

10 veje til vægttab



Forudsætninger for, at de små skridt virker

I bogen kan du se, hvad hvert et lille skridt teoretisk set vil føre til af vægttab i løbet af de første 12 måneder – hvis du i øvrigt lever præcis, som du plejer.

5

Forudsætninger for, at et lille skridt fører til det beregnede vægttab:

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.**

10 veje til vægttab

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2011
1. udgave, 1 oplag, 2011

ISBN (trykt version) 978-87-7104-108-8
ISBN (elektronisk version) 978-87-7104-108-8

Manuskript:

Per Brændgaard, ernærings- og sundhedskonsulent, cand.scient.

Fagredaktion:

Tatjana Hejgaard, specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen

Redaktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer:

Anjo Foto (side 4, 20, 22, 24, 26 og 32). Istock (øvrige)

Trykkeri:

GP-Tryk

Kan købes hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal

2100 København Ø

Tlf.: 35 26 54 00

Fax: 35 43 02 13

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

E-mail: kfs@sundkom.dk



Trykt med vegetabiliske farver uden opløsningsmidler på miljøgodkendt papir.

Redaktionen modtager gerne oplysninger, der kan forbedre næste udgave af bogen. Sådanne oplysninger kan mailes til bd@sundkom.dk eller sendes til Komiteen for Sundhedsoplysning.



Forord

Denne bog er for dig, der gerne vil gå ned i vægt på en holdbar måde. Den er en selvhjælpsguide, som du kan bruge alene eller sammen med andre – eventuelt med støtte fra en professionel vejleder.

Bogen beskriver 10 *veje*, der kan føre til en sundere vægt. Vejene viser retningen, du kan følge med *små skridt*. Små skridt er små, konkrete ændringer i dine vaner.

Selv små og få skridt kan have stor betydning for din vægt – især når du lægger skridtene sammen og giver dem tid.

Eksempel på vægttab i løbet af et år:

Spis et æble i stedet for en ostemad hver dag:	7 kg
Gå en rask tur på 20 min. hver dag:	5 kg
I alt:	12 kg

Se forudsætningerne for vægttabet på omslagets inderside.

Sådan går du frem

Her er 10 veje, som du kan gå, hvis du vil tabe dig. Alle vejene fører i samme retning. Jo længere du går, jo større kan dit vægttab blive på langt sigt. Du er ikke på slankekur, men på slanke*kurs*.

Følg vejene til vægttab. Du kan vælge at gå frem i den rækkefølge, som er præsenteret her – eller du kan lave din egen rækkefølge.

De 10 veje til vægttab hedder:

- Slå autopiloten fra
- Skab medvind
- Drik færre kalorier
- Bevæg dig mere
- Spis mere grønt
- Spis færre søde sager
- Vælg fuldkorn og kartofler
- Vælg mindre fedt
- Spis, når du er sulten
- Spis, når du spiser

10

Vær tålmodig

Du skal gå langsomt frem og tage små skridt. De små skridt er overkommelige små ting, du kan gøre i din hverdag for at tabe dig og blive sundere. De små skridt gør det muligt at forene det gode liv og det sunde liv.

Vær glad for de små fremskridt, du gør undervejs. Bær over med dig selv, hvis det ikke lykkes i første omgang, og du går tilbage. Husk, at to skridt frem og et tilbage stadigvæk er et skridt frem.

Vær tålmodig med vægten. Lad vægttabet komme i sit eget tempo. Når du bliver ved med at tage små skridt mod sundere vaner, er du på rette vej.



Nogle veje handler om konkrete ændringer i det, du plejer at spise og drikke. Andre veje handler om det, der påvirker dine vaner, fx stress og søvn. Alle vejene følger slankekursen.

Tip en 10'er

Du kan få et overblik over, hvilke veje der er mest relevante for dig ved at udfylde tips-kuponen.

Vurdér hver vej ved at give den 1-3 point:

3 point – det passer lige på mig.

2 point – det passer lidt.

1 point – det passer slet ikke.

Skriv dine point ind i skemaet og tæl dem sammen til sidst.

	3	2	1
1. Du er et vanemenneske Du køber ind, laver mad, spiser, drikker, tager bilen osv. styret af 'vanens magt'. Du gør, som du plejer, uden at tænke nærmere over det. Se side 13, Slå autopiloten fra	3	2	1
2. Du mangler overskud til at ændre vaner Måske fordi du er presset, sover for lidt, har mange bekymringer eller mangler opbakning fra din partner eller dine venner. Se side 15, Skab medvind	3	2	1
3. Du drikker kalorierholdige drikke Meget af det, du drikker, indeholder kalorier, fx sodavand, saftvand, Kaffe latte, kakaomælk, juice, øl eller vin. Se side 16, Drik færre kalorier	3	2	1
4. Du sidder meget Du dyrker sjældent sport eller motion, og du bevæger dig ikke særlig meget i forbindelse med arbejde, fritidsaktiviteter eller transport. Se side 18, Bevæg dig mere	3	2	1
5. Du spiser ikke ret mange grøntsager Måske bryder du dig ikke om grøntsager. Eller også vil du egentlig gerne spise mere grønt, men du får det bare ikke gjort. Se side 20, Spis mere grønt	3	2	1

	3	2	1
<p>6. Du har en sød tand Du spiser en del søde sager, fx slik, chokolade eller kage. Se side 22, Spis færre søde sager</p>	3	2	1
<p>7. Du spiser hvidt brød Du spiser ofte hvidt brød, almindelig pasta eller hvide ris – og sjældnere fuldkornsbrød, -pasta eller -ris og kartofler. Hvidt brød er fx franskbrød, te-boller, toastbrød eller brød i sandwich – uden fuldkorn. Se side 24, Vælg fuldkorn og kartofler</p>	3	2	1
<p>8. Du spiser fed mad Du spiser de almindelige, ret fede udgaver af kød, mælkeprodukter og pålægsvarer. Eller måske er der en del smør, olie eller fløde i den mad, du spiser. Se side 26, Vælg mindre fedt</p>	3	2	1
<p>9. Du spiser uden at være sulten Du spiser, når det er spisetid, når de andre spiser, når du skal hygge dig, osv. – også selv om du ikke er rigtig sulten. Se side 29, Spis, når du er sulten</p>	3	2	1
<p>10. Du er optaget af noget andet, mens du spiser Du ser tv, hører radio, taler, læser, arbejder, kører bil eller sidder ved computeren, imens du spiser. Se side 30, Spis, når du spiser</p>	3	2	1



Skriv din samlede score her og tjek resultatet på de næste sider ...



Kend dig selv og dine vaner.
Det er et godt udgangspunkt . . .

3 2 1

Find din score

Her kan du læse vurderingen af din score fra side 5.
Vær opmærksom på, at den kun kan bruges som et fingerpeg.

Din samlede score:

10 point

Tillykke. Du har meget sunde vaner. Fortsæt med dem, så skal vægttabet nok komme. Hvis vægten fortsætter med at være et problem, kan det også være, at du er uopmærksom. Måske har du i virkeligheden nogle andre vaner, end du er klar over? Start med vej 1.

