger
2 år	18,4	19,1	20,0	19,8
3 år	17,9	17,6	19,5	19,4
4 år	17,5	17,4	19,2	19,2
5 år	17,4	17,2	19,3	19,2
6 år	17,5	17,3	19,8	19,6
7 år	17,9	17,7	20,6	20,4
8 år	18,4	18,3	21,6	21,4
9 år	19,1	19,0	22,7	22,7
10 år	19,8	19,8	24,0	24,0
11 år	20,5	20,7	25,1	25,3
12 år	21,2	21,6	26,0	26,5
13 år	21,9	22,5	26,9	27,6
14 år	22,6	23,3	27,6	28,4
15 år	23,3	23,9	28,3	29,0
16 år	23,9	24,3	28,9	29,4
17 år	24,5	24,7	29,4	29,7
18 år	25,0	25,0	30,0	30,0

$$\frac{\text{barnets vægt i kg}}{\text{højde i meter} \times \text{højde i meter}}$$

Dit barns BMI: _____

Sådan støtter du barnets sunde vægtudvikling

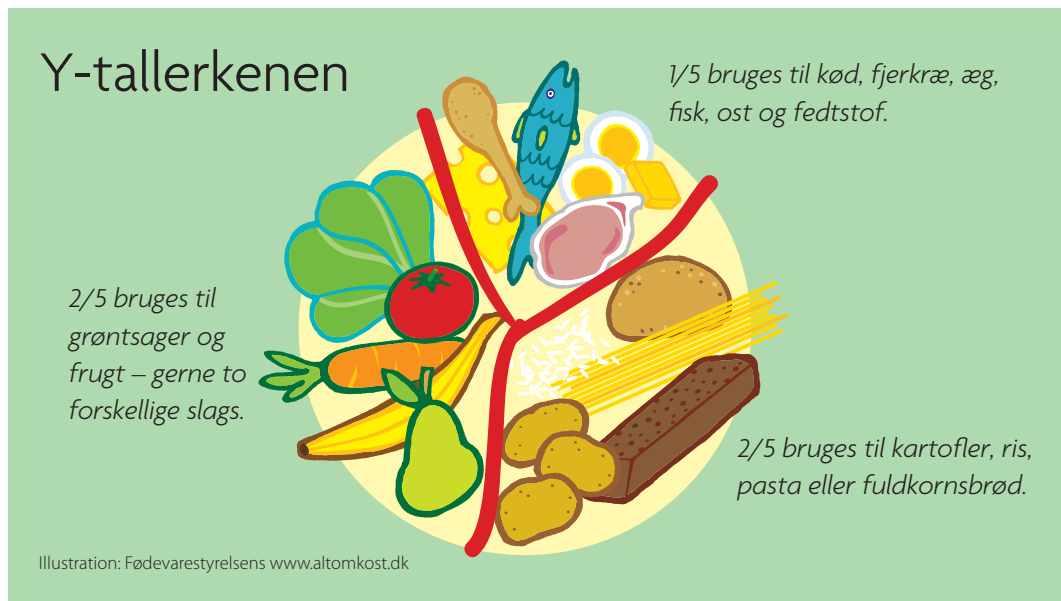
- **Køb sunde madvarer**
Dét, I har i køkkenet, er dét, I spiser.
- **Server maden sundt**
Meget frugt og grønt, vand eller minimælk at drikke, kun en enkelt portion osv.
- **Cykl sammen med barnet**
Det er sjovt og lærerigt at cykle til og fra skole og arbejde.
- **Leg sammen ude og inde**
Gå en tur, dans, leg og hop.
Begræns fjernsyn og pc-tid.
- **Vær en god rollemodel**
Hvis du selv spiser sundt, drikker fornuftigt og sørger for at være fysisk aktiv, vil dit barn gøre det samme.
- **Find sunde, positive alternativer**
Brug små skridt til at ændre jeres nuværende vaner i en sundere retning.
- **Få søvn nok**
En god nattesøvn forebygger den uoplagthed, der let "spises væk" i løbet af dagen.
- **Lav aftaler om konkrete ændringer**
Lav små og få ændringer, som er realistiske.
Vær enige som forældre og hold fast i ændringerne.

Dagens måltider

Hvis du sammensætter dine måltider efter Y-tallerkenen, bliver det lettere at spise sundt og varieret.

