Slank uten slanking:

SNARVEIER TIL IDEALVEKTEN

Julen er over, og julefettet skal vekk. **DU BEHØVER VERKEN Å SULTE ELLER FØLGE EN EKSOTISK SLANKEKUR** for å få kiloene til å forsvinne. Velg i stedet de rette råvarene, og spis smartere. Det vil si på en måte som aktiverer flest mulig av de hormonene som gjør at du føler deg mett, samtidig som du demper appetitthormonene.

Det er like sikkert som januarsalget i butikkene: Måneden etter jul byr på panikk og slankekurer. Det overflødige julefettet avsløres tydelig på badevekten. Det er tid for handling, og du aner noen triste måneder fulle av råkost, askeavkok og knurrende mage.

Men fatt mot! Det er helt unødvendig å sulte for å gå ned i vekt. De siste årene har slankeforskningen gitt oss mengder av konkret kunnskap om hvordan man holder sulten fra livet, uten at slankingen blir mindre effektiv av den grunn.

Først og fremst gjelder det å velge råvarer som gjør deg mest mulig mett samtidig som de gir færrest mulig kalorier. Men i dag vet vi også at hormonene spiller en viktig rolle. På de neste sidene får du en komplett slankeplan som forklarer hvordan hormonene påvirker appetitten og metthetsfølelsen, og ikke minst hvordan du kan dra nytte av denne kunnskapen. Du får også ti enkle råd for større metthet og færre kalorier. Og du kan se et eksempel på en dagsmeny som forteller hva og hvor mye du bør spise i løpet av en dag for å være sikker på å nå målet ditt. □

 av Martin Kreutzer. Foto: iStockphoto, Polfoto, Colourbox

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Velg et mer proteinrikt kosthold

En kostholdsendring som virkelig er effektiv, består i å spise mer kjøtt, fisk, fjørfe, egg og magre meieriprodukter – altså svært proteinrik mat.

Forskerne har lenge visst at det er energikrevende for kroppen å fordøye proteinrike matvarer. Kort sagt øker stoffskiftet når du spiser mye protein. Like viktig er det likevel at proteinene skal fordøyes. Det tar tid, og derfor kan du også være sikker på at du holder deg mett både lenge og vel når du har spist proteinrik mat.

Forskning viser at det ikke bare er proteinene som holdes igjen. Hele fordøyelsesprosessen går langsommere, og måltidet bruker lengre tid gjennom mage og tarm. Når maten ligger lenge i magen, sender magesekkens reseptorer signaler til hjernen om at du fortsatt er mett.

Når du spiser – bare spis

Konsentrer deg om å spise – og ikke noe annet! Undersøkelser viser at vi spiser mer når vi også ser på tv, er på Internett eller leser aviser.

Én av grunnene er at distraksjonene tar oppmerksomheten fra de hormonelle metthetssignalene som følger med opptaket av næringsstoffene. En annen at du ikke legger merke til lukt, smak og det visuelle inntrykket når oppmerksomheten er et annet sted. Konsekvensen er at tre viktige metthetsfremmere settes ut av spill. Løsningen er å skape en rolig og oppmerksom atmosfære rundt måltidet.

Velg ofte kalorilette råvarer

Senk kaloritettheten ved å legge inn flere råvarer som inneholder lite kalorier i kostholdet. Det gir deg muligheten til å spise en større porsjon, uten at du får i deg altfor mye energi.

Undersøkelser viser at en del av mettheten er knyttet til omfanget av tyngde og volum i magesekken. Er maten tung, men kalorilett, kan du tillate deg å spise en større porsjon.

Grønnsaker egner seg derfor glimrende. Særlig de grovere variantene som takket være høyt innhold av fiber, tar mye plass i magen. Sørg for å drikke et stort glass vann til maten. Vannet binder seg til en del av kostfibrene og får dem til å svulme opp, slik at maten får ekstra volum.

Frukt kan også redusere kaloriinntaket, hvis du f.eks. skjærer opp litt frukt og serverer med melk og nøtter på.

Spis deg mett på 1700 kalorier per dag

Mange spiser 2500 kcal eller mer per dag. Med mindre du trener flittig, er det en kalorimengde som gjør at du legger på deg. Vi har laget en sunn og mettende kostplan som gir deg et vekttap på ca. én kilo per uke med bare 1700 kcal per dag.

