

INTELLIGENT VIKTMINSKNING

Av Martin Kreutzer

iFORM

Innehåll:

Sidan 5	Introduktion: Smal på det intelligenta sättet
Sidan 10	Viktninskningsspyramiden
Sidan 12	Grönsaker: Basen i din smalkost
Sidan 24	Välj vatten när du är törstig
Sidan 32	Frukt för kroppens immunförsvar
Sidan 40	Fullkorn – de goda kolhydraterna
Sidan 48	Rotfrukter – perfekt smalt
Sidan 54	Kött sätter fart på förbränningen
Sidan 60	Välj magra mejeriprodukter
Sidan 64	Välj oljor från växter och fisk
Sidan 70	Godis och lite sött – något varje dag
Sidan 76	Undvik smör och stekfett
Sidan 78	Motion: din viktbonus
Sidan 89	Redo för Intelligent viktninskning

Intelligent viktminskning

I FORM, Bonnier Publications
International AS.

1:a utgåvan, 1:a upplagan

Text: Martin Kreutzer

Redaktion: Pernille Honoré

Layout: Dorte Zachariassen

Foto: Getty Images · Peter Kam ·
Jump · John Bendtsen · Atila Sbruzzi

Chefredaktör: Karen Lyager Horve

Ansvarig utgivare: Jens Henneberg

Tryckning: Nørhaven Paperback A/S,
Danmark

ISBN: 87-7741-399-7

I FORM utges av:
Bonnier Publications International AS

Kontakt med redaktionen:

I FORM
205 50 Malmö



Martin Kreutzer,
näringsexpert och
träningskonsult

Smal på det intelligenta sättet

 Känner du igen problemet? Badrumsvågen visar på allt högre siffror, kläderna sitter åt och bilringarna börjar bli synliga ovanför byxlinningen. Din önskan att gå ner i vikt får ny näring varje gång du konfronteras med dessa obarmhärtiga fakta som dessutom är svåra att dölja.

Tycker du att det verkar handla om dig? Jag skulle tro att mellan 80 och 90 procent av alla kvinnor tycker det. Lösningen är inte enkel – trots att marknaden översvämmas av erbjudanden om viktnergång av olika karaktär. En del utlovar stor viktnergång på rekordtid, andra visar vägen till långsiktiga förändringar som förhoppningsvis också visar sig ha längre hållbarhet än de många snabbkurerna.

I min vardag som näringsexpert och träningskonsult träffar jag dagligen personer som försökt gå ner i vikt med alla upptänkliga metoder, inklusive mediciner, pulverdieter och ensidiga kurer då man

bara får äta vissa livsmedel. Vissa gånger lyckas en viktnergång på åtskilliga kilon för en person, andra gånger har bantningskuren redan från början visat sig vara meningslös och resultatet har bara blivit en minimal viktnergång. Det gemensamma för nästan alla är dock att viktnergången bara blir temporär.

■ Varför är det så svårt?

Det kan inte undvikas att det sätter i gång en del tankar hos mig, när jag dagligen konfronteras med människor som gång på gång har försökt gå ner i vikt, för att efter kort tid gå upp lika mycket i vikt igen. Varför är det så svårt att hålla kvar den viktnergång man åstadkommit? Och vilka krafter är det som gör att kilona så snabbt kommer tillbaka igen?

Frågorna är enkla men svaren lika komplexa som människan. I mina ögon är ett av de viktigaste skälen att de flesta viktminskningsförlopp hanteras som något av begränsad längd. Bakom inställningen ligger tanken: "När jag väl gått ner i vikt kan jag sluta med kuren och strunta i alla restriktioner. Jag kan slippa matvaror som jag inte tycker om och jag behöver inte längre tvinga mig till tråkig motion."

Dessvärre strider den tankegången mot all logik. När man återvänder till gamla vanor, som ju var den egentliga orsaken till den höga vikten, kommer man obönhörligen att gå upp i vikt igen, gram för gram, tills balansen mellan kaloriintag och kaloriförbrukning är återställd.

Det första viktiga steget för att uppnå en varaktig viktminskning är därför inte att ge sig i kast med den ena kuren efter den andra, utan att acceptera att en viktnergång bara kan bli varaktig om du integrerar de nya smala vanorna och gör dem till en naturlig del av ditt nya liv. Det är viktigt att ha det i bakhuvudet när du eftersträvar att minska i vikt. Både när du väljer motionsform och ska planera för extra aktiviteter i vardagen, och när du ändrar kostplanen för att du ska bli mätt tidigare än du brukar. Ger du dig i kast med en motionsform som du innerst inne vet att du inte kommer att fortsätta med när du gått ner i vikt, kan du lika gärna strunta i den från början. Och det även om det råkar vara den där du bränner allra flest kalorier per minut.