Y-tallerkenen viser, hvad der bør være på din tallerken, hvis du vil spise sundt, og hvordan balancen bør være mellem de forskellige madtyper.

Den sunde tallerken består af tre hovedgrupper af mad, der fordeles, som hvis du tegnede et stort Y på din tallerken.



Spar på fedt og sukker

Fedtstoffer (fx olie) indgår i en varieret kost i små mængder. Spar især på fedt fra mejeriprodukter og kød. Vælg flydende margarine og planteolier, der har et højt indhold af umættede fedtsyrer, fx raps-, oliven- og vindrukerneolie. Søde sager og andet tilbehør, fx mørk chokolade, sauce, dressing, marmelade og ketchup, er ikke med i Y-tallerkenen, men kan dog indgå i kosten i små mængder.

Find din egen vej

Nye opskrifter på sund mad kan give god inspiration til madlavningen. Men du kan også blot lave små, gradvise justeringer i den mad, du plejer at lave: Vælg råvarer med mindre fedt, brug flere grøntsager, brug ingredienser fra alle tre madgrupper.

Y-tallerkenen kan bruges som inspiration til sammensætningen af:

- ▶ Hvert enkelt måltid.
- ▶ Din mad over hele dagen.

Du kan fx vælge at spise grøntsager til alle dine hovedmåltider. Og du kan bruge friske grøntsager og frisk frugt som mellemmåltider og snacks.

Flere grøntsager og/eller proteinrig mad, hvis du vil tabe dig

Hvis du ikke taber dig nok af denne madfordeling, kan du lade grønt og frugt fylde lidt mere og kartofler/fuldkornsprodukter tilsvarende mindre. Samtidig kan du vælge proteinrige madvarer med særlig lavt indhold af fedt og sukker (dvs. kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, æggehvide, bælgfrugter og magre mælkeprodukter uden tilsat sukker, fx skyr). Det vil sænke kalorieindholdet fra både kulhydrater og fedt uden at sænke indholdet af protein. Du kan også øge den samlede mængde af de proteinrige madvarer, da protein gør det lettere at stille sulten.



Nøglehullet

– er et ernæringsmærke, der gør det nemmere for dig at finde de sundere varer.

Produkter med nøglehulsmærket indeholder:

- mindre fedt
- mindre sukker
- mindre salt
- flere kostfibre

– end andre produkter i samme varegruppe.



Fuldkornslogoet

– gør det nemt at vælge fuldkorn.

Fuldkornslogoet sikrer dig en vare med masser af fuldkorn. Det betyder, at alle kornets dele er med, også kim og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Herudover stiller fuldkornslogoet krav til indholdet af fedt, sukker, salt og kostfibre i produktet.

Indkøbsguide

Baseret på Hjerteforeningens indkøbsguide – se også www.hjerteforeningen.dk

	Anbefalet indhold pr. 100 g af varen		
	Kostfibre min.	Fedt max.	Salt max.
Hvedebrød	5 g	7 g	1,0 g
Rugbrød	8 g	7 g	1,2 g
Morgenmadsprodukter	8 g	7 g	1,0 g
Mælk & surmælksprodukter		0,7 g	
Ost		17 g/30+	1,6 g
Kød, pålæg & pålægssalater		10 g	*
Fisk (uden panering)		**	*
Færdigretter		5 g	*
Frosne kartoffelprodukter		5 g	0,5 g
Dressinger & saucer		5 g	0,8 g
Mayonnaise & remoulade		10 g	

* Spar på salt (se nedenfor)

** Ingen øvre grænse

• Spar på salt

Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmadsprodukter er de største kilder til salt i danskernes kost. Vælg efter lavt indhold af salt. 1 g natrium = 2,5 g salt.

• Spar på sukker

Sluk tørsten i vand. Sød sodavand, juice og saft indeholder ca. 10 g sukker pr. dl.

• Morgenmad

Vælg produkter med højst 13 g sukker pr. 100 g.

• Vælg sundere fødevarer med disse symboler:



Spis mindre

Det er ikke nødvendigt at tælle kalorier eller veje al din mad.

Du kan holde styr på mad-mængderne på en mere indirekte måde.

Du kan tjekke, hvor meget du spiser og drikker på to forskellige måder: Direkte eller indirekte.