NÆRINGSINNHOLD I KOSTPLANEN:

- 1700 kcal
- 148 gram protein
- 67 gram fett
- 147 gram karbohydr.
- 41 gram kostfiber

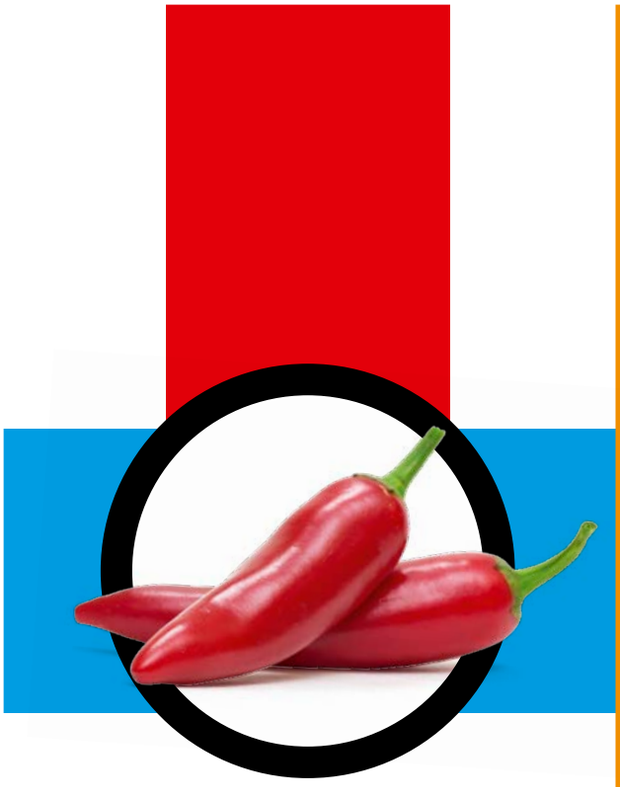
FROKOST KL. 7

2 dl skyr eller cottage cheese (eventuelt blandet med litt vanilje eller kanel) med 150 gram bær og 10–12 mandler.

Råvaretips: Hvis måltidet skal fylle lagrene til trening, kan du erstatte halvparten av bærene med 2/3 banan.

Tips: Tygg maten grundig, helst 25–30 ganger for hver bit. Spiser du fort på grunn av tidspress, kan du stå opp fem minutter tidligere.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

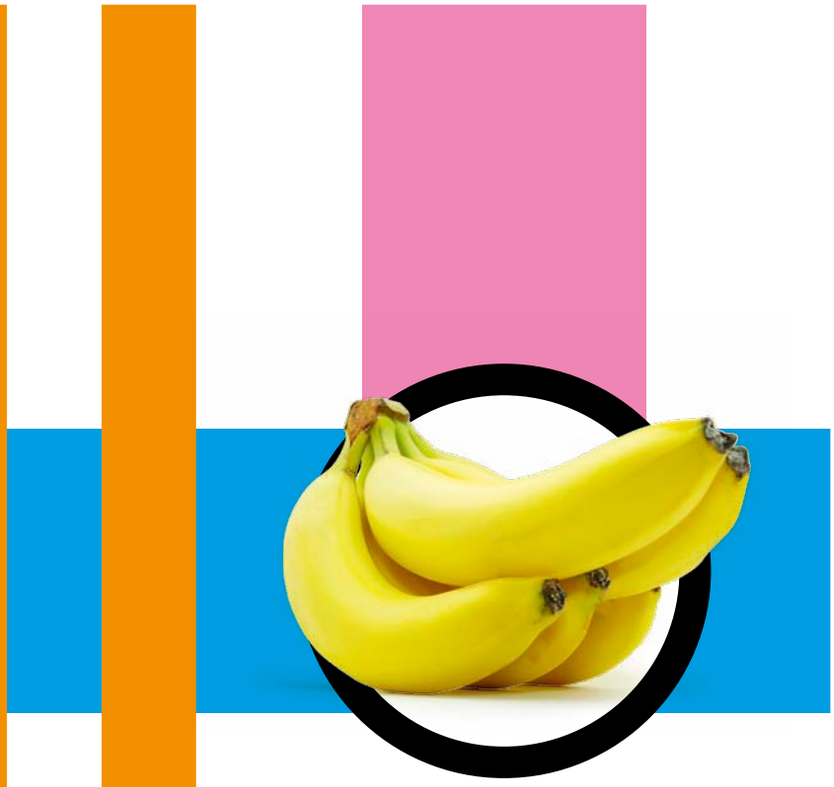


Gi maten mer smak

Metthetsfølelsen reguleres også av hvordan maten smaker. Først i nyere tid har man blitt oppmerksom på hvor mye de fem såkalte hovedsmakene har å si for appetittreguleringen. Flere forskere er overbevist om at kroppen nærmest krever å få litt av alle de fem smakene i hvert måltid, før den gir beskjed til hjernen om at du er mett.