11-15 point

Du har gode vaner på de fleste områder. Men måske er der nogle få veje, som kunne være meget vigtige for dig og dit vægttab. Start med en af de veje, som du har givet flest point.

16-23 point

Du har en del muligheder for at tage små skridt til sundere vaner. Start med en af de veje, du har givet flest point.

24 point og derover

Du har mange muligheder for at tabe dig. Du kender dine nuværende vaner, og tør stå ved dem. Det er et meget godt udgangspunkt. Mange af vejene er relevante for dig. Start med en af de veje, du har givet 3 point og gå frem i dit eget tempo.

*Du bestemmer selv,
hvad du vil ændre,
og hvor hurtigt du
vil gå frem.*

Du styrer

Du behøver ikke indføre store, pludselige ændringer i dine madvaner eller kun spise en særlig slags mad. Du kan tabe dig ved at lave små, gradvise ændringer i det, du plejer at spise og drikke.

Du behøver heller ikke dyrke en særlig form for motion. Du kan bevæge dig mere på mange forskellige måder. Der er meget stor frihed. Du lærer, hvordan du finder frem til dine helt egne små skridt, hvor du får maksimal virkning med minimal indsats.

Du sætter farten

- Tag ét skridt ad gangen.
- Beslut dig for at gøre *mindre*, end du tror, du burde gøre.
- Beslut dig for at ændre dine vaner *langsommere*, end du har prøvet tidligere.
- Gå ikke i gang med noget, med mindre du på forhånd tror, at du sagtens kan *blive ved* med at gøre det.

Du kan tage et konkret skridt ved at ændre på *hvad*, *hvor meget* og/eller *hvor ofte*, du spiser eller drikker den pågældende ting. På samme måde kan du ændre på, *hvor ofte*, *hvor meget* og *hvad* du gør for at bevæge dig.

Husk: Det er bedre at gøre mindre, som du kan blive ved med, end at gøre mere, som du må opgive, fordi det var for meget.



Prøv dig frem

I skemaet her på siden kan du se eksempler på, hvordan du kan finde små skridt, der er relevante og overkommelige i forhold til de vaner, du har lige nu. Brug skemaet på næste side til at finde dine egne små skridt.

Når du har beskrevet de vaner og små skridt, som du er parat til at tage nu, skal du tage skridtene og afprøve, hvordan det går.

Hvis du efter en 14-dages-periode vurderer, at et skridt var for stort at tage lige nu, kan du finde et andet skridt, der er mindre.

Hvis du eksempelvis ikke får cyklet til arbejde to gange om ugen, som du ellers havde planlagt, kan du måske fortsætte med at tage bussen, men stå af et stoppested før og gå resten af vejen. Bliv ved med det, du kan. Drop det, du ikke kan. Gå videre med flere små skridt, hvor det er relevant og realistisk, når du er klar til det. Mind dig selv om dine små skridt hver dag, fx ved at skrive dem et sted, hvor du ikke kan undgå at se dem.

Små skridt-skema med eksempler			
Vej nr.	VANE – det du plejer	SMÅ SKRIDT – det du vil prøve i stedet for	VURDERING – sæt hak (✓) eller minus (±)
3	Ødrikker en flaske (0,5 liter) sukkerholdig sodavand hver dag	Ødrikke sukkerfri sodavand hver dag	
4	Sidder og ser tv hver aften	Bruge kondicyklen ½ time en gang om ugen, mens jeg ser tv. Sidde ned resten af tiden	
5	Spiser en te-bolle med smør og ost hver eftermiddag	Ødskifte te-bollen med fuldkorns-franskbrød hver eftermiddag. Stadigvæk med smør og ost.	

Små skridt-skema			
Vej nr.	VANE – det du plejer	SMÅ SKRIDT – det du vil prøve i stedet for	VURDERING – sæt hak (✓) eller minus (-)

Du kan hente et tomt skema på www.sundhedsoplysning.dk/smaaskridt. Print skemaet ud og udfyld det hen ad vejen. Det er ikke et krav, at du bruger skemaet. Det vigtigste er, at du laver nogle relevante og realistiske ændringer i dine vaner.

Sådan gør du

1. Vælg en vej, som er relevant for dig at gå. Se 'Tipskuponen' side 4-5.
2. Beskriv en vane, du gerne vil lave om, og som har betydning for din vægt.
3. Beskriv et lille skridt, du gerne vil prøve af. Det skal være en lille ændring, som kan føre til vægttab og øget sundhed.
4. Prøv det lille skridt af i 14 dage. Vurder så, om du vil fortsætte med det lille skridt, eller afprøve et andet, der er mere realistisk.

Før var det en wienerbasse . . .



VEJ 1 Slå autopiloten fra

Det er almindeligt at være uopmærksom. Vi spiser og drikker og tager bilen næsten som om, vi er robotter. Vi slår opmærksomheden fra og autopiloten til, og så gør vi det, vi plejer.

Hvis du vil ændre vaner, er det en god idé at starte med at slå opmærksomheden til. Opmærksomhed er nødvendig for, at du kan vælge at gøre noget andet end det, du plejer.

Når du bliver mere opmærksom på dine vaner, kan du vælge noget andet, der er bare *lidt* sundere.

Træn din opmærksomhed

Du kan træne din opmærksomhed på flere måder:

- *Dagbog.* Skriv ned, hvornår, hvad og hvor meget du spiser og drikker. Du kan også føre dagbog over, hvor meget du bevæger dig. Gør det mindst to hverdage og en dag i weekenden.
- *Spørgsmål.* Du kan spørge dig selv: Hvad kan jeg vælge nu? Du skal ikke svare eller vælge noget bestemt. Du skal blot stille dig selv spørgsmålet for at slå autopiloten fra og opmærksomheden til.
- *Gør én ting ad gangen.* Når man gør flere ting på samme tid, er det svært at være helt opmærksom. Øv dig i kun at gøre én ting ad gangen, og lad de andre ting vente.

Træn din opmærksomhed

På de næste veje kan du træne din opmærksomhed ved at spørge dig selv: Hvad kan jeg vælge nu, som er bedre for min vægt og sundhed (end det, jeg ellers ville have gjort), og som jeg også har lyst til?



Hvad er et konkret, lille skridt til at blive mere opmærksom på dine valg?
Brug skemaet på side 11.



Gør det lettere for dig selv
– giv dig selv 'medvind'.

VEJ 2 Skab medvind

Det er lettere at bevæge sig frem, hvis du har 'medvind' på vejen. Skab 'medvind' for dig selv, så bliver det lettere at spise sundere og bevæge dig mere i hverdagen.

Social medvind

- Få dine nærmeste til at bakke op om dine små skridt.
- Gå vejen sammen med en god kammerat eller veninde. Tal med hinanden om jeres små skridt og succeser undervejs.
- Fortæl dine kolleger om dine små skridt, så de kan støtte dig.

