



Smal utan att svälta:

10 SÄTT ATT GÅ NED I VIKT

Julen är över och det är dags att göra sig av med de onödiga kilon man lagt på sig. **GLÖM ALLT OM SJÄLVSVÄLT OCH KOMPLICERADE BANTNINGSKURER** för att få kilona att försvinna. Det räcker med att välja rätt råvaror och äta smart, dvs. på ett sätt som aktiverar mättnadshormonerna och dämpar aptithormonerna.

Ett är säkert i januari: efter jul- och nyårshelgerna är löpsedlarna fulla med bantningstips. Om man nu har gått upp i vikt av all julmat så avslöjas det när man ställer sig på badrumsvågen. Många inleder därför en tråkig period med råkost, vatten och kurrande magar.

Men fatta mod. Lyckligtvis behöver du inte svälta för att gå ned i vikt. De senaste

årens fetmaforskning har gett massor av konkreta råd och verktyg för att hålla hungern stängd, utan att man för den skull går ned mindre i vikt.

I grund och botten handlar det om att välja råvaror som mättar bra samtidigt som de innehåller få kalorier. Nuförtiden vet vi också att mättnadshormonerna spelar en viktig roll. På följande sidor får du

en komplett bantningsplan, som förklarar hur dina kroppshormoner påverkar aptiten och mättnadskänslan. Vi bjuder också på tio enkla tips som gör att du får en långvarig mättnadskänsla av få kalorier. Dessutom får du ett konkret exempel på en dagsmeny som beskriver vad och hur mycket du bör äta under en hel dag för att du garanterat ska gå ned i vikt. □



Mer protein på tallriken

En mycket effektiv kostförändring är att äta mer kött, fisk, fågel, ägg eller magra mejeriprodukter – som alla innehåller massor av protein.

Forskarna har länge varit medvetna om att det är extra energikrävande för kroppen att smälta och omsätta proteinrika livsmedel. Ämnesomsättningen ökar enkelt uttryckt när man äter mer protein. Lika betydelsefullt är att proteinet smälts i magsäcken. Man håller sig därför mätt längre om man har mer protein i magen.

Forskning visar att det inte bara tar lång tid att bryta ned protein. Hela magtömningshastigheten sjunker och resultatet blir att hela måltiden stannar kvar längre i magsäcken. När maten är kvar länge skickar magsäckens receptorer signaler till hjärnan om att man fortfarande är mätt.

Fokusera på maten

Koncentrera dig på att äta – och inte på något annat! Undersökningar har visat att vi äter mer om vi t.ex. tittar på teve, surfar på Internet eller läser en tidning i samband med måltiderna.

En av orsakerna är att distraktionen tar bort uppmärksamheten från de hormonella mättnadssignaler som avges när näringsämnen tas upp i kroppen. En annan orsak är att man helt enkelt inte känner dofter och smaker lika bra om man samtidigt håller på med andra saker. Konsekvensen blir att flera viktiga faktorer som påverkar mättnadskänslan sätts ur spel. Lösningen är dock enkel: skapa en lugn stämning och njut av måltiden.



Välj kalorisnåla råvaror

Minska den totala kalorimängden genom att lägga till fler kalorisnåla råvaror i kosten. Det gör att man kan äta större portioner utan att man för den skull får i sig för mycket energi.

Studier visar att en del av mättnadskänslan beror på hur välfylld magsäcken är. Om maten är kalorisnål kan man mycket väl unna sig en större portion.

Grönsaker passar perfekt ur den aspekten. I synnerhet grövre grönsaker ger genom sitt höga fiberinnehåll en långvarig och fyllig mättnadskänsla. Det är även bra att dricka ett stort glas vatten till maten eftersom vatten binder en del av kostfibrerna och får dem att svälla, så att maten tar ännu mer plats i magsäcken.

Frukt är också kalorisnålt och passar t.ex. bra i kombination med syrad mjölk och nötter.