Prøv å øve deg på å tilføre maten flere smaksdimensjoner ved å arbeide med sødme og syre, bitterhet, salt og umami (kjøttsmak).

Noen ganger metter smakene også via andre kanaler enn ganen. Umami er for eksempel knyttet til aminosyren glutamat. Undersøkelser viser at reseptorer i magesekken registrerer glutamat og sender signaler til hjernen om at vi er i ferd med å få i oss mengder av protein. Et annet triks er å tilsette litt chili, som reduserer trangen til å spise mer.



Spiss færre karbohydrater

Det er ikke bare sukker fra godteri, kaker og brus som feter. Alle former for karbohydrater – også fra kilder som brød og frukt – kan bli til fett.

Er det mye sukker i maten, stiger også blodsukkeret. Hver gang du spiser et måltid med mye karbohydrater, tvinges kroppen til å foreta en hormonell motreaksjon og sprøyter insulin ut i blodet. Insulin regulerer ned blodsukkeret, men det skjer ved å sende mengder av kalorier fra karbohydratene til fettlagrene på blant annet magen. Og det skjer selv om måltidet i seg selv ikke er spesielt kaloririkt.

En ergerlig konsekvens av å utfordre blodsukkeret med store mengder karbohydrater er at du verken blir særlig mett eller frisk av måltidet – kanskje får du til og med lyst på mer sukker i løpet av dagen.

MELLOMMÅLTID KL. 10
Ta en halv skive grovt rugbrød med to skiver hamburgerrygg eller annet magert pålegg. I tillegg kan du ta en neve sukkererter. Tygg måltidet grundig.
Råvaretips: Drikk et stort glass vann til mellommåltidet. Vann får maten til å svulme opp og ta mer plass i magen.
Tips: Dropp brødordningen på jobben hvis du har problemer med å motstå fristelsen til lyst brød og fet ost.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Slik får du kontroll over metthetshormonene

Forskning viser at **HORMONER SPILLER EN STØRRE ROLLE FOR APPETITTEN** enn man har trodd. Se hvordan du påvirker de viktige hormonene i tarmsystemet for å bli skikkelig mett.

1 Du er sulten. Produksjonen av appetitthormonet ghrelin starter i magesekken, og det sendes kraftige sultsignaler til hjernen.

- For lite eller for dårlig søvn øker dannelsen av ghrelin, slik at du blir mer sulten. Derfor må du få nok søvn.