Kropslig medvind

- Undgå langvarig stress. Stress kan øge trangen til at spise mere – og ofte usundt – og give mindre overskud til at ændre vaner.
- Få dækket dit søvnbehov. 7-8 timer pr. nat er som regel passende. Mangel på søvn kan øge appetitten, og både for lidt og for meget søvn kan gøre, at man bevæger sig mindre.

Mental medvind

- Vær realistisk med, hvad du kan overkomme.
- Indstil dig fra starten på, at vægttabet kommer langsomt.

- Vær god ved dig selv.
- Overvej at dyrke meditation og afspænding.
- Hvis du ofte overspiser eller trøstespiser som følge af stress eller personlige problemer, så gør noget ved det nu. Du kan evt. søge professionel hjælp.

Hvad er et konkret, lille skridt, der er relevant og realistisk for dig? Brug skemaet side 11.

Medvind til sundere valg

- Vælg mad og drikke i mindre portioner, fx mindre slikposer.
- Gem fristende, kalorierige mad- og drikkevarer ad vejen, fx bagest i køleskabet i stedet for fremme på bordet.
- Gør sund mad let at få fat på, fx ved at købe sunde madvarer.
- Gør det let at komme i gang med bevægelse, fx ved at købe en cykel eller sko, du går godt i.
- Gør inaktivitet mindre oplagt, fx ved at dele bilen med andre.

Vej 3 Drik færre kalorier

Du bliver ikke så mæt af at *drikke* som af at *spise* – selv om der er lige mange kalorier i det, du indtager. Du kan derfor let spare kalorier – og gå ned i vægt – hvis du *drikker færre kalorier*, end du plejer.



Drikkevarer med kalorier	Drikkevarer uden kalorier
Sukkerholdig sodavand og saftvand, juice, saft, smoothie, kaffe og the med mælk, fløde, sukker eller sirup, mælk, kakaomælk, drikkeyoghurt, energi- og sportsdrikke, alkohol (øl, vin, drinks).	Vand fra hanen, kildevand, danskvand, sukkerfri (light) sodavand og light saftvand, kaffe og the (evt. med sødemiddel).

Eksempler på små skridt til at drikke færre kalorier

Vane (det du plejer at drikke)	Små skridt (det du vil drikke i stedet for)	Vægttab
1 flaske (0,5 liter) sukkerholdig sodavand hver dag	Sukkerfri sodavand eller postevand i stedet for hver dag	7,7 kg
	1 dåse (0,33 liter) sukkerholdig sodavand i stedet for hver dag	2,6 kg
	1 flaske (0,5 liter) sukkerholdig sodavand hver anden dag (i stedet for hver dag)	3,9 kg
2 kopper caffe latte med sødmælk hver dag	Minimælk i stedet for hver gang	3,8 kg
	Kun én kop caffe latte med sødmælk hver dag (i stedet for 2 kopper)	4,8 kg
	2 kopper caffe latte med sødmælk hver anden dag (i stedet for hver dag)	4,8 kg
3 øl fem gange om ugen	2 øl fem gange om ugen i stedet for	3,6 kg
	3 øl tre gange om ugen i stedet for	4,2 kg
	Kaffe, the eller vand i stedet for hver gang	10,6 kg
2 glas rødvin tre gange om ugen	Kaffe, the eller vand i stedet for hver gang	3,0 kg
	1 glas rødvin (i stedet for 2 glas) tre gange om ugen	1,5 kg
	2 glas rødvin to gange om ugen (i stedet for tre gange)	1,0 kg

Vægttabene er efter 12 mdr. Du kan se mere om forudsætningerne for små skridt og vægttab på omslagets inderside. Hvad er et konkret, lille skridt, der er relevant og realistisk for dig? Brug skemaet side 11.

Vej 4 Bevæg dig mere

Fysisk aktivitet er ikke kun det, der foregår på et motionshold eller til løbetræning. Fysisk aktivitet er også dagligdags aktiviteter som at støvsuge, lufte hunden og lege med børnene.

Det er sundere at bevæge sig *en lille smule mere* end at blive siddende i sofaen, fordi du ikke orker at blive sportsmenneske.


Hvert skridt tæller – bogstavelig talt. Når du går frem på din egen måde, vil du før eller siden nå op på mindst 30 minutter om dagen, som det bliver anbefalet. Det tæller kun med, hvis du bevæger dig med moderat intensitet eller mere. Moderat intensitet svarer til rask gang, hvor du kan føre en samtale imens.

Sæt et mål, som du mener, er realistisk at nå. De 30 minutter kan du dele op i flere små omgange á mindst 10 minutter, fx 3 x 10 minutter. Bevægelse i kortere tid ad gangen eller ved kun let intensitet er også godt for stofskiftet, selvom det ikke tæller med i de anbefalede mindst 30 minutter.

God fysisk aktivitet

God fysisk aktivitet er den, der giver dig så god en oplevelse, at du får lyst til at gøre det igen. Den bedste fysiske aktivitet er den, *du får gjort*. Lad lysten drive værket. Aktiviteten skal være realistisk og praktisk i din hverdag, men behøver ikke være noget særligt. Du skal bare bevæge kroppen. Du bestemmer selv, hvad der er god fysisk aktivitet for dig.

Her er nogle eksempler på forskellige små skridt til mere fysisk aktivitet. Find gerne selv på andre små ændringer i dine daglige rutiner, så du bliver mere fysisk aktiv.



Hvis du gerne vil bevæge dig mere, kan første skridt være at sætte dig ud på trappen og tage kondiskoene på.

Eksempler på små skridt til mere bevægelse

Vane (det du plejer at gøre)	Små skridt (det du vil gøre i stedet for)	Vægttab
Sidde i sofaen og se tv i en halv time hver dag	Køre på kondicykel hver anden dag	4,1 kg
	Svømme en halv time to gange om ugen i stedet for	3,6 kg
Sidde i dine egne tanker i 20 min. hver dag	Gå en rask tur – en 'tankegang' – på 20 min. hver dag i stedet for	5,2 kg
Tage bussen til og fra arbejde fem dage om ugen	Tage cyklen i stedet for en dag om ugen*	1,5 kg
	Tage cyklen i stedet for tre dage om ugen*	4,5 kg
	Tage cyklen i stedet for fem dage om ugen	7,5 kg
Sidde og snakke i en time to gange om ugen	Gå og snakke i en time to gange om ugen i stedet for	2,2 kg
Tage rulletrapper eller elevator hver gang	Tage trapperne hver gang (5 min. pr. dag i gennemsnit)	0,9 kg
Sidde og lytte til musik i 10 min. hver dag	Danse rundt til musikken i stedet for	2,2 kg
Sidde ved computeren en halv time hver dag	Sidde ved computeren i 15 min. og rydde op eller gøre rent i 15 min.	1,9 kg
Se fodbold i fjernsynet 1½ time en gang om ugen	Selv spille fodbold i 1½ time en gang om ugen	5,0 kg

* Cykle 20 min. frem og 20 min. tilbage - og tage bussen de andre dage.