Ät dig mätt på endast 1 700 kalorier/dag

2 500 kcal eller mer stoppar många i sig varje dag. Så länge man inte tränar innebär den kalorimängden att man går upp i vikt. Här följer en nyttig och mättande kostplan som endast ger dig 1 700 kcal/dag och en vikttnedgång på 1 kg/vecka.

NÄRINGSINNEHÅLL I KOSTPLANEN:

- 1 700 kcal
- 148 gram protein
- 67 gram fett
- 147 gram kolhydrater
- 41 gram kostfibrer

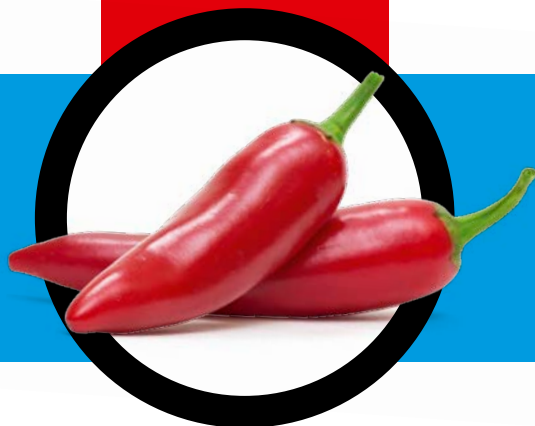


FRUKOST KL. 7

2 dl naturell skyr eller lättyoghurt (ev. med lite kanel), 150 gram bär och 10–12 mandlar.

Råvarutips: Om du ska träna efter måltiden, så bör du byta ut hälften av bären mot en liten banan.

Tänk på: Tugga maten noga, helst 25–30 gånger för varje tugga. Om du måste kasta i dig frukosten på morgonen pga. tidspress, så försök att kliva upp fem minuter tidigare.



Smaksätt maten

Mättnadskänslan regleras också av hur maten smakar. Först på senare tid har man börjat lägga märke till hur mycket de fem så kallade grundsmakerna betyder för aptitregleringen. Flera forskare är övertygade om att kroppen "kräver" att få lite av alla fem smakerna i varje måltid för att man ska bli mätt.

Det är därför bra att tillföra maten flera smakdimensioner och kombinera sötma, syra, bitterhet, salt och umami (proteinsmak).

Smakerna mättar också via andra vägar än via gommen. Umami är t.ex. knuten till aminosyran glutaminsyra och undersökningar visar att receptorer i magsäcken fångar upp glutaminsyra och därefter skickas signaler till hjärnan om att det snart kommer massor av protein. Ett annat tips är att smaksätta maten med lite chili, som minskar behovet av mer mat.



Ät mindre kolhydrater

Det är inte bara socker i godis, kakor och läsk som gör att man går upp i vikt. Alla former av kolhydrater – även de som finns i t.ex. bröd och frukt – påverkar vikten.

Om maten innehåller mycket socker så stiger också blodsockret. Varje gång du äter en kolhydratrik måltid, så tvingas kroppen att sätta igång en hormonell motreaktion, där insulin utsöndras i blodet. Insulin håller blodsockret i schack, men det sker genom att en massa kalorier från kolhydrater förvandlas till fettdepåer på t.ex. buken. Detta sker även om maten inte är extremt kaloririk.

En förarglig konsekvens av ett allt för stort kolhydratintag är att du varken blir särskilt mätt eller pigg av måltiden; risken finns att du till och med får ett ökat sötsug senare.



MELLANMÅL KL. 10

Ät en halv skiva grovt fullkornsbröd med två skivor hamburgerkött eller något annat fettsnålt pålägg. Ät en näve sockerärter till. Tugga maten länge.

Råvarutips: Drink ett stort glas vatten till ditt mellanmål. Vatten gör att maten sväller och tar mer plats i magen.

Tänk på: Undvik att falla för frestelserna som serveras i samband med förmiddagsfikat på jobbet.