I min dagliga rådgivning använder jag därför längre tid på att guida människor till en motionsform de verkligen trivs med, än på att diskutera puls zoner, träningsintensitet och fettförbränning. För det är min bestämda uppfattning att det först är när du börjar med en

motionsform som passar in i din vardag som kaloriförbrukningen, och därmed viktminskningen och sundheten, kommer av sig självt. Processen kan ta veckor, kanske månader och kräva att du provar på flera typer av motion. Men tiden är väl använd. De som motvilligt släpar sig iväg till träningslokalen eller ger sig ut och springer, kommer att tröttna redan de första veckorna. Men den som förverkligar barndomsdrömmen om att börja rida eller efter tvekan anmäler sig till att ta grönt kort på en golfklubb, ser fram emot att röra på sig. Och ägnar sig med liv och lust åt en sund aktivitet som kommer att märkas på figuren.

■ Frestande mat ger goda matvanor

Precis samma princip gäller på kostsidan: Motvilliga, halvhjärtade förändringar bär sällan frukt, förr eller senare blir 99 av 100 personer trötta på att tvinga i sig mat som de inte tycker om, på bekostnad av läckra men tyvärr också fettbildande delikatesser som de mycket hellre vill stoppa i sig. En hållbar viktnergång kräver en bestående förändring av kosten – och en sådan kan efter min övertygelse bara förverkligas genom att man ger sig tid att skapa acceptabla förändringar. Och inte betraktar dem som negativa, livsförnekande ingrepp i vardagen.

Jag har tyvärr ingen statistik över hur många personer som propat sig fulla med "oh, så nyttiga" morötter och gurkor för att till sist, just innan de själva transformerats till grönsaker, struntat i alltihop och återgått till sina gamla vanor – uttröttade på den jobbiga vikt-kuren. Om de hade tillåtit sig själva att experimentera med läckra grönsaksrätter, välsmakande och näringsrika, men med låg energitäthet och massor med mättande fibrer – ja då hade de kunnat undvika situationen och i stället kunnat glädja sig åt himmelskt goda rätter som definitivt ingår i läcker och sund smalkost.

Och om de bara hade förstått att smala vanor inte behöver betyda att man ska äta mindre, undvika kött och såser och att desserter inte är bannlysta, ja då skulle det vara mer sannolikt att de hade kunnat få ett positivt förhållningssätt till de nya vanorna – och lagt grunden för bestående förändringar.

■ Hjälpen är nära

Intelligent viktminskning handlar om just detta: Hur man kombinerar smalkost som samtidigt som den lämpar sig för viktnergång är så

god och omväxlande att man skulle kunna tänka sig att leva så under resten av livet? Och hur gör man för att suget efter sötsaker eller en läcker biff och att bli riktigt mätt tillgodoses, när man samtidigt ställer kravet att man ska minska i vikt.

Det finns inget enkelt recept, men för alla som verkligen är inställda på att ge planen en uppriktig chans och är beredda på att genomgå en förändring på kost- och motionssidan kommer det att gå. En förändring som inte enbart kommer att märkas i en viktnergång utan troligtvis också kommer att bli ett lyft för hälsan i sin helhet.

Planen kan enklast illustreras med I FORMs viktminskningsspyramid. I den visas stommen i *Intelligent viktminskning*. Varje parti i pyramiden har en central betydelse för resultatet och därför räcker det inte att fokusera på delar av pyramiden. Först när alla delar integrerats i vardagen är grunden lagd för de bästa resultaten du kan drömma om. I de här boken introduceras de olika delarna men det slutar inte med det. Förutom den teoretiska grunden i boken kommer du i varje nummer av I FORM att hitta recept på läckra rätter som på ett naturligt sätt ansluter till *Intelligent viktminskning*. På så sätt garanterar vi att du alltid kommer att ha inspiration till sunda rätter inom räckhåll – rätter som smakar gott och som gör dig mätt och belåten samtidigt som du går ner i vikt.