Direkte er, når du vejer, måler eller tæller, hvor meget du spiser og drikker. Mange populære slanketure og diætkoncepter er baseret på den metode. For nogle mennesker fungerer det, men de fleste erfarer før eller siden, at det kræver så meget selvkontrol, at de ikke kan blive ved med det.

Indirekte regulering er mere holdbar i længden. Metoden går ud på at være bevidst om og ændre de faktorer, der får dig til at spise eller drikke mere, end du har brug for – fx portionsstørrelser, tilgængelighed, spisevaner og lækkersult.

Tænk på noget andet end mad.



Idéer til at regulere mængderne

Når du køber ind

- ▶ Planlæg madindkøb og måltider i forvejen.
- ▶ Køb ikke ind på tom mave.
- ▶ Køb mindre portionsstørrelser.
- ▶ Køb ikke mad med hjem, som kan friste dig over evne.
- ▶ Pas på tilbud, der frister til overkøb, fx “Køb tre plader chokolade og få en gratis”.

Når du spiser og drikker

- ▶ Brug mindre tallerkener, skåle og drikkeglas.
- ▶ Anret maden på tallerkenen allerede i køkkenet, og lad gryder og pander blive på komfuret.
- ▶ Læg bestikket ned mellem hver mundfuld.
- ▶ Tyg maden grundigt.
- ▶ Spis langsomt og hold pauser.
- ▶ Lad være med at gøre andet end at spise, imens du spiser, fx se tv eller tjekke mobiltelefon.
- ▶ Spis på bestemte tidspunkter. Og kun til din sult er stillet.

- ▶ Spis mindre om aftenen og mere om morgenen.
- ▶ Spis altid det samme sted i dit hjem, fx ved spisebordet.
- ▶ Gå direkte fra bordet, når du er færdig med at spise.
- ▶ Sæt levninger i køleskabet hurtigt, efter du har spist.
- ▶ Drik vand, gerne postevand med isteringer, agurkeskiver, frisk eller frossen frugt eller krydderurter som mynte eller basilikum.

Når du er ude

- ▶ Overvej på forhånd, hvad du vil spise og drikke forud for fester, ferier og andre situationer, hvor du plejer at få for meget.
- ▶ Væn dig til at sige nej tak på en venlig måde. Sig fx: “Det smager rigtig godt, men jeg er mæt”.
- ▶ Pas på buffetmad og tag selv-borde, hvor du let kommer til at spise for meget.
- ▶ Lad være med at gå forbi pølsevognen, bageren og andre fristende steder. Find en anden rute.

Når du laver noget andet

- ▶ Tænk på noget andet end mad. Ret din opmærksomhed mod andre ting, der interesserer dig.
- ▶ Frist ikke din lækkersult. Placer lækkerier uden for synsvidde.
- ▶ Hav altid noget sundt inden for rækkevidde, hvis du bliver sulten mellem måltiderne – fx en skål med frisk frugt eller grønt.
- ▶ Find noget andet at gå op i end mad – noget, der drager dig mindst lige så meget.
- ▶ Gør noget andet end at spise, der også føles godt. Fx samvær, musik, dans, sex, massage, et varmt bad, film, computerspil, tedrikning, gåtur, leg, shopping, en lur på sofaen eller en god bog (ikke koge- og slankebøger).

“Den, der ved,
at han har nok,
er rig.”

Tao Te Ching

Spis efter din sult

Spis, når du er tilpas sulten.

Stop, når du ikke er sulten mere.

Vent, til du er blevet sulten igen.

Din krop fortæller dig, hvornår du har brug for at spise og hvor meget. Du kan mærke din sult i maven. Prøv at rette din opmærksomhed mod din mave. Hvor sulten er du lige nu?

Fornemmelsen af sult er som et barometer, du altid har med dig, som fortæller dig, hvornår og hvor meget du skal spise. Det er lettere at spise mindre, når du følger din sult i stedet for din mæthedsfornemmelse. Du har måske vænnet dig til at spise, selvom du ikke er sulten. Prøv at blive mere opmærksom på din sult, og hvordan den

“Sult er det bedste krydderi.”

Mikkjel Hindhede

svinger i løbet af dagen og fra dag til dag. Lad din sult blive din trofaste følgesvend.