Så får du kontroll över dina mättnadshormoner

Forskning visar att **HORMONERNA PÅVERKAR APTITEN MER** än man hittills trott. Läs vidare hur du kan påverka de viktiga hormonerna i tarmsystemet, så att du uppnår en optimal mättnadskänsla.

1 Du är hungrig. Produktionen av aptithormonet ghrelin påbörjas i magsäcken. Kraftiga hunger-signaler skickas till hjärnan.

- För lite/för dålig sömn ökar utsöndringen av ghrelin och du blir hungrig. Nattsömnen är därför viktig.

2 Du äter. Tugggrörelsen skickar nervsignaler till hjärnan. Ju fler signaler, desto mättare känner du dig.

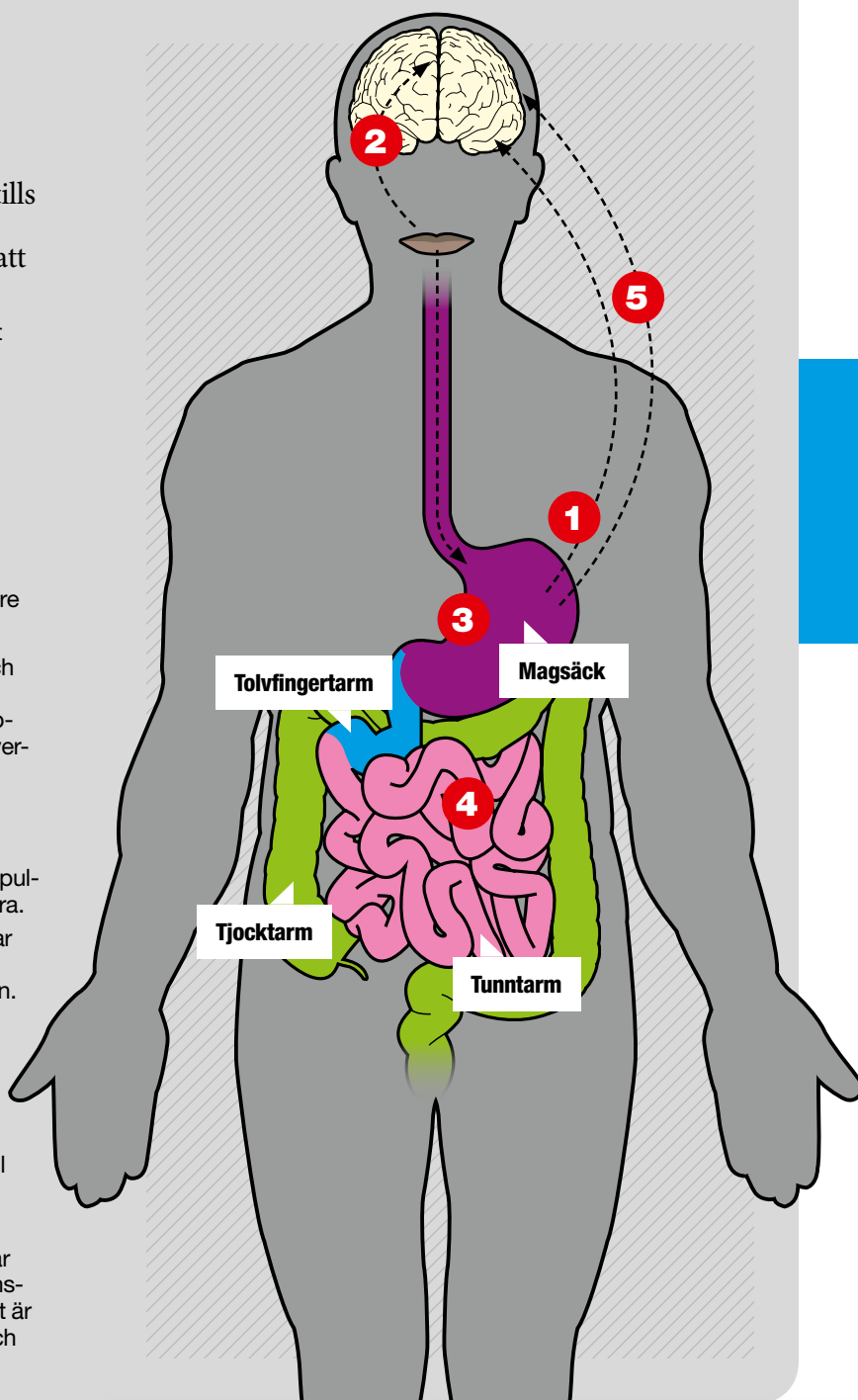
- Tugga noga och ät långsamt. Du blir mättare trots att du får i dig färre kalorier.