Vægttabene er efter 12 mdr. Du kan se mere om forudsætningerne for små skridt og vægttab på omslagets inderside.

Hvad er et konkret, lille skridt, der er relevant og realistisk for dig? Brug skemaet side 11.

Vej 5 Spis mere grønt

Grøntsager er fulde af vitaminer og har samtidig et meget lavt kalorieindhold. Grøntsager fylder godt i maven. Spis bare løs af grøntsager – og spis samtidig mindre af noget andet.

Spis en eller anden slags grøntsag hver dag. Hen ad vejen kan du gradvist øge mængden og spise flere forskellige slags grøntsager.

Start med at spise mere af de grøntsager, som du bedst kan lide og har let ved at få fat på. Øs fx mere op af de grøntsager, du spiser i forvejen.

Frugt er også sundt. Frisk frugt er godt for vægten, når det erstatter mere kalorierig mad (fx slik og kage). Men grøntsager har et endnu lavere kalorieindhold end frugt, da frugt indeholder mere sukker.

Mere grønt giver færre kalorier

Tabellen på næste side viser eksempler på, hvor få kalorier der er i grøntsager og frisk frugt sammenlignet med mindre sunde madvarer. Jo lavere kalorieindhold, jo bedre for vægten.

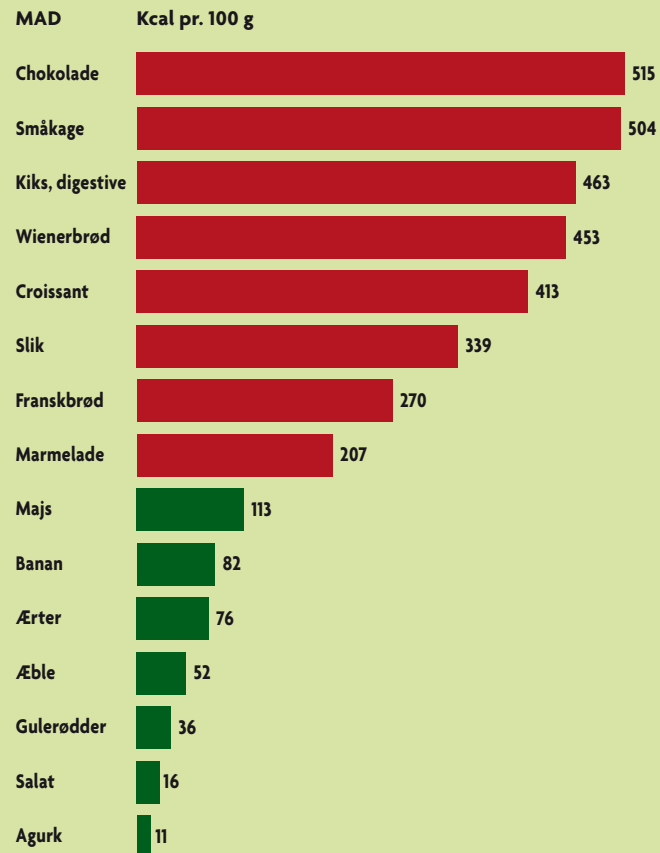


*Der er 200 kalorier i hver af de fire portioner.
Du får mere mad for den samme mængde kalorier ved at vælge det til højre.*

Eksempler på små skridt til mere grønt

Vane (det du plejer at spise)	Små skridt (det du vil spise i stedet for)	Vægttab
150 g kød hver dag	100 g kød og 50 g grøntsager i stedet for hver dag	3,0 kg
2 dl kogt pasta tre gange om ugen	Erstatte 1 dl kogt pasta med 1 dl råkostsalat tre gange om ugen	1,0 kg
1 croissant fire gange om ugen	1 æble i stedet for to gange om ugen og 1 croissant de andre to gange	1,8 kg
	1 æble i stedet for alle fire gange om ugen	3,6 kg
1 banan hver dag	1 gulerod i stedet for hver dag	2,0 kg
1 skive (50 g) lyst brød hver dag	50 g frisk frugt i stedet for hver dag	4,5 kg
2 skiver (100 g) lyst brød hver dag	1 æble i stedet for hver dag	8,6 kg
	100 g grøntsager i stedet for hver dag	9,0 kg
	200 g grøntsager i stedet for hver dag	7,7 kg

Vægttabene er efter 12 mdr. Du kan se mere om forudsætningerne for små skridt og vægttab på omslagets inderside. Hvad er et konkret, lille skridt, der er relevant og realistisk for dig? Brug skemaet side 11.



Figuren viser, hvor mange kalorier der er i forskellige madvarer. Vidste du, at 100 g chokolade indeholder lige så mange kalorier som 1 kg æbler (1000 g)?

Vej 6 Spis færre søde sager

Du må gerne spise sukker og søde sager. Men hvis du spiser lidt mindre, end du plejer, kan det føre til et ret stort vægttab.

Søde sager er bl.a. slik, chokolade, kager, kiks, is, honning og marmelade. Søde sager er store kaloriebomber, se side 21.

Spis gerne frisk frugt i stedet for nogle af de søde sager, du plejer at spise. Det er godt for både din vægt og sundhed. Frisk frugt er fx æble, pære og banan.

Tørret frugt (fx rosiner) og nødder (fx hasselnødder) er sundere end søde sager med højt indhold af tilsat sukker. Men tørret frugt og nødder har ligesom slik og chokolade et højt kalorieindhold, så hold også igen med det, hvis du vil tabe dig.

Der er 200 kalorier i hver af de fire portioner. Der er bedst kalorie-økonomi i frugten.



Eksempler på små skridt til færre søde sager

Vane (det du plejer at spise)	Små skridt (det du vil gøre i stedet for)	Vægttab
1 pose (180 g) slik hver aften	½ pose slik i stedet for hver aften	11,8 kg
	1 stor pose slik hver anden aften (i stedet for hver aften)	11,8 kg
	2 bananer i stedet for hver aften	17,9 kg
	1 banan i stedet for en aften om ugen og 1 pose slik de andre seks aftener	3,0 kg
	1 banan i stedet for fem aftener om ugen og 1 pose slik de andre to aftener	14,8 kg
	Nyde en film eller slappe af til god musik i stedet for	23,5 kg
1 stk. (70 g) wienerbrød hver dag	1 stk. frisk frugt i stedet for en dag om ugen og 1 stk. wienerbrød de andre dage	1,3 kg
	1 stk. frisk frugt hver dag i stedet for	9,1 kg
	3 småkager hver dag i stedet for	6,6 kg
50 g rosiner eller tørrede dadler hver dag	1 banan hver dag i stedet for	3,6 kg

Vægttabene er efter 12 mdr. Du kan se mere om forudsætningerne for små skridt og vægttab på omslagets inderside. Hvad er et konkret, lille skridt, der er relevant og realistisk for dig? Brug skemaet side 11.

Spis fuldkorn. Det mætter godt og længe.