Støj på sult-signalet

Det er helt normalt at spise, selvom man ikke er sulten. Det er, fordi vi lever i en verden med rigelig og lækker mad, og fordi trang til at spise kan skyldes mange andre faktorer end sult, se næste side. Men du kan gradvist blive bevidst om disse andre faktorer og i mindre grad handle på dem. Du kan udvikle din evne til følge din mavefornemmelse.

Find din mavefornemmelse

Når du spiser, til du ikke er sulten længere, spiser du sandsynligvis mindre, end du plejer at gøre. Prøv at eksperimentere med at

stoppe, så snart sultfornemmelsen er væk eller få mundfulde efter.

Læg mærke til, at der er lidt forsinkelse, fra du har spist, til du mærker sulten forsvinde. Hold små pauser, mens du spiser og mærk fornemmelsen i din mave. Sig til dig selv, at du roligt kan stoppe nu, da du bare kan spise en sund snack senere, hvis du bliver sulten.

Du kan især bruge din sult som redskab til at gå ned i vægt, hvis du:

- spiser og drikker sundt, se side 18
- bruger teknikker til at holde madmængderne nede, se side 43
- er tilstrækkelig fysisk aktiv, se side 27
- sover tilpas (7-8 timer pr. nat for de fleste voksne)
- ikke er for stresset
- gør noget ved de problemer, der får dig til at overspise.

Vær ikke bange for sulten. Prøv at lægge mærke til, hvor godt maden smager, når du er sulten. Større nydelse er en ekstra bonus ved at følge sulten.

Spørg dig selv, inden du spiser, og mens du spiser: Hvor sulten er jeg lige nu?

Andre grunde til at spise

Målet er ikke, at du *kun* må spise, når du er sulten. Det ville være urealistisk. Målet er, at du gør det i højere grad og samtidig bliver mere opmærksom på de andre forhold, der giver dig trang til at spise. Disse andre forhold kan fx være:

- At du har lyst. Du er lækkersulten og har trang til at nyde.
- At det er billigt. Tilbud frister ofte til, at man køber mere mad, end man har brug for.

“Intet ville være mere kedeligt end at spise og drikke, hvis Gud ikke havde gjort det til både en fornøjelse og en nødvendighed.”

Voltaire

- At der er meget. Vi spiser mere, når det kommer som en stor portion.
- At de andre spiser. Det er hyggeligt og rart at spise sammen.
- At du plejer. Du plejer at spise i denne situation og i denne mængde.
- At du får gæster. Du vil være gæstfri og servere noget lækkert.
- At du er gæst. Du vil gerne tage imod andres gæstfrihed.
- At du er en del af et fællesskab. Du spiser som de andre for ikke at være udenfor.
- At det dulmer. Overspisning kan dulme indre uro, ubehagelige følelser og stress.

Spørg dig selv:

Hvad giver det mig af positiv gevinst at spise eller drikke dette lige nu?

Hvad kan jeg vælge i stedet for, der giver mig den samme gevinst, men som er bedre for min krop?

Det er kun dig, der kender svaret.