3 Mättnadshormoner utsöndras. I magsäcken och tarmarna sätter matens näringsämnen igång produktionen av hormonerna GLP-1, oxyntomodulin och PYY, som dämpar aptiten. GLP-1 påverkar dessutom insulinproduktionen och insulinet minskar aptiten ytterligare. Hormonet leptin utsöndras via fettcellerna och mättnadssignaler skickas upp till hjärnan. Maten gör i sin tur att magsäcken och tarmarna utvidgas, och nervimpulser leds vidare till hjärnans aptitreglerande centra.

- Ägna dig åt tuff konditionsträning – det ökar mängden av mättnadshormonet PYY.
- Sov tillräckligt – det ökar mängden av leptin.
- Öka din mättnadskänsla genom att fylla magen och tarmarna med fiberrika livsmedel som grova grönsaker och grovt rågbröd. Drink mycket vatten.

4 Mättnadssignaler skickas till hjärnan. Blod och nervsignaler transporterar hormoner upp till huvudet, och mättnadssignaler skickas till hjärnans aptitreglerande centrum.

5 Du börjar bli hungrig igen. Efter 2–4 timmar, när maten har passerat igenom magsäcken, så minskar utsöndringen av mättnadshormoner. I stället är det aptithormoner (t.ex. ghrelin) som tar över och hungersignaler skickas till hjärnan igen.



LUNCH KL. 12

Ät 250–300 gram blandad sallad av t.ex. paprika, tomat, broccoli och ärtor. Till den fiberrika salladen kan du t.ex. äta 1,5 fullkornsmacka med makrill i tomat och lite majonnäs på.

Råvarutips: Välj ett bröd med hela korn – för att du ska få så bra mättnadskänsla som möjligt. Och välj grova grönsaker som vitkål, broccoli och blomkålsbuketter till salladen. Makrill kan bytas ut mot lax.

Tänk på: Undvik att äta frukost framför datorn. Fokusera på måltiden. Känn efter lite extra om du börjar bli mätt. Då är det tillåtet att lämna det som är kvar.





Strunta inte i allt fett

Du behöver inte avstå från allt fett för att gå ned i vikt. Flera undersökningar visar att fett i maten har stor betydelse för hur mätt man känner sig.

En av orsakerna är fettets förmåga att bromsa den hastighet som kolhydraterna från måltiden transporteras med ut i blodet. Samtidigt sker det en ökad utsöndring av mättnadshormoner i takt med att fett bryts ned i magen.

Undersökningar visar att kroppen har ett extra stort behov av så kallade essentiella omega 3-fettsyror i en måltid. Om du äter sill, hälleflundra, makrill eller andra fisksorter som innehåller mycket omega-3, så kommer du att vara mätt längre.



Kontrollera dina utsvävningar

Det låter kanske lite för kontrollfixerat, men faktum är att din egen karaktär har stor betydelse för hur många kalorier du får i dig.

Det är lätt att falla för frestelsen när det serveras bullar till jobbfikat, eller när kollegerna vill ta en fredagsöl efter jobbet. Det är bara det att du får i dig en massa tomma kalorier på köpet.

Ett sätt att undvika dessa kalorifällor kan vara att sätta upp tydliga regler när det är okej att sväva ut. Det kan t.ex. innebära att du bestämmer dig för att du maximalt får dricka fem öl i veckan, eller att du aldrig får äta bullar eller kakor till vardags utan endast på helgerna. Genom att skapa regler för dig själv, så slipper du stå och tveka om du ska tacka ja eller nej.



