



Kosthold ved overvekt

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

Nesten halvparten av den voksne befolkningen i Norge, veier noen eller mange kilo for mye. Overvekt er ikke bare noe som kan gå utover selvfølelse, overskudd, og bevegelighet, men det er også helseskadelig fordi det øker risikoen for sykdommer som diabetes type 2, kreft, og hjerte- og karsykdommer.

Hvor overvektig er du?

Når man skal se på graden av overvekt i en gruppe av mennesker, brukes ofte KMI (Kroppsmasseindeks = BMI=Body Mass Index), som sier noe om hvor høy vekten er i forhold til høyden. Dette målet tar ikke hensyn til kjønn, alder eller kroppssammensetning, og har derfor sine klare begrensninger når det kommer til å vurdere enkeltindivider. Likevel kan det være greit å regne ut sin egen KMI for å få en viss formening om hvor helseskadelig overvekten din egentlig er.

Din KMI finner du ved å dele din vekt i kilo med din høyde i meter opphøyd i annen. Veier du 80 kilo og er 1.60 m høy, har du dermed en KMI på:

$$80 / (1,6 \times 1,6) = 31,25.$$

Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) bør KMI ligge på mellom 18,5 og 25. KMI 25-29,9 regnes som overvekt og KMI over 30 regnes som fedme. Rundt 20 % av den voksne norske befolkning lider av fedme.

Rolig vektnedgang

Det er ingen tvil om at overvekt er genetisk betinget. I tillegg til arv, skyldes din vekt også et samspill mellom miljø, følelser, og selvfølgelig livsstil, altså hva du spiser og hvor mye du beveger deg. Hvis du ønsker å gå ned i vekt, og bli der, er det viktig at du setter deg et mål for

hvor raskt og hvor mye du skal ned i vekt. Det ideelle er å gå ned 1/2-1 kilo per uke.

Sett deg gjerne små delmål fremfor altfor store og urealistiske mål. Hvis du egentlig har lyst til å gå ned 20 kilo, så bestem deg først for å gå ned 2 kilo. Når du har gått ned disse 2 kiloene, gir du deg selv et skikkelig klapp på skulderen, og setter deg et nytt delmål. Mye mer motiverende enn å sette seg mål som er vanskelige å oppnå.

Mer muskler, mindre fett

Det er fullt mulig å gå ned flere kilo i uken, men da er risikoen stor for at du går opp i vekt igjen straks slankekur er over. Går du for raskt ned i vekt, mister du ikke bare fett, men også muskler. Jo mindre muskler du har, desto lavere forbrenning får du. Styrketrening kan hjelpe deg med å beholde eller øke muskelmassen din, og dermed gi høyere forbrenning.

Negativ energibalanse

Hva slags mat du spiser er helt klart avgjørende for hvor vellykket din vektreduksjon vil være. Dette kan du lese mer om nedenfor. Men viktigst er energibalansen, altså hvor mange kalorier du forbruker i forhold til hvor mye du får i deg gjennom mat og drikke. Skal du ned i vekt, er du nødt til å være i negativ energibalanse, altså forbruke mer kalorier enn du får i deg. Dette kan du enten gjøre ved å trene mer, spise færre kalorier, eller begge deler. Jo mer du beveger deg, jo mer kan du tillate deg å spise. Dermed kan du gå ned i vekt uten å være konstant sulten. Trening er dessuten med på å regulere blodsukkeret og appetitten din, noe som gjør at det er mindre risiko for søtsug og overspising.

Proteinrik mat og drikke:

- Melkeprodukter
- Egg
- Kylling
- Rent kjøtt
- Fisk
- Belgfrukter (bønner, erter og linser)

Mat som metter

For at du skal klare å gå ned i vekt, er det viktig at du velger mat som metter fremfor mat som gir mye kalorier uten å mette noe særlig. Både fiber og protein metter godt. Bruk gjerne godt med proteinrikt pålegg, drikk melk fremfor juice, og ha alltid en god andel med proteinrik mat til middag. Fiber metter ikke bare godt, men gir også god fordøyelse og jevnt blodsukker. Fiber får du fra grønnsaker, grove kornprodukter, frukt og bær.

Velg riktige karbohydrater

Karbohydrater er en stor gruppe energigivende næringsstoffer som grovt sett kan deles inn i sukker, stivelse og fiber. Mens sukker og stivelse er det vi kaller for «raske» karbohydrater, er fiber «langsomme» karbohydrater. Spiser du raske karbohydrater vil blodsukkeret øke raskt og mye, mens langsomme karbohydrater vil gi en mindre og jevnere blodsukkerstigning.

Når du skal ned i vekt, bør du velge langsomme karbohydrater fremfor raske. Da har du det vi kaller for et grovkarbokosthold. Hvis du er veldig overvektig, kan det i tillegg til å velge riktig type karbohydrater, også være lurt å begrense det totale inntaket av karbohydrater. Dette er spesielt viktig hvis du har insulinresistens.

Begrens inntaket av raske karbohydrater i form av:

- Brus med sukker
- Saft
- Juice
- Søtsaker
- Frukt
- Fint brød
- Hvit pasta
- Hvit ris
- Frokostblandinger med mye sukker

Velg heller langsomme karbohydrater i form av:

- Grønnsaker
- Belgfrukter
- Grovt knekkebrød
- Grovt brød
- Fullkornsrís
- Fullkornspasta



Proteinrikt og mettende. Grillet laks med squashsalat og mynteyoghurt. Foto: Matprat.no/ Veslemøy Vråskar