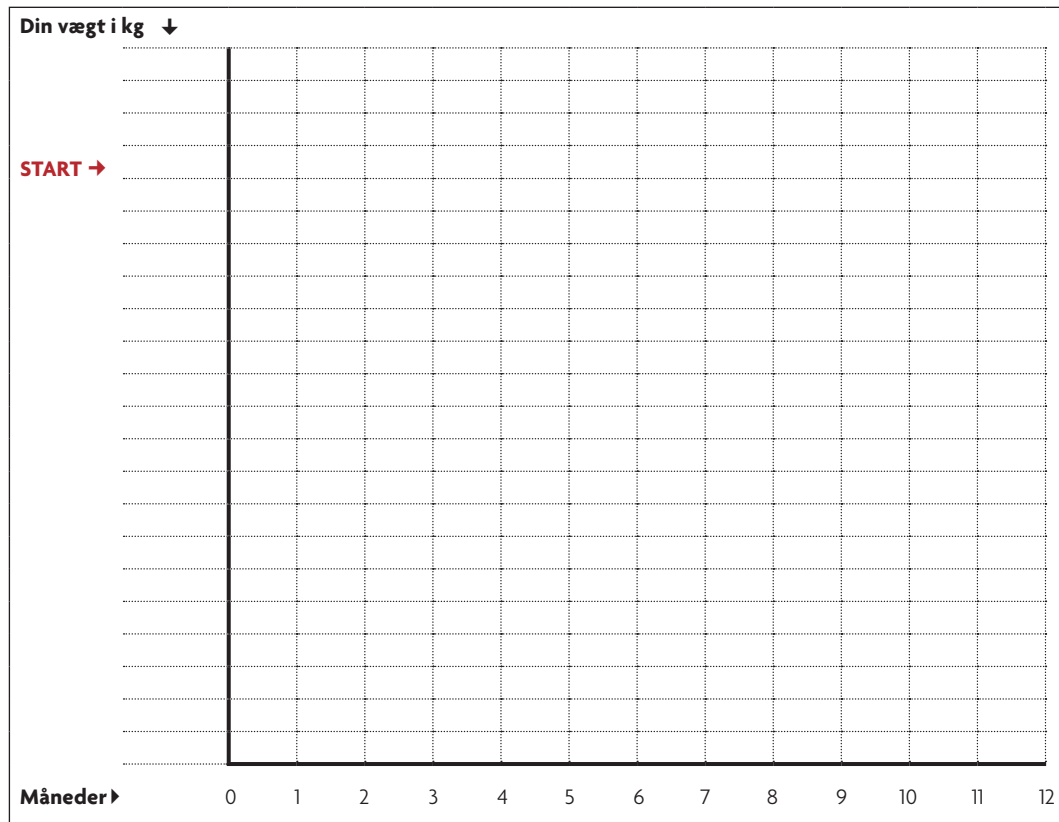
Dine fremskridt – vægten

“Aldrig, aldrig, aldrig giv op.”

Winston Churchill

Din vægt i kg

Måneder:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vægt:													



Du beregner din målvægt ved at trække 10 % fra din nuværende vægt, se side 4.

Din målvægt: _____ kg.

Vej dig én gang om måneden – hver gang om morgenen, på den samme vægt, uden tøj på, og efter du har været på toilettet.

Sådan udfylder du vægt-skemaerne

- Skriv din nuværende vægt i det øverste skema ved måned 0.
- Skriv også din start-vægt i kg ud for START i det nederste skema.
- Udfyld hvert trin i den lodrette kolonne over og under START. Hvert trin svarer til 1 kg.
- Marker din start-vægt med en cirkel ud for måned 0. Marker din mål-vægt ud for måned 12.
- Indfør dine vægtændringer i skemaerne en gang om måneden.

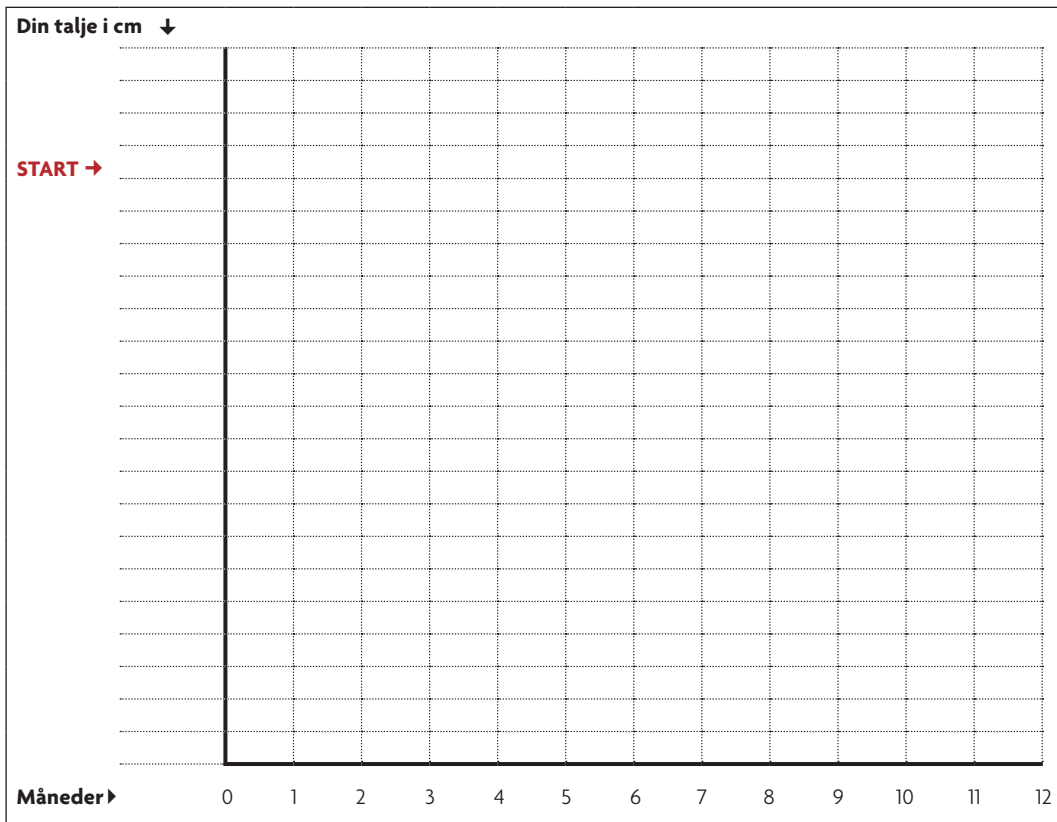
Tænk langsigtet, bliv ved i 12 måneder. Giv slip på trangen til hurtigt og voldsomt vægttab. Det handler om resten af dit liv.