2 Du spiser. Tyggebevegelsen sender nervesignaler til hjernen. Jo flere signaler, desto mettere føler du deg.

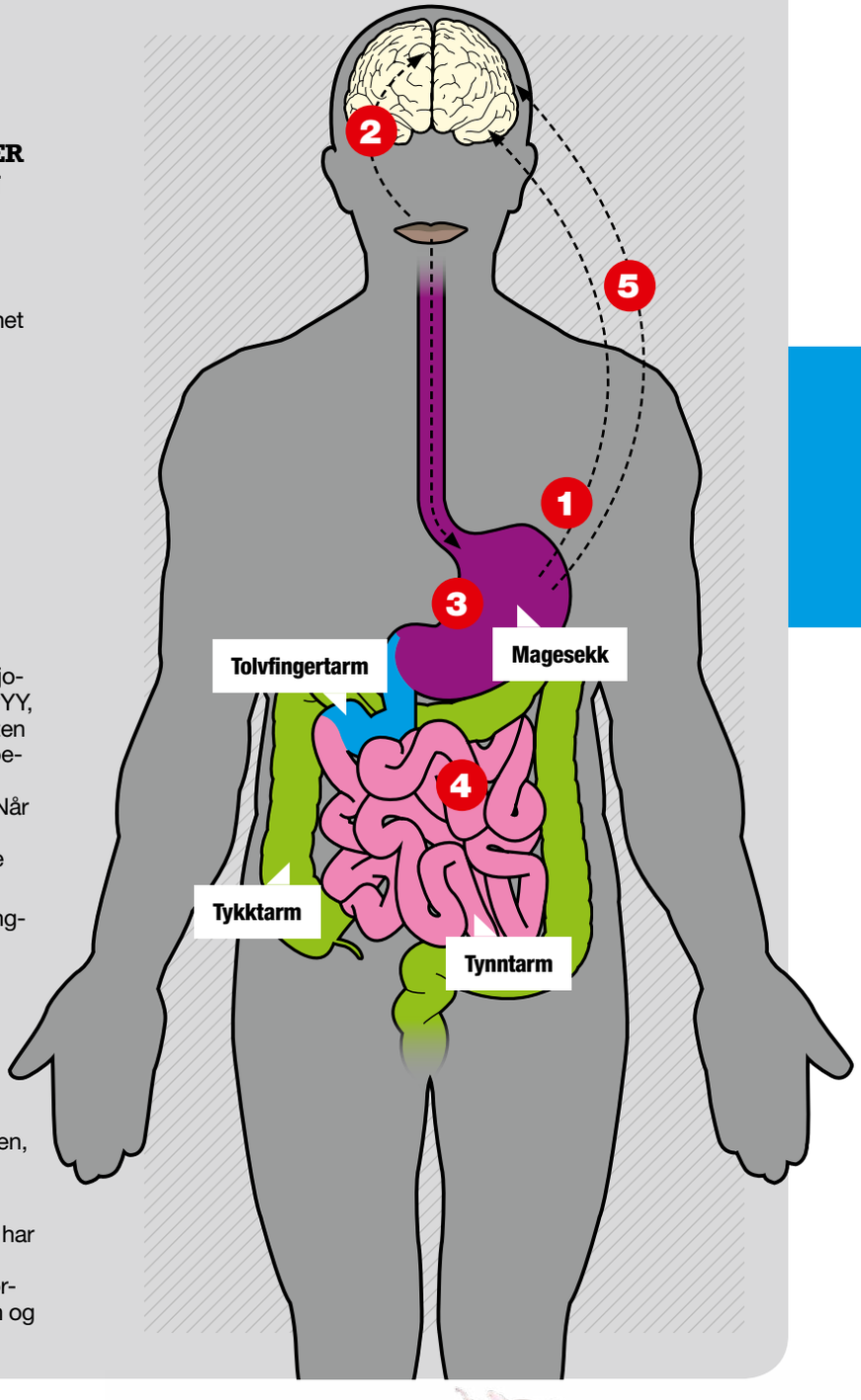
- Tygg grundig, spis langsomt og bli mett av færre kalorier.

3 Metthetshormoner dannes. I magesekken og tarmene setter næringsstoffene i gang produksjonen av hormonene GLP-1, oxyntomodulin og PYY, som demper appetitten. GLP-1 påvirker dessuten insulinproduksjonen, og insulinet reduserer appetitten ytterligere. Hormonet leptin dannes i fettcellene og sender metthetssignaler til hjernen. Når maten får magesekk og tarmer til å utvide seg, sendes nerveimpulser til de appetittregulerende sentrene i hjernen.

- Driv hard kondisjonstrening – det øker mengden av metthetshormonet PYY.
- Vær nøye med nattesøvnen – søvn øker mengden av leptin.
- Øk mettheten ved å fylle magen med fiberrike matvarer som grove grønnsaker og rugbrød. Drikk mye vann.

4 Metthetssignaler sendes til hjernen. Blod og nervesignaler transporterer hormonene til hjernen, der de gir melding til de appetittregulerende sentrene i hjernen om at du blir mett.

5 Du blir sulten igjen. Etter 2–4 timer, når maten har forlatt magesekken, reduseres frigivelsen av metthetshormoner. I stedet er det nå appetitthormoner som ghrelin, som igjen tar over styringen og sender sultsignaler til hjernen.



I LUNSJ KL. 12
250–300 gram salat som består av for eksempel paprika, tomat, brokkoli og erter. Til den fiberrike salaten spiser du 1½ skive rugbrød med en hel boks makrell i tomat og litt majones.
Råvaretips: Velg rugbrød med hele rugkjerner – for å bli så mett som mulig. Og velg grove grønnsaker som hodekål, brokkoli og blomkål til salaten. Makrellen kan byttes ut med for eksempel laks.
Tips: Ikke innta måltidet foran dataskjermen, men konsentrer deg om det du spiser. Kjenn etter når du begynner å bli mett. Du må ikke spise opp alt.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Ikke prøv å unngå alt fett

Du blir ikke slank av å kutte ut alt fett. Stadig flere undersøkelser har vist at fettet i maten har stor betydning for hvor mett du føler deg.

En av grunnene er fettets evne til å bremse opptaket av karbohydrater i blodet. Samtidig foregår det en økt utskillelse av metthetsfremmende hormoner i takt med at fettet fordøyes.

Undersøkelser viser at spesielt de essensielle omega-3-fettsyrene er gunstige. Spiser du sild, kveite, makrell, laks og annen mat med mye omega-3, varer også mettheten lenger.