Vej 7 Vælg fuldkorn og kartofler

Spis brød, pasta, ris og gryn af fuldkorn.

Fuldkorn er kornprodukter, hvor *hele* kornet indgår. Produkter med et højt indhold af fuldkorn er sundere og mætter mere, bl.a. fordi de indeholder flere kostfibre.

- *Her er der ikke fuldkorn:* cornflakes, franskbrød, almindelig ris og pasta.
- *Her er der masser af fuldkorn:* havregryn, branflakes, rugbrød, brune ris og fuldkornspasta.



Man kan ikke altid se på madvaren, om der er meget fuldkorn i. Nogle lyse brødtyper har eksempelvis et højt indhold af fuldkorn. Hold derfor øje med fuldkornslogoet, når du handler.

Kartofler mætter endnu mere end fuldkornsprodukter. Vælg kartofler, der er tilberedt uden eller med kun en lille smule fedtstof – fx kogte eller bagte.

Fuldkorn og kartofler hjælper på vægten, når du spiser dem i stedet for fx hvidt brød og friturestegte pommes frites. Så kan du spise dig tilpas mæt for færre kalorier.

Eksempler på små skridt til fuldkorn og kartofler

Vane (det du plejer at spise)	Små skridt (det du vil spise i stedet for)*	Vægttab
En stor portion cornflakes hver morgen	Branflakes i stedet for hver gang	2,4 kg
	Havregrød i stedet for hver gang	4,9 kg
2 skiver franskbrød hver dag	Fuldkornsbrød i stedet for hver gang	3,8 kg
En portion almindelig pasta tre gange om ugen	Fuldkornspasta i stedet for hver gang	1,3 kg
	Kogte kartofler i stedet for hver gang	2,1 kg
En portion friturestegte pommes frites to gange om ugen	Kogte kartofler i stedet for hver gang	2,9 kg

Vægttabene er efter 12 mdr. Du kan se mere om forudsætningerne for små skridt og vægttab på omslagets inderside. Hvad er et konkret, lille skridt, der er relevant og realistisk for dig? Brug skemaet på side 11.

* Når du spiser fuldkorn og kartofler, bliver du hurtigere mæt og behøver derfor ikke at spise så meget som før. Det er der taget højde for i beregningerne af vægttabene.



Du kan tage små skridt ved at vælge produkter med et lavere fedtindhold – eller ved at spise en mindre mængde af de fedtrige produkter.

Vej 8 Vælg mindre fedt

Fedt er det mest kalorierige næringsstof, der findes. Du kan tabe dig, hvis du skærer ned på fedtet. Find dine fedtfælder og lav små, overkommelige ændringer i retning af mindre fedt. Der er meget fedt i smør, margarine, olie, fløde, ost, kød, pålæg, remoulade, mayonnaise, dressing, chokolade, kiks, kager, chips, avocado og nødder.

Når du vælger et produkt med lavere fedtindhold, så tjek, om produktet også indeholder færre kalorier. Nogle gange er der tilsat ekstra sukker for at bevare smagen, selv om der er mindre fedt i produktet. Sammenlign næringsdeklarationerne. Lad dig heller ikke lokke til at spise en større mængde af den fedtfattige variant, end du gjorde af den fedtrige.

Hold øje med nøglehullet, når du handler

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.



Du kan udskrive en indkøbsguide på www.sundhedsoplysning.dk/smaaskridt

Eksempler på små skridt til mindre fedt

Vane (det du plejer at spise)	Små skridt (det du vil spise i stedet for)	Vægttab
Smør på 1 skive rugbrød og 1 skive lyst franskbrød hver dag	Tyndere lag smør i stedet for hver dag	3,9 kg
	Intet smør i stedet for hver dag	6,2 kg
2 skiver 45+ ost hver dag	2 tyndere skiver 45+ ost hver dag i stedet for	2,6 kg
	2 skiver 30+ ost hver dag i stedet for	1,4 kg
	2 skiver 20+ ost hver dag i stedet for	2,1 kg
1 pose (100 g) franske kartofler hver dag	1 pose (100 g) franske kartofler hver anden dag og 1 gulerod de andre dage i stedet for	9,8 kg
	1 pose (100 g) fedtreducerede franske kartofler hver dag i stedet for	1,9 kg
	2 gulerødder hver dag i stedet for	18,7 kg
Almindelig leverpostej på 1 skive brød hver dag	Tyndere lag almindelig leverpostej i stedet for hver dag	2,8 kg
	Fedtreduceret leverpostej i stedet for hver dag	1,9 kg
	Tyndere lag fedtreduceret leverpostej i stedet for hver dag	3,7 kg
0,5 liter sødmælk hver dag	0,5 liter letmælk i stedet for hver dag	3,1 kg
	0,5 liter minimælk i stedet for hver dag	5,0 kg
	0,5 liter skummetmælk i stedet for hver dag	5,4 kg
3 spsk. olie i maden hver dag	2 spsk. olie i stedet for hver dag	4,7 kg
	1 spsk. olie i stedet for hver dag	9,5 kg
	Ingen olie i stedet for hver dag	14,3 kg

Vægttabene er efter 12 mdr. Du kan se mere om forudsætningerne for små skridt og vægttab på omslagets inderside. Hvad er et konkret, lille skridt, der er relevant og realistisk for dig? Brug skemaet side 11.



*Spis, når du er tilpas sulten.
Stop, når du ikke er sulten mere.
Vent med at spise, til du er
blevet sulten igen.*

Vej 9 Spis, når du er sulten

Maden smager bedre, og du nyder den mere, når du er sulten.

Vi spiser tit, selv om vi ikke er sultne. Du kan øve dig i at følge din sultfølelse. Du skal i højere grad spise, når du er sulten, og i mindre grad spise af andre årsager, som fx kedsomhed eller vane. Det kan hjælpe dig til at spise mindre.

Hvor sulten er du lige nu?

Mærk efter, hvor sulten du er lige nu og sammenlign det med benzintanken. Er din madtank fuld, halvfuld, næsten tom – eller er du helt nede i det røde felt? En fuld madtank svarer til, at du er mæt.

Hvis du var en bil, ville du ikke tanke op, når benzintanken allerede var fuld. Vent med at spise, til madtanken er ved at være tom. Du må bare ikke vente så længe, at du når det røde felt og bliver oversulten.

Læg mærke til, at din sultfølelse aftager, mens du spiser. Stop, når du ikke længere er sulten. Læg også mærke til, at der går lidt tid, fra du har sunket maden, til du får den fulde mæthedfølelse. Sæt tallerkenen væk, når du er behageligt mæt, hverken overmæt eller undermæt.

Hvad er et konkret, lille skridt, der er relevant og realistisk for dig? Brug skemaet side 11.

Din krop har en indre 'madmåler'

Din indre madmåler fortæller dig, hvornår og hvor meget det er godt at spise. Det er din sultfølelse. Den virker ligesom benzintanken i en bil. Den viser, hvornår tanken er tilpas tom, og det er på tide at tanke op.