MELLANMÅL KL. 15

Ät 3–4 kycklinglår kompletterat med 150 gram snacksgrönsaker, t.ex. små morötter, tomat eller gurkor.

Råvarutips: De små förpackningarna med snacksgrönsaker riktar sig främst till barn, men passar lika bra till vuxna.

Tänk på: Laga till flera kycklinglår kvällen innan så att de räcker till flera mellanmål de efterföljande dagarna. Har du lätt för att glömma mellanmålet på eftermiddagen, så kan du t.ex. aktivera larmet i din mobil. Det är viktigt att äta regelbundet, så att blodsockret håller sig stabilt.

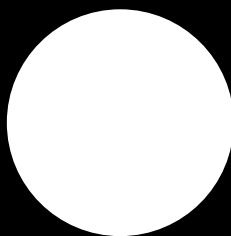




Ät något var tredje timme

Genom att tillföra kroppen mat och dryck var tredje timme blir ditt energiintag balanserat. Ett alternativ är att upprätta en kostplan så att du lättare kan hålla koll på ditt kostintag. Men den enklaste, och oftast effektivaste, taktiken är att äta förhållandevis ofta och sluta äta direkt när du börjar känna de första mättnadstecken.

Små, men regelbundna måltider gör att kroppen inte behöver ta hand om allt för stora kalorimängder på kort tid. Därmed blir det en smal sak att förse kroppen med den nödvändiga energin genom att äta förhållandevis få kalorier.



Tugga maten nogga och länge

Ju noggrannare du tuggar maten, desto snabbare blir du mätt och då äter du också mindre. Genom att tugga maten länge så stoppar du också i dig mindre mat. Det tar nämligen cirka 20 minuter för de första mättnadshormonerna att nå upp till hjärnan. Så ju längre tid det tar för dig att få i dig maten, desto mindre behöver du äta för att du ska bli mätt.

En annan aspekt är att själva tuggandet stimulerar utsöndradet av mättnadshormoner. Dessutom kommer maten att smaka mer om du finfördelar den i munnen. Det bidrar också till en starkare mättnadskänsla. Varje matbit bör tuggas 25–30 gånger.



Hellre rå än överkokt

Maten du tillagar bör inte överkokas. Forskning från Proceedings of the National Academy of Sciences visar att vi tar upp betydligt fler kalorier från maten, om vi värmer maten för länge.

Självklart ska maten kokas eller stekas, men försök att bevara spänsten i råvarorna genom att ångkoka och snabbsteka om det är möjligt. Om maträtten har spänsten kvar måste den också tuggas längre, och födan tar även mer plats i magen. Bägge faktorerna ökar mättnadskänslan.



MIDDAG KL. 18

Ät 200–250 gram magert kött eller fet fisk samt 300–350 gram grönsaker, helst råkost. Broccoli, paprika, blomkål, spenat eller rödkål är bra val. Äter du inte fet fisk så bör du tillföra lite fett, t.ex. ett par msk vinägerdressing (av 1 msk olja) eller 2 msk pinjekärnor/valnötter/pumpakärnor.

Råvarutips: Om grönsakerna är rotfrukter (t.ex. rödbetor) så räcker det med 200–250 gram.

Tänk på: Vänta inte för länge med att äta middag på kvällen. Om hungersignalerna blir för starka är risken stor att du kommer att äta onödigt mycket.



MELLANMÅL KL. 21

150 gram grönsaksstavar och en dipsås av yoghurt med kryddor. Drick gärna te till.

Råvarutips: Kombinera alltid frukt och grönt med protein. Det ger bra mättnadskänsla och ett stabilt blodsocker.

Tänk på: Förväxla inte trötthets-tecknen med hungersignaler. Är du trött, så gå till sängs – och undvik att småäta framför teven på kvällen!