Hvis din vægt begynder at stige, er det tegn på, at du er begyndt at gå tilbage til dine gamle vaner. Mind dig selv om din motivation og begynd at tage små skridt igen.

– taljen

Din talje i cm

Måneder:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Talje:													



Taljemålet er et godt supplement til vægten, især hvis dit BMI er under 35. Dit taljemål fortæller noget om størrelsen af det fedtdepot, som det rent sundhedsmæssigt er vigtigst at gøre mindre. Når du skal vurdere dine resultater, så se både på din vægt og dit taljemål.

Mål din talje: Stå med maven afslappet og 25-30 cm afstand mellem fødderne. Find den øvre del af din hofteknogle og den nederste kant af dine ribben. Din talje er midt imellem de to punkter, uanset om din navle er over eller under. Mål din omkreds med et målebånd efter en afslappet udånding. Sørg for, at målebåndet er vandret og ligger jævnt ind til huden hele vejen rundt.

Sådan udfylder du talje-skemaerne

- Skriv dit nuværende taljemål i det øverste skema ved måned 0.
- Skriv også dit start-taljemål i cm ud for START i det nederste skema.
- Udfyld hvert trin i den lodrette kolonne over og under START. Hvert trin svarer til 1 cm.
- Marker dit start-taljemål med en cirkel ud for måned 0.
- Indfør dine taljeændringer i skemaerne en gang om måneden.

Her kan du finde mere hjælp til vægttab

Lægen

Din læge og klinikpersonalet kan hjælpe med både vægttab og behandling af eventuelle helbredsproblemer i forbindelse med overvægt. Lægen kan i nogle kommuner henvise til tilbud med fysisk aktivitet (fx 'Motion på recept') og/eller klinisk diætist.

Kommunen

Se på kommunens hjemmeside, hvilke tilbud der findes i netop dit område. Søg også på regionens hjemmeside og på sundhed.dk. Nogle kommunale sundhedscentre har vægtstoprådgivere, der tilbyder vejledning i og støtte til vægttab og fysisk aktivitet. Nogle kommuner har tilbud til overvægtige med særlige behov for støtte til vægttab, som fx overvægtige gravide og overvægtige med anden etnisk baggrund end dansk.

Sundhedspersoner

Få evt. hjælp af en vejleder/behandler med relevant uddannelse. Det kan fx være en klinisk diætist, professionsbachelor i ernæring og sundhed, en cand.scient. i human eller klinisk ernæring, en cand.scient. i idræt eller human fysiologi, en fysioterapeut, speciallæge, psykolog eller en vægtstoprådgiver.

Find opskrifter på vægtvenlig mad

www.altomkost.dk

www.noeglehullet.dk

Fødearestyrelsen

www.hjerteforeningen.dk

Hjerteforeningen

www.diabetes.dk

Diabetesforeningen

www.opskrifter.nu

Kræftens Bekæmpelse

www.voresmad.dk

Landbrug & Fødevarer

Få ideer til fysisk aktivitet

www.vorespuls.dk

Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og Nykredit

www.motion-online.dk

Privat motionssite om motion, styrketræning, ernæring og sundhed

www.motionskalenderen.dk

Stevns Kommune i samarbejde med kultunaut.dk

www.trimguiden.dk

DGI, Dansk Firmaidræts Forbund (DFIF) og Dansk Atletikforbund (DAF)

www.firmaidraet.dk

Dansk Firmaidræts Forbund (DFIF)

www.sundhed.dk

(søg på fysisk aktivitet)

Det offentlige sundhedsvæsen

Læs også hæftet i samme serie:

10 veje til vægttab – med små skridt

Hæftet er til dig, der gerne vil have konkrete bud på, hvordan du kan arbejde videre med små skridt.

Kan bestilles på: www.sundhedsoplysning.dk

Med tips, tabeller og gode idéer.



Hvem kan bruge Små skridt?

Små skridt-metoden er til overvægtige voksne, der gerne vil tabe sig. Metoden er velegnet, uanset om du vil tabe dig på egen hånd eller med støtte fra en sundhedsprofessionel.

Hvis du er i behandling på grund af din overvægt, kan du kun bruge metoden som et supplement til den behandling, du allerede får. Det drejer sig fx om voksne med overvægt eller svær overvægt, hvor lægen har vurderet, at et eller flere af følgende gælder:

- at det er nødvendigt med et hurtigt vægttab
- at du har en kompliceret sygdom

- at der er en i din nærmeste familie med hjertekarsygdom
- at du er i medicinsk behandling for en anden sygdom
- at din overvægt er ekstrem svær (BMI over 40)

Desuden kan nogle have brug for et mere kontrolleret vægttabsprogram med styret vejledning og evt. kontrol. Enten fordi de selv ønsker det, eller fordi de ikke kan gennemføre vægttabet på egen hånd. Det kan fx være i forbindelse med depression eller andre psykiske tilstande.

Her har du brug for yderligere rådgivning

- Hvis du har en hjertesygdom, skal du undgå træning med korte intensive belastninger. Tal med din læge, inden du går i gang.
- Hvis du har forhøjet blodtryk, skal du bruge lette vægte og langsom muskelsammentrækning ved styrketræning. Tal med din læge, inden du går i gang.
- Hvis du er i medicinsk behandling for en følgesygdom til overvægt, fx type 2-diabetes, så tal også med din læge, da dit behov for medicin falder i takt med dit vægttab og din sundere livsstil.
- Hvis du har problemer med bevægeapparatet, kan du tale med en fysioterapeut for at finde øvelser og aktivitetsformer, der passer til din krop.
- Hvis du har brug for generel vejledning om og motivation til fysisk aktivitet, kan du gå i et træningscenter eller melde dig til holdmotion i en forening.
- Hvis du er overvægtig og gravid, kan du tale med din jordemoder om, hvordan du sikrer en sund graviditet uden for stor vægtøgning.
- Hvis du lige har født, kan du tale med sundhedsplejersken om, hvordan du kan bruge amning, sund mad og bevægelse til gavn for både dit barn og din vægt.
- Hvis du har psykiske problemer, kan du tale med en psykolog.
- Hvis du er professionel og arbejder med overvægt og ønsker at efteruddanne dig til vægtstoprådgiver, kan du se mere på www.sst.dk/vaegtstop

Små skridt til vægttab – der *holder*

Overvægt kan være en stor udfordring. Denne guide gør det overkommeligt at tage udfordringen op.

Ved at lave små ændringer i dine vaner kan du tabe dig eller undgå at tage på. På samme måde kan små ændringer i dagligdagen hjælpe andre i familien, der måske ønsker at tabe sig.

Denne guide viser, hvordan du kan tabe dig og blive sundere ved at lave små, gradvise ændringer i dine nuværende mad- og aktivitetsvaner.

Det er ikke nødvendigt med store omvæltninger fra den ene dag til den anden. Små skridt er lette at tage – og du kan blive ved, fordi metoden er realistisk.

Fra indholdet:

- Tab 10 % af din vægt
- Test din motivation
- Gå på opdagelse i dine vaner
- Læg en plan
- Dagens måltider
- Små skridt med stor effekt
- Tips til fysisk aktivitet
- Familiemad.