■ Varför misslyckas man

Många viktminskningsskurer bygger på önsketänkande och idéer som inte håller i längden. Om du följer dem blir resultatet inte det önskade, i alla fall inte på lång sikt. Jag träffar dagligen personer som till exempel följt Atkins diet, ätit olika pulverkurer, gått hos Viktkonsulenterna eller fastnat för någon av de andra metoderna som finns på marknaden. Många av dem berättar om fantastiska resultat som för mig varje gång resulterar i frågan: "Varför kommer du till mig om det fungerade så bra?" Svaret blir nästan alltid detsamma. "Jag stod inte ut i längden!" Vad det var som till sist gjorde att man inte stod ut är olika. I många fall var det kurens riktlinjer som tvingade deltagarna till extrema matvanor – omöjliga att passa in i vardagen.

Andra gånger var det kravet att äta livsmedel som man inte tyckte om eller avsaknad av favoriträtter som stod upptagna på listan över det som var förbjudet att äta. Eller en negativ ton från kursledaren när vikten

inte gick ner som förväntat. Den gemensamma nämnaren var i alla fall att konceptet inte passade användarens behov eller förväntningar.

■ Sund livsstil – utan fanatism

I FORM har valt att distansera sig från marknadens otaliga mer eller mindre annorlunda kurer. I stället förmedlar vi ett nyanserat budskap, som bygger på de senaste vetenskapliga rönen. Metoder rensade från mantra och mer eller mindre religiösa inslag. Vi vill kunna erbjuda läsaren ett brett urval av redskap som kan integreras i en sund och positiv livsstil utan att du känner att du missar något eller får dåligt samvete.

Intelligent viktminskning är på många sätt så långt man kommit under många års fokus på viktminskning med kvalitet. Dessa fakta rymmer essensen av det som den etablerade vetenskapen kommit fram till. Samtliga rekommendationer är vetenskapligt underbyggda och provade i kliniska försök som dokumenterar den påstådda effekten.

Med utgångspunkt från min vardag på ett av världens ledande institut inom forskning om näring och den kunskap som förmedlas på konferenser i olika länder, har målet varit att samla vetenskapligt underbyggda fakta till ett viktminskningsprogram som kan bli en naturlig del av vardagen och som är fritt från pekfingrar och förbud.

För att använda en sådan metod krävs att du är beredd att göra genomgripande förändringar och att engagera dig i din nya livsstil. Samtidigt kan vi bara servera teoretiska fakta och de redskap som du kommer att behöva på vägen till intelligent viktminskning. Förståelsen för hur de ska användas vilar på dina axlar och kräver såväl tankeverksamhet som investering i tid för att lyckas. Vi talar trots allt inte om en guide som ska hjälpa dig att minska fem kilo i vikt på fem veckor, utan om ett koncept som ska hjälpa dig att ändra på ingrodda kost- och motionsvanor. Det innebär en relativt stor arbetsbörda, men belöningen i form av en bergsäker viktminskning väntar på dig.

Lycka till!



Martin Kreutzer

Viktminskningspyramiden

Du blir sundare om du låter kost- och motionsråd som främjar din hälsa få en central position i viktminskningspyramiden. Existerande kostpyramider ger inget svar på hur du bör äta om du vill gå ner i vikt. Baserad på aktuell forskning och med utgångspunkt från den traditionella pyramidstrukturen ger I FORM sitt förslag på hur en optimal viktminskningspyramid bör se ut.





6:e nivån: Minst möjliga smör, stekfett, fett kött, pålägg, ostar och onyttiga bakverk.

5:e nivån: 20–30 gram sötsaker per dag för att stilla det värsta suget efter sötsaker.

4:e nivån: Sunt fett i form av 20–25 gram vegetabiliska oljor per dag, nötter då och då och omkring 100 gram fet fisk i veckan.

3:e nivån: 120–150 gram magert kött, fågel, fisk, inkl pålägg per dag och 150–250 gram magra mejeriprodukter (max 1,5 gram fett/100 gram), varav 25–50 gram ost (max 10 %).

2:a nivån: 200–300 gram av de rätta frukterna per dag. 50–100 gram fullkornsprodukter som råris, havregryn och fullkornspasta per dag. 100–150 gram grovt bröd och 150–200 gram per dag av rätt rotfrukter.

1:a nivån: Minst 500 gram av de rätta grönsakerna (inkl rotfrukter) och vatten (till alla måltider), totalt 2–2½ liter per dag – eller mer, om du tränar.

Centrum: Mycket motion: kretsloppsträning, styrketräning och vardagsaktivitet.

Det gröna guldet

Du bör äta minst 500 gram
av de rätta grönsakerna.



Grönsaker: Basen i din smalkost

Grönsaker är grunden i *Intelligent viktminskning*, och för det finns det många goda skäl. I samband med viktminskning är grönsakernas största fördel en kombination av lågt kaloriinnehåll och det faktum att de tar stor plats i magen. Eftersom de också innehåller kostfibrer ger de en god och långvarig mättnadskänsla.

De senaste åren har en normalstor grönsakstallrik blivit allt större. Därför äter många människor allt fler kalorier. Det intelligenta sättet att kringgå problemet är inte att minska portionsstorleken utan att välja rätt livsmedel som fyller ut tallriken, ger tuggmotstånd och dessutom innehåller få kalorier.

Tack vare det stora innehållet av vatten och den låga fetthalten som resulterar i en enastående låg energitäthet, är grönsakerna som gjorda för att ge maten stor volym utan att det går ut över vikten. Energitäthet och volym är centrala faktorer i aptitregleringen. Undersökningar visar

att vi ofta väljer en bestämd mängd mat utan att reflektera över energinnehållet. Mat med låg energitäthet har till följd att vi äter färre kalorier. Du kan med fördel äta matvaror med stor volym, till exempel grönsaker, utan att kaloriintaget blir för stort eftersom grönsakerna tar upp stor volym i magen. I motsatt ände på skalan befinner sig energitäta matvaror som till exempel sötsaker, choklad, feta såser och de flesta typer av snabbmat.

■ Perfekt smalmat

Förutom den stora volymen medverkar också konsistensen till grönsakers förträffliga egenskaper som smalmat. Fasta grönsaker som till exempel en lätkokt morot kräver mycket mer bearbetning i magen än en bit urkokt morot. Den fasta konsistensen försvårar matsmältningen och gör att maten befinner sig längre tid i magen och tar upp volym. Det ger lång mättnadskänsla.

Grönsakernas stora innehåll av kostfibrer är ytterligare en orsak till att grönsaker är bra smalmat. Fibrerna försvårar matspjälkningsenzymernas arbete samtidigt som de binder vätska och hjälper till att öka volymen på maten. De svårsmälta fibrerna hindrar kroppens enzymer i deras arbete med att spjälka upp matens beståndsdelar och ta upp dem i blodbanan. Resultatet blir att en del av de kalorier du intar i form av kolhydrater, fett och protein försvinner rakt igenom systemet. I synnerhet grova grönsaker innehåller mycket mättande kostfibrer. En palsternacka som väger 100 gram innehåller till exempel 4,5 gram fibrer, medan det bara finns hälften så mycket i samma mängd tomater.

■ Fibrerna fyller ut magen

Just fiberinnehållet är ett av de viktigaste argumenten för att föredra vissa grönsaker framför andra, när du vill optimera din viktnergång. Du uppnår bäst resultat genom att låta grova kalorilätta grönsaker ersätta både feta grönsaker, kanske främst avokado, och salladsgronsaker som varken innehåller fibrer eller vitaminer och mineraler, utan mest vatten. Genom att låta grova grönsaker bilda basen för *Intelligent viktminskning* är du garanterad en bra upplevelse av mättnad och slipper gå till sängs med kurrande mage. Det idealiska är att din matsedel upptar grönsaker både på lunchen och kvällen. Mängderna bestämmer du själv, men när det är kväll bör du ha uppnått dagskvoten på 500 gram

Vad kan kostfibrer ?

Kostfibrer är en grupp ämnen som hör till gruppen kolhydrater, men skiljer sig från dessa genom att de inte bryts ner av mag-tarmkanalens matsmältningsenzymer. Trots att fibrerna passerar nästan osmälta genom systemet uppvisar de en rad sunda egenskaper. Till exempel har det sedan antiken varit känt att bröd bakat på osiktat, fiberrikt mjöl är bra för tarmfunktionen och motverkar förstoppning. De senaste årens forskning har visat att kostfibrer inte bara påverkar tjocktarmen, utan också den övre delen av tarmsystemet, samt omsättningen av kolhydrater och fett. Som en av många positiva följder av ett stort fiberintag kan konstateras en minskad risk för cancer. Enligt nordiska rekommendationer bör man äta minst 3 gram kostfibrer per 250 kcal energi under en dag. För de flesta vuxna är det 25–35 gram per dag.



Flest fibrer i smalkosten

Här kan du se grönsakerna med flest fibrer mätt i gram:

100 g grönkål:	6,2
100 g adzuki böngroddar:	5,0
100 g kantarell:	5,0
100 g palsternacka:	4,5
100 g brysselkål:	4,1
100 g persiljerot:	4,0
100 g rotselleri:	4,0
100 g rabarber:	3,8
100 g broccoli:	3,3
100 g svartrot:	3,3
100 g kålrot:	2,9
100 g vårlök:	2,6
100 g jordärtskocka:	2,6
100 g blomkål:	2,4
100 g morot:	2,3
100 g rödbeta:	2,3
100 g tomat:	2,3
100 g rödkål:	2,0

NR 1

grönsaker. Den relativt stora mängden kräver att du uppbringar lite kreativitet. Oinspirerande salladsbufféer berövar dig nämligen all matglädje. I FORM kan du hitta massor av inspirerande förslag till lunch- och middagsrätter som inte bara gör dig smal utan också smakar förföriskt och som förhoppningsvis kan inspirera dig till att börja experimentera med mer eller mindre kända grönsaker.

■ Gör dig smal och sund

Grönsakernas smälvärde är långt ifrån den enda anledningen till att de har en framträdande plats i *Intelligent viktminskning*. De visar upp så mycket mer än att enbart vara slankande. Framför allt bågner grönsaker av sunda vitaminer och mineraler samt en uppsjö mikroskopiska ämnen som har mycket stor betydelse för vår hälsa.

I synnerhet under viktminskning, då du begränsar kaloriintaget, är det a och o att kosten innehåller så mycket mikronäringsämnen som möjligt och därmed tillgodoser kroppens behov av livsviktiga ämnen. Här intar grönsaker med sitt stora innehåll av just mikronäringsämnen en särställning som underbygger deras betydelse i kategorin smalmat, medan de innehåller färre kaloriska makronäringsämnen.

Även om grönsaker är mycket nyttiga äter de flesta av oss alltför lite av dem. Undersökningar visar att det finns ett tydligt samband mellan risken för hjärtkärlsjukdomar och hur mycket grönsaker man äter. Det framgår så tydligt att forskare påstår att för varje extra 100 gram grönt vi äter minskar risken för hjärtkärlsjukdomar med 5–10 procent.

Samtidigt kan även risken för andra former av cancer minska. På det hela taget finns det bara positiva saker att säga om ett stort dagligt intag av grönsaker. Tillsammans med förändringar av livsstilen har ett ökat grönsaksätande visat sig kunna minska risken för fetma, åldersdiabetes (typ 2-diabetes), grå starr samt flera andra komplikationer.

Grönsakernas sunda egenskaper, inte minst när det gäller att de kan förebygga hjärt-kärlsjukdomar och cancer, är orsaken till att det i hela västvärlden genomförs stora kampanjer för att öka konsumtionen av grönsaker (och frukt). Även om de flesta av oss har hört budskapet ”5 om dan” och vet att vi bör äta minst 500 gram frukt och grönt per dag ligger den genomsnittliga konsumtionen fortfarande en bra bit under rekommendationen. De allra flesta skulle därför ha nytta av att motivera sig att äta grönare.

■ Använd mer baljväxter

Bönor, ärtor och linser intar en särställning i *Intelligent viktminskning*, eftersom de bär på unika egenskaper. Först och främst är de, i motsats till andra grönsaker, en förträfflig proteinkälla och därför en utmärkt ersättning för kött. Viktigt för vegetarianer och andra som inte täcker sitt proteinbehov genom att äta animaliska produkter. En portion av rätt sorts bönor kan ersätta en biff eller några bitar mager ost.

Bönor innehåller dessutom mycket mättande fibrer och sunda mikronäringsämnen samt kolhydrater som upptas långsamt av kroppen. Och de är med få undantag både fett- och kalori snåla. En av I FORMs intentioner med *Intelligent viktminskning* är att introducera alla de möjligheter som finns att integrera sunda baljväxter i kosten. Därigenom blir maten mer mättande, kroppens utnyttjande av energin minskar och ämnesomsättningen ökar. Det idealiska är att äta 100–150 gram baljväxter dagligen. I synnerhet torkade bönor och linser är värdefulla, men det är även hälsosamt och slankande med färska. Det finns således all anledning att börja experimentera med rätter som innehåller baljväxter.