Koncentrer dig
om maden,
mens du spiser.



Vej 10 Spis, når du spiser

Det er meget almindeligt, at man gør noget andet, mens man spiser: ser tv, hører radio, læser, taler, går, kører bil eller er på nettet.

Prøv i højere grad *ikke* at gøre andet end at spise, når du spiser. Spis bare, og gør det til en glæde i sig selv.

Hvad plejer du at gøre, mens du spiser?

Koncentrer dig skiftevis om maden og dem, du spiser sammen med. Er du alene, mens du spiser, så hold pauser ind imellem.

Du kan vænne dig til at gøre én ting ad gangen – spise *eller* snakke. Det er en god idé at fortælle dem, du spiser sammen med, at du koncentrerer dig om at nyde maden, så de ikke tror, at du er sur eller uinteresseret.

Du får lettere ved at spise mindre og nyde mere, hvis du ikke gør andet end at spise, mens du spiser.

Husk: Ligesom med de øvrige veje behøver du ikke gøre det fuldt ud. Gør det bare *lidt* mere nu, end du plejer. Du kan så hen ad vejen gøre det mere og mere. Du bestemmer selv, hvor langt du vil gå.

Giv maden mere opmærksomhed

Eksempler på små skridt:

- Spis et æble hver dag uden at gøre noget som helst andet samtidig.
- Vær ét sted ad gangen: Hold små pauser fra samtalen ved bordet og koncentrer dig om maden. Hold også små pauser fra spisningen, mens du deltager i samtalen.
- Sluk for fjernsynet, mens du spiser.
- Ankom til maden. Indstil dig på, at nu skal du spise, og glæd dig til det. Sæt alt andet på pause, mens du spiser.

Du kan selv finde på flere små skridt, som er relevante for dig, og som du har lyst til at prøve af. Brug skemaet på side 11.





Dine fremskridt – vægt og taljemål

Du kan veje dig og måle din talje, hvis du synes, at det hjælper på din motivation.

På side 35 og 37 er der skemaer, du kan udfylde, så du kan følge med i, hvordan det går fremad. Skemaerne er beregnet til, at du noterer en gang om måneden. Du kan også veje dig og måle talje oftere – fx en gang om ugen – hvis du synes, at det fungerer bedre for dig.

Din vægt

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

Men husk: Det at gå på vægten, får dig ikke til at tabe dig. Det er dine små skridt, der har indflydelse på din vægt.

Hvis du har en idé om, at du skal tabe et bestemt antal kilo over en bestemt periode, så prøv at give slip på idéen. Vær nysgerrig i forhold til din vægt, men prøv ikke på at styre den direkte. Brug din energi på de 10 veje.

Dit taljemål

Taljemålet fortæller noget om størrelsen af fedtdepotet på maven, som det er vigtigt at gøre mindre af sundhedsmæssige årsager. Se både på din vægt og dit taljemål, når du skal vurdere dine resultater. Hvis du begynder at være mere fysisk aktiv, kan det godt være, at du i en periode ikke taber kilo, men centimeter.

Da dine vaneændringer er små og gradvise, vil resultaterne komme langsomt. Du vil til gengæld blive ved med at tabe dig over en meget lang periode, indtil din vægt stabiliserer sig på et nyt, lavere niveau.

Vær tålmodig og tro på det. Så længe du bliver ved med at tage små skridt, går det nok.



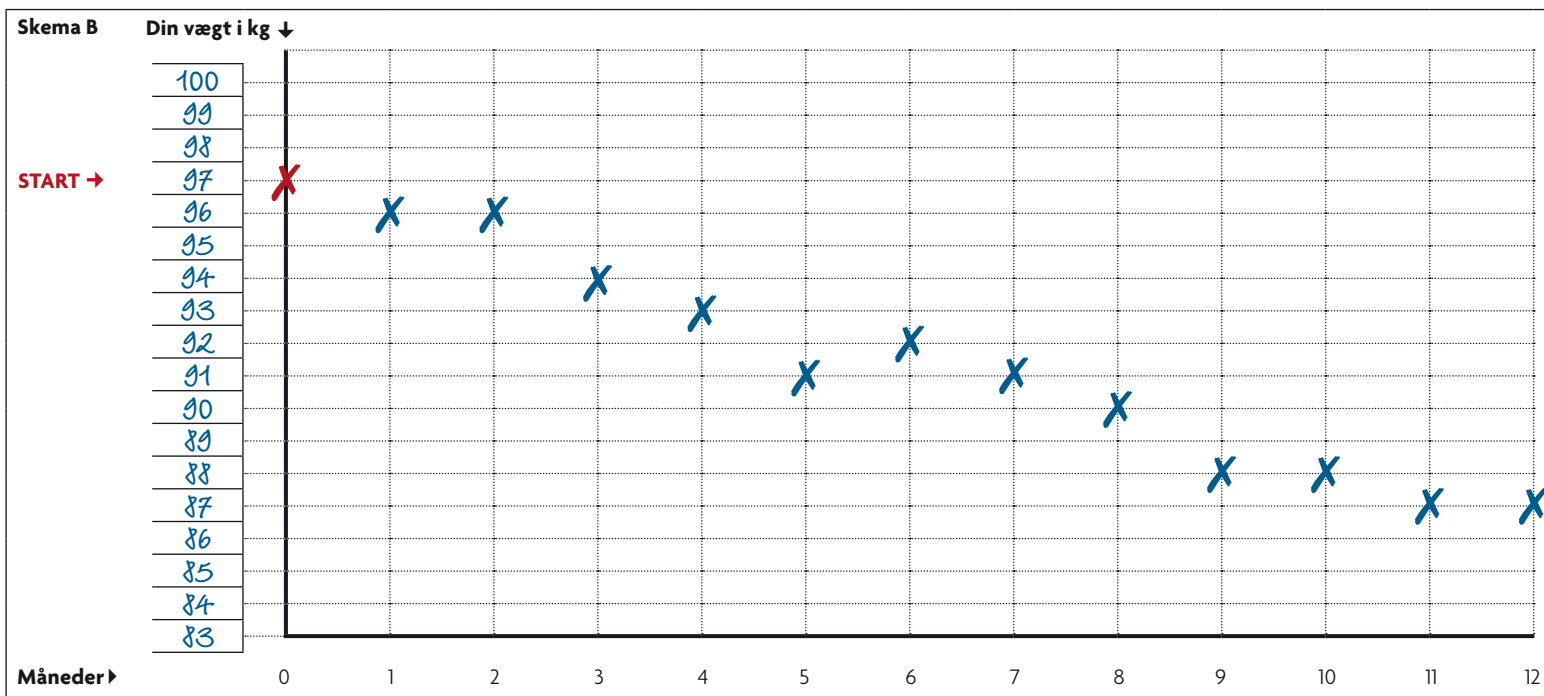
Taljemål		
Betydningen af taljemål for risiko for følgesygdomme		
Kvinder	Mænd	Risiko for følgesygdomme
Under 80 cm	Under 94 cm	Lav
80-88 cm	94-102 cm	Moderat forøget
Over 88 cm	Over 102 cm	Svært forøget

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

SÅDAN UDFYLDER DU VÆGT-SKEMAERNE

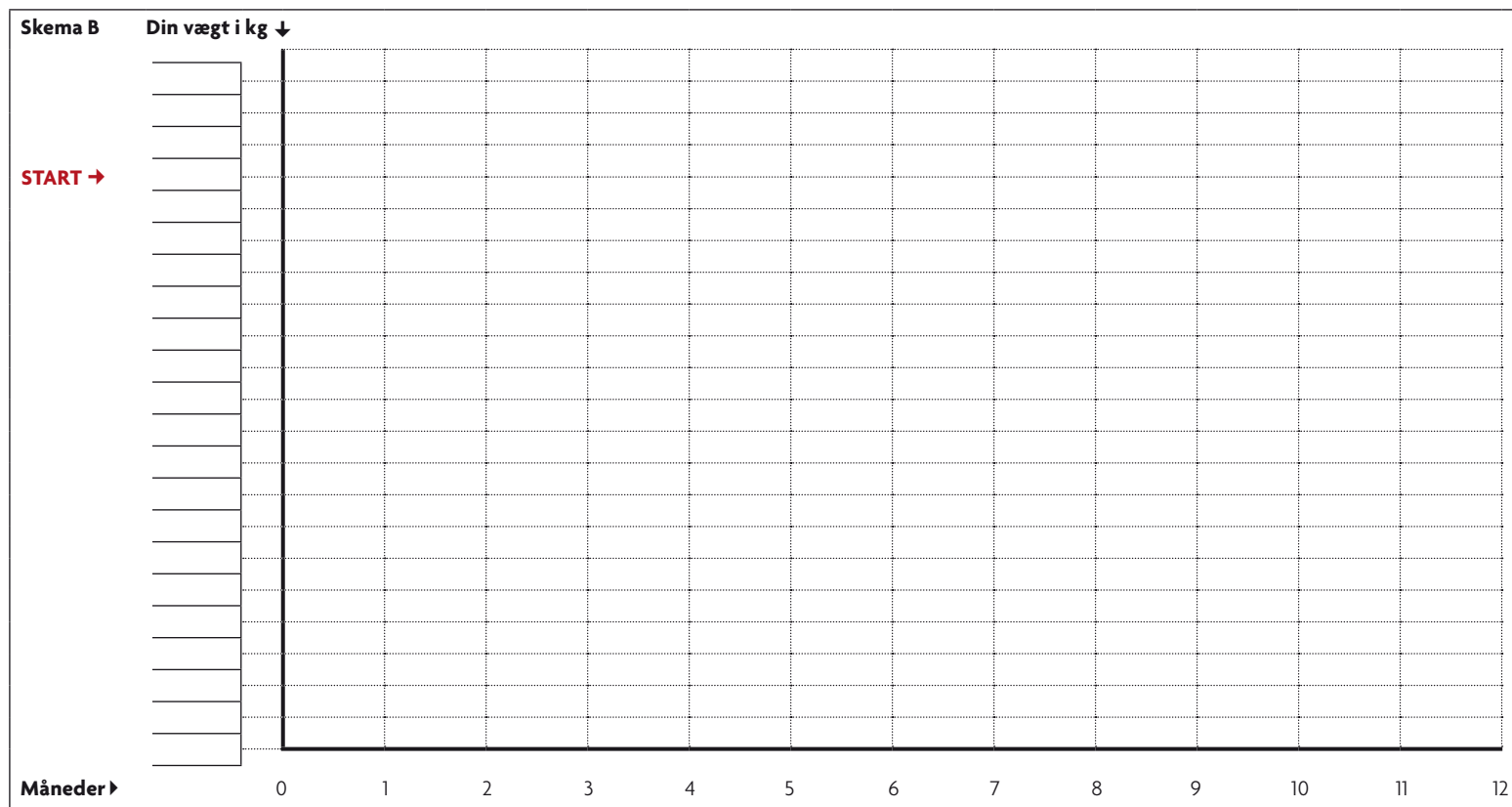
- 1 Skriv din nuværende vægt i skema A under måned 0.
- 2 Skriv også din nuværende vægt ud for START i skema B.
- 3 Udfyld hvert trin i den lodrette kolonne over og under START (i skema B), som vist i eksemplet herunder, der starter med en vægt på 97 kg. Hvert trin svarer til 1 kg.
- 4 Marker din startvægt med et kryds ud for måned 0 (i skema B).
- 5 Indfør din vægt i skemaerne en gang om måneden, som vist i eksemplet herunder der starter med 97 kg.

Skema A	Måneder:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Vægt:	97	96	96	94	93	91	92	91	90	88	88	87	87



DIT VÆGTSKEMA

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





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.

Der er ikke defineret en nedre grænse for taljemål. Hvis du er i tvivl, om du er undervægtig, så brug BMI-tallet som rettesnor. Hvis BMI-tallet tyder på undervægt, så tal med din læge.

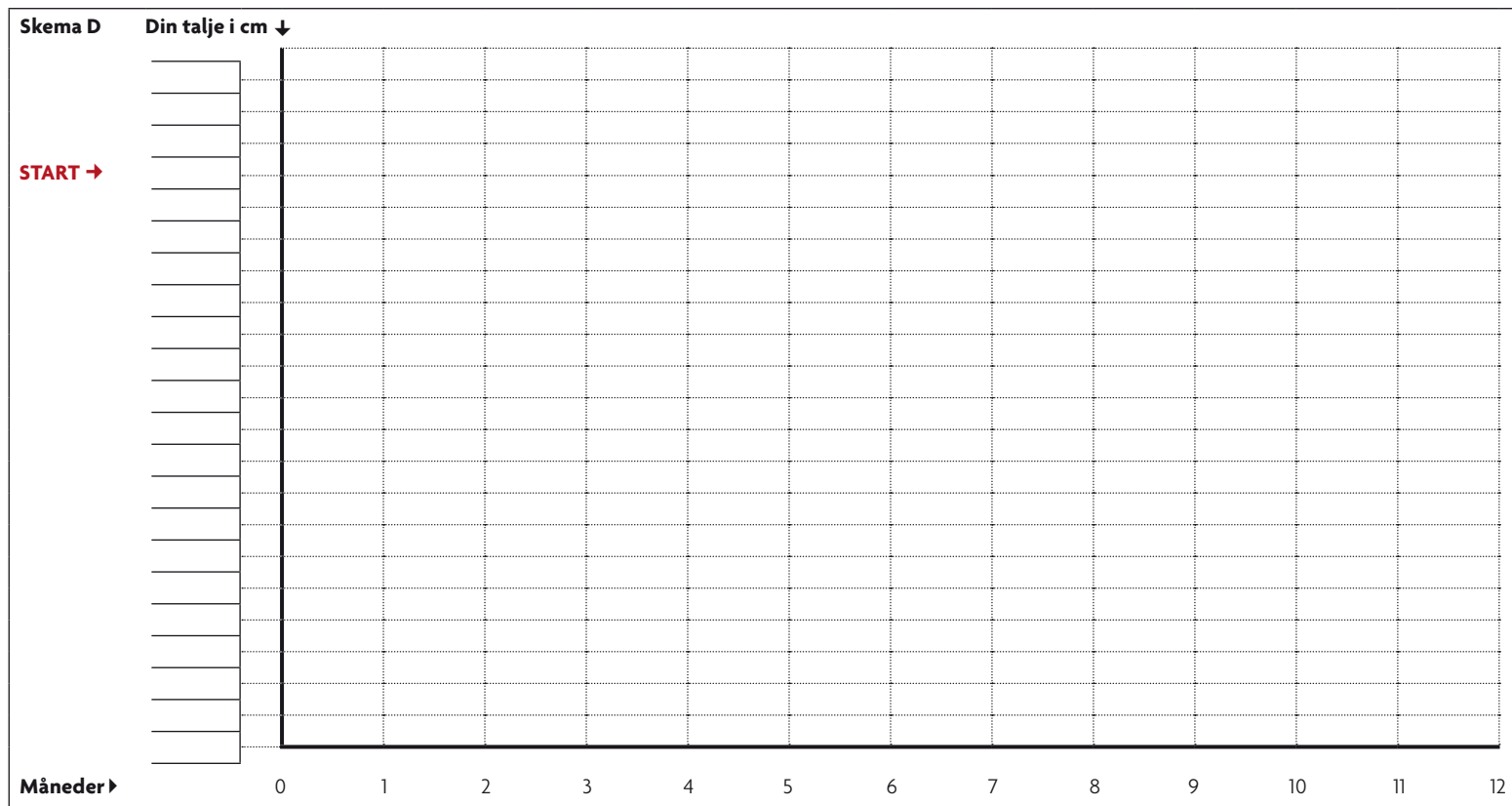
SÅDAN UDFYLDER DU TALJE-SKEMAERNE

Du udfylder talje-skemaerne på samme måde som vægtskemaerne, se side 34.

- Skriv dit nuværende taljemål i skema C under måned 0.
- Skriv også dit nuværende taljemål ud for START i skema D.
- Udfyld hvert trin i den lodrette kolonne over og under START (i skema D). Hvert trin svarer til 1 cm.
- Marker dit start-taljemål med et kryds ud for måned 0 i skema D.
- Indfør dit taljemål i skemaerne en gang om måneden.

DIT TALJESKEMA

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



Dit BMI

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

Sådan finder du dit BMI i tabellen

Find din højde i kolonnen til venstre og din vægt i rækken øverst. Der hvor de krydser inde i tabellen, er dit BMI. Se eksemplet med en person, der er 1,70 m høj, vejer 80 kg og har et BMI på 28. Det er markeret med røde cirkler.

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

BMI for voksne kvinder og mænd Betydningen af BMI for risiko for følgesygdom		
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

Du kan også regne dig frem

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

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

Eksempel:

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

BMI er en rettesnor for, hvor sund vægten er.

Hvor meget bør du tabe dig?

Et varigt vægttab på blot 5-10 % af udgangsvægten kan sænke risikoen for følgesygdomme. Hvis du fx vejer 100 kg ved start, har du opnået meget ved et vægttab på 5-10 kg.

Det afgørende er, at du ikke tager de tabte kilo på igen bagefter. Du opnår et varigt vægttab, når du laver varige vænændringer.

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.

ANDRE

www.sst.dk

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside kan du finde information om bl.a. ernæring, fysisk aktivitet, overvægt og stress.

www.sundhedsoplysning.dk/smaaskridt

Her kan du bestille selvhjælpsbogen 'Små skridt til vægttab – der holder'. Bogen beskriver de overordnede principper bag Små skridt, der danner baggrund for denne bog.

Du kan også downloade de skemaer og den indkøbsguide, der henvises til i denne bog.

www.adipositasforeningen.dk

Hjemmeside for 'Landsforeningen for overvægtige'. Hjemmesiden indeholder bl.a. nyheder, anmeldelser, spørgeforum, tips og information om overvægt.

10 veje til vægttab

Denne bog er til dig, der er overvægtig og gerne vil gå ned i vægt på en holdbar måde. Det er en selvhjælpsguide, som du kan bruge alene eller sammen med andre – eventuelt med støtte fra en professionel vejleder.

Bogen beskriver 10 veje, som du kan gå. Alle vejene fører i samme retning. Jo længere du går, jo større kan dit vægttab blive på langt sigt.

De 10 veje til vægttab hedder:

1. **Slå autopiloten fra**
2. **Skab medvind**
3. **Drik færre kalorier**
4. **Bevæg dig mere**
5. **Spis mere grønt**
6. **Spis færre søde sager**
7. **Vælg fuldkorn og kartofler**
8. **Vælg mindre fedt**
9. **Spis, når du er sulten**
10. **Spis, når du spiser**



... hvis det ikke virker

Hvis du ikke taber dig

Taber du dig ikke – eller taber du dig mindre end angivet i eksemplerne – kan det skyldes flere ting:

- Du har ikke haft den gamle vane stabilt gennem længere tid. Fx har det ingen effekt at spise et æble i stedet for wienerbrød, hvis du heller ikke før spiste wienerbrød. Det er dine nuværende, daglige vaner, du skal ændre på, for at det virker.
- Du spiser større portioner af den fedtfattige mad, end du gjorde af den fedtrige. Du begynder at spise for store mængder. Sund mad indeholder også kalorier.
- Du får bedre appetit, fordi du er mere fysisk aktiv. Hvis du spiser mere, har motionen ikke den samme effekt på vægten, som hvis du spiser det som før. Men sundhedsmæssigt er det stadig gavnligt at være mere fysisk aktiv.
- Du glemmer dine små skridt og begynder at tage dine gamle vaner op igen. De små skridt virker kun, hvis du fortsætter helt konsekvent med de nye vaner.

De vægttab, der er nævnt i eksemplerne, er kun vejledende.

De er baseret på en gennemsnitsperson, og derfor vil de fleste opnå et vægttab, der afviger en smule derfra.

Hvis vægten stiger

Tager du på, er det som regel 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.

Vægtøgning kan også skyldes, at du er blevet mere fysisk aktiv. Fysisk aktivitet gør, at kroppen lagrer mere brændstof (kulhydrater), og musklerne kan også begynde at vokse. Så er det ikke fedt, du tager på – hvilket er godt for din sundhed. Se ikke kun på din vægt, men også på dit taljemål, og hvor løst tøjet sidder.

Læs også

“**Små skridt til vægttab – der holder**”, Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2009.

Bogen beskriver de overordnede principper bag Små skridt, der danner baggrund for denne bog.

Kan købes hos Komiteen for Sundhedsoplysning.

Telefon 35 26 54 00

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

E-mail: kfs@sundkom.dk