Lag regler for egne utskeielser

Dette virker kanskje litt vel kontrollfiksert, men faktum er at dine helt personlige regler har stor betydning for hvor mange kalorier du får i deg.

De fleste av oss fristes stadig av kaker, sjokolade og godteri eller et glass rødvin. Det er selvfølgelig fristende å takke ja, men da får du også i deg en mengde tomme kalorier.

En måte å takle problemet på, kan være å sette opp helt klare regler for når du skal ha lov til å skeie ut. Det kan for eksempel være at du avtaler med deg selv at du ikke skal drikke mer enn fem enheter alkohol per uke, eller at du aldri kan spise kake på en hverdag, men gjerne i helgene. Lag noen enkle regler, slik at du ikke blir stående og ikke vite om du skal takke ja eller nei.

L

MELLOMMÅLTID KL. 15

Spis 3–4 kyllinglår hjemmefra som du supplerer med 150 gram snacksgrønnsaker, for eksempel små gulrøtter, tomater eller agurker.

Råvaretips: De små begrene med snacksgrønnsaker, som primært er ment for matpakker til skolebarn, egner seg også glimrende for voksne!

Tips: Varm noen kyllinglår kvelden før, slik at du har til dagens mellommåltider. Har du lett for å glemme mellommåltidet om ettermiddagen, kan du sette en alarm på telefonen for å minne deg på det. Spiser du regelmessig, holder du også blodsukkeret stabilt.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Spis litt hver tredje time

Gjør det lettere for kroppen å være i energimessig balanse ved å spise litt hver tredje time. Det er fullt mulig å sette sammen en kostholdsplan som etter noen ukers tilvenning gjør det mulig å unnvære mat i mange timer. En langt enklere løsning går ut på å spise forholdsvis hyppig og slutte når du kjenner de første tegnene på at du begynner å bli mett.

Små, men hyppige måltider sørger for at kroppen slipper å takle store mengder kalorier på én gang. Dermed er det en enkel sak å forsyne kroppen med den nødvendige energien ved å spise relativt få kalorier.

Pass på å tygge maten skikkelig

Dette er et godt gammelt råd som fortsatt gjelder: Tygg maten ordentlig. Du oppnår flere fordeler ved å tygge grundig. For det første forlenger du måltidet, og det er avgjørende for hvor lite mat som skal til for å bli mett.

Det går nemlig rundt tyve minutter før hjernen får de første signalene om at du er mett. Så jo lengre tid du bruker på å få i deg maten, desto mindre vil du spise før du begynner å bli mett.

Et annet aspekt er at selve tyggeaktiviteten frigir metthetsfremmende hormoner. Samtidig kommer du til å smake mer av maten når du findeler den i munnen. Det i seg selv øker også metthetsfølelsen. Følg det gamle rådet om å tygge hver bit 25–30 ganger.

Heller rå enn ihjelkokt

Unngå å koke i hjel maten. Forskning ved Proceedings of the National Academy of Sciences viser at vi tar opp langt flere av kaloriene i maten hvis vi overdriver oppvarmingen.

Du kan selvfølgelig godt koke og steke maten, men forsøk å bevare tyggemotstanden ved bare å dampe og lynsteke, så sant det er mulig. Når maten har litt mer tyggemotstand, må du også tygge den bedre, og den tar mer plass i magen. Begge deler forsterker metthetsfølelsen.

MIDDAG KL. 18
200–250 gram magert kjøtt eller fet fisk samt 300–350 gram grønnsaker, gjerne som råkost. For eksempel brokkoli, paprika, blomkål, spinat og rødkål. Får du ikke fet fisk, skal du ha i litt fett, gjerne et par ss olje-eddikdressing (av 1 ss olje) eller 2 ss pinjekjerner/valnøtter/gresskarkjerner.
Råvaretips: Nøy deg med 200–250 gram hvis du spiser rotgrønnsaker som pastinakk og rødbete.
Tips: Ikke heng deg opp i klokkeslettet, men unngå å spise for seint. Da blir du lett altfor sulten og kan lett komme til å spise for mye.

MELLOMMÅLTID KL. 21
150 gram grønnsakstaver og en dipp av skyr med litt krydder. Ta gjerne en kopp te.
Råvaretips: Kombiner alltid frukt og grønt med proteiner. Du blir mer mett og får et mer stabilt blodsukker.
Tips: Pass deg så du ikke forveksler tretthet med sult. Er du trett, så gå og legg deg – og la være å småspise foran tv-en!

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)
© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications