



Vardagsmetoden

Susanne Gustafsson, leg. dietist

Vardagsmetoden

Fråga sig själv:

- Vad VILL jag? Målsättning?
- Beredd på förändring
- Delge din förändring till flera
- Ta fram vinsterna med din förändring
- 95 % av val vi gör är omedvetna,
5 % är medvetna beslut

FLER MEDVETNA VAL!!!
IDAG ska jag börja tänka.....



Bestämt dig?

Back to Basics!

8 NYCKLAR

Oavsett mål med förändringen så kan orken, formen och hälsan infinna sig! Långsiktig hälsa!



1) Planering

- Planering (lunch + middag för veckan)
- Inköp (ekologiskt)
- Matlagning – nya recept (prioritera)
 - Recept på www.halsomalet.se,
www.tasteline.se
- Ta med lunch/mellanmål



2) Fibrer

- Grönsaker/rotfrukter/frukter (½ kg)
 - 1 av 10
 - tillredning
- Fullkornsprodukter
 - Tre fullkornsportioner eller mer per dag, kan minska risken att drabbas av hjärtsjukdom med 20-30 procent.
 - Am. råd: minst 6 portioner spannmål per dag, varav 3 portioner ska bestå av fullkorn. 1 portion motsvarar 1 skiva fullkornsbröd eller 1/2 dl kokt fullkornsris eller ½ dl fullkornspasta. Översatt i brödskivor blir det ca 3 fullkornsskivor per dag.



3) Socker

- Minska intag av socker, speciellt livsmedel med tillsatt socker:
 - Yoghurt
 - Bröd
 - Flingor
- Minska mängden vitt bröd
- Innehållsdeklaration - fallande



4) Minska saltintaget

- Minska saltandets på maten
- Använd hellre mineralsalt eller seltin (mindre natrium o mer kalium)
- Salt med jod
- Välj förpackade livsmedel med mindre tillsatt salt (nyckelhål)



5) Fettet

- Välj enkelomättat- och fleromättat fett
 - Enkelomättat: avokado, olivolja, oliver rapsolja, mandel, cashewnötter, hasselnötter, pekanötter, pumpafrö, kyckling
 - Fleromättat: solrosolja, majsolja, rapsolja, valnötter, jordnötter, paranötter, solrosfrö, linfrö, pumpafrö, sesamfrö, fet fisk (lax, sill, strömming, makrill, sardiner)
- Undvik mättat fett och transfetter - dvs hårt fett som margarin, smör, feta charkuterier, bakverk mm



Livsnödvändiga fetterna (essentiella):

Omega 3

- Valnötter
- Fet fisk
- Linfrö
- Rapsolja (lite)
- Sojaolja
- Bladgrönsaker
- Vissa alger

Omega 6

- Majsolja
- Solrosolja
- Rapsolja (mer, men mer enkelomättad)
- Sesamfrö/olja



Minst 3 % av energiintaget

Balans mellan omega 3 och omega 6

- Omvandlingen av vegetabiliskt omega 3 till DPA och DHA är beroende av förhållandet mellan omega 6 och omega 3 i kosten.
- Äter man för mycket omega 6 är det svårare för vegetabiliskt omega 3 att ombildas till EPA och DHA.
- Kvinnor omvandlar vegetabiliska omega 3 mer effektivt än män.



Hur mycket omega 3 ska vi äta?

- Det rekommenderade intaget av omega 3 fettsyror är cirka 1 energiprocent.
- Det motsvarar cirka 2-3 gram per dag för en vuxen.
- Välj rapsoljebaserade matfetter samt fisk och skaldjur minst 2-3 gånger per vecka. Till matlagning kan man använda t.ex. flytande margarin och oljor.



6) 1 portion

- 1 portion = tillräckligt med energi
- Grönsaker/rotfrukter PÅ tallriken
- Anpassa tallriksmodellen
 - Viktminskning
 - Viktökning
 - Viktstabil



7) Vardag/helg

- 6 dagar/vecka är "vardagar"
- Tråkigt?
- "Vardagslyxa" med annat än mat/godis/snacks



8) Antal måltider

- 3 huvudmåltider
Frukost Lunch Middag
- 2-3 mellanmål (storlek beroende på aktivitetsnivå)

Planering!!!!



Sällanlistan/Lyxlistan

- Vitt bröd
- Gräddsås, andra vita såser
- Snacks/godis/choklad
- Feta charkuterier och mejerivaror
- Bakverk, bullar, kakor
- Läsk, saft, söta drycker
- Alkohol



Alltid-listan

- Grönsaker/rotfrukter
- Fukt
- Potatis/ris/pasta (gärna fullkorn)
- Magert kött, kyckling, fisk, skaldjur, bönor, linser



Svensken

- 1 av 10 äter frukt/grönt 5ggr/dag
 - Grönsaker, baljväxter och rotfrukter äter man något mer än 1 gång per dag
 - En fjärdedel åt frukt och grönt 3-4 gånger per dag.
- Choklad och godis äter man i genomsnitt ett par gånger i veckan
- Bullar, kakor, kex, tårta m.m. äter man lika ofta som choklad och godis dvs. omkring 2 gånger i veckan



Svensken och matvanor

- Läsk och saft dricker man i genomsnitt ett par gånger i veckan. Personer under 30 år dricker läsk och saft oftare än andra
- 3 av 10 äter minst en gång per dag söta och feta livsmedel som godis, läsk/saft och kaffebröd
- 1 av 10 äter fisk som huvudrätt 3 ggr/v



Nyckelhålsprodukter

Tar hänsyn till:

- Fibrer
- Fett, kvalitet och mängd
- Socker
- Salt
- Energi i färdigförpackad mat



Sammanfattning:

8 Nycklar:

1. Planering
2. Öka intag av fibrer (grönsaker/rotfrukter/frukter)
3. Undvik socker, vitt bröd på vardagen
4. Minska ner på saltet
5. Välj de goda fetterna
6. 1 portion mat och anpassa tallriksmodellen
7. Vardag – helg -> gör skillnad
8. 3 huvudmåltider + 2-3 mellanmål

LYSSNA TILL KROPPEN



Hälsa, form och kraft

Maten är bara 1 del i hälsan!
Fritid, fysisk aktivitet, arbete, sömn,
social tillvaro, vila med mera....
Alla pusselbitar på plats?

BALANS





Tack för uppmärksamheten!

Leg. dietist Susanne Gustafsson

www.sussi.com

sussi_gustafsson@hotmail.com