Mikro och makro – vad är det?

Inom näringslära arbetar man med begreppen mikro- och makronäringsämnen. De betecknar vitaminer respektive mineraler (mikro = små) och de fylliga kaloririka näringsämnen kolhydrater, fett, protein och till en del alkohol (makro = stora). Utöver dessa klassiska kategorier finns begreppet spårämnen. De påminner om mikronäringsämnen men intas i så små mängder att de kategoriseras under ett annat namn. Du kommer också att stöta på begreppet fytoämnen, växtämnen, fytokemikalier eller flavonoider, som är sak samma: mikroskopiska ämnen i växterna som tillskrivs hälsosamma egenskaper.

■ Bönor som mättar

Det stora mättnadsvärdet hos baljväxter beror på flera faktorer, bland

annat det stora fiberinnehållet som ger tänder och magtarmsystem något att arbeta med. Därmed bildas fler mätthetshormoner som förlänger måltiden så att du får en chans att känna hur mättningen infin- ner sig innan du ätit för många kalorier. Innehållet av protein och fibrer påverkar också kolhydratupptaget så att blodsockerpåverkan av målti- den blir mer dämpad och mättningen därför långvarig. Samtidigt är det efter hand väldokumenterat att protein är det näringsämne som mättar bäst. Och även om det vegetabiliska proteinet i baljväxter mät- tar mindre än protein från kött och fisk, är det värt att uppmärksam- ma. Fibrerna har den speciella fördelen att de försvårar mat- spjälkningsenzymernas arbete vilket resulterar i att en del av kalorierna i maten passerar obehindrat genom matsmältningssyste- met (se även kapitel 4 om fullkornsprodukter).

■ Så redovisas kalorierna

Proteinernas förmåga att sätta fart på ämnesomsättningen är väl- känd: Undersökningar visar att upp till 30 procent av kalorierna i pro- teiner går till spillo när kroppen ska utnyttja näringsämnet. Det har den positiva effekten att du bara behöver förbränna 70 av 100 kcal från protein för att hålla vikten. Samma räkneoperation gjord med kol- hydrater ger betydligt sämre resultat. Bara 5 procent av dem går till spillo och hela 95 av 100 kcal måste förbrännas. Riktigt illa är det med fett. Kroppen är i detta fall så skicklig på att utnyttja näringsämnet att det bara kostar 1 procent av energin att förbränna näringsämnet – 100 kcal från fett kräver alltid att vi förbränner 99 kcal – annars sätter det sig på höfterna.

■ Håll dig frisk med baljväxter

Hur nyttigt det är med baljväxter dokumenteras med många under- sökningar inom området. Till exempel drar forskare från University of Michigan, mot bakgrund av de senaste 25 årens forskning, slutsatsen att ett par hundra gram torkade bönor varje vecka kan skydda kroppen mot flera olika sjukdomar. Inte minst välfärdssjukdomar som hjärt-kärlsjuk- domar, typ 2-diabetes och vissa cancerformer. Viktiga slutsatser är att personer i länder där man äter mest bönor har de lägsta dödstalen i bröst-, prostata- och tarmcancer. Orsakerna är många. Dels kan det höga fiberinnehållet hjälpa till att minska tarmbelastningen, dels kan det

höga folsyrainnehållet ha cancerförebyggande effekt.

Forskningen visar att om man äter bönor och linser minst fyra gånger i veckan löper man 22 procent lägre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar än om man äter bönor mindre än en gång i veckan. Effekten tillskrivs fiberinnehållet som kan medverka till att sänka kolesterolet, samt det höga innehållet av folsyra som håller den blodproppsfrämjande homocysteinnivån nere. Bönor kan också hjälpa diabetiker att hålla blodsockret på en stabil nivå. Det beror främst på protein- och fiberinnehållet som håller måltidens glykemiska index på en låg nivå.

Var försiktig med din mage

Är du ovan vid att äta bönor bör du inte börja ditt nya sunnda liv med en stor portion av dem. De många fibrerna i bönor kan vara svåra för matsmältningssystemet att hantera. Du kan drabbas av förstopning och gaser i magen. Börja med en liten portion första dagen och öka mängden under ett par veckor upp till 300–400 gram bönor i veckan (torrvikt).

Viktiga punkter nr 1:

Grönsaker är en viktig del av *Intelligent viktminskning* eftersom:

- De har låg energitäthet som gör det möjligt att äta sig mätt med gott samvete.
- De är rika på sunda och mättande fibrer.
- De innehåller många mikronäringsämnen som är bra för hälsan.
- Särskilt baljväxter mättar bra och länge och är en bra källa för muskelbevarande och slankande protein.

Checklista för baljväxter

Bönor är inte bara bönor. Även om alla är mycket sunda och slankande är några bättre än andra. Är du på jakt efter maximal mättnad ska du välja bönor med det högsta protein- och fiberinnehållet. Kolla bönornas värden här:

Näringsinnehåll per 100 gram.

Bruna bönor, torkade

Energi: 351 kcal

Protein: 18,9 g

Fett: 2 g

Kolhydrater: 63,4 g

Fibrer: 18 g

Vita bönor, torkade

Energi: 363 kcal

Protein: 21,3 g

Fett: 2,7 g

Kolhydrater: 62,3 g

Fibrer: 18 g

Gröna linser, torkade

Energi: 368 kcal

Protein: 26,2 g

Fett: 2,5 g

Kolhydrater: 59,2 g

Fibrer: 8,7 g

Sojabönor, torkade

Energi: 449 kcal

Protein: 35,8 g

Fett: 18,4 g

Kolhydrater: 34 g

Fibrer: 17 g

Kikärter/garbanzobönor, torkade

Energi: 394 kcal

Protein: 20,4 g

Fett: 6,9 g

Kolhydrater: 61,6 g

Fibrer: 12 g

Kidneybönor, torkade

Energi: 332 kcal

Protein: 23,6 g

Fett: 0,8 g

Kolhydrater: 60 g

Fibrer: 24,9 g

Vaxbönor, råa

Energi: 39 kcal

Protein: 2,1 g

Fett: 0,2 g

Kolhydrater: 7,1 g

Fibrer: 3 g

Böngroddar, råa

Energi: 40 kcal

Protein: 3 g

Fett: 0,3 g

Kolhydrater: 6,3 g

Fibrer: 1,2 g

Gröna bönor, råa

Energi: 33 kcal

Protein: 1,9 g

Fett: 0,2 g

Kolhydrater: 5,7 g

Fibrer: 3 g

Gröna ärter, råa

Energi: 82 kcal

Protein: 5,9 g

Fett: 0,7 g

Kolhydrater: 12,9 g

Fibrer: 5,9 g

■ De 5 nyttigaste från grönsaksdisken

Det har betydelse vilka typer av grönsaker du äter! Sett ur synvinkeln viktninskning kan man peka ut särskilt bra grönsaker för att de är mycket fiberrika eller energisnåla. Detsamma kan man göra ur hälsosynpunkt. Av erfarenhet vet man att det är stor skillnad på olika grönsaker. Medan 100 gram gurka innehåller 0,7 gram fibrer, 14 mg C-vitamin och 116 mg kalium, innehåller motsvarande mängd blomkål till exempel tre gånger så många fibrer, fem gånger så mycket C-vitamin och två och en halv gång så mycket kalium. Väljer du 100 gram gröna ärtor i stället för gurka får du nästan tio gånger så mycket fibrer liksom innehållet av samtliga vitaminer och mineraler är markant högre än i gurka. Generellt är salladsgrönsaker som gurka, tomat och sallader mindre näringsrika än kål, bönor och rotfrukter.

■ Röd paprika

Paprika innehåller många värdefulla vitaminer och mineraler. Inte minst C-vitamininnehållet som är 3–5 gånger högre än i citrusfrukter ger tillsammans med massor av flavonoider immunförsvaret ett lyft.

Näringsinnehåll per 100 g

Energi: 8 kcal

Protein: 1,3 g

Kolhydrater: 6,2 g

Fett: 0,4 g

Kostfibrer: 1,5 g

A-vitamin: 212 RE (25 procent av RDI)

C-vitamin: 199 mg (330 procent av RDI)

Niacin: 1,7 NE (10 procent av RDI)

Kalium: 259 mg (8 procent av RDI)

E-vitamin: 2,9 alfa-TE (32 procent av RDI)

RDI = rekommenderat dagligt intag

Romansallad

Är du på jakt efter den nyttigaste tänkbara salladen ska du välja romansallad. Den innehåller få kalorier, medan vitamin- och mineralinnehållet är högt. I 100 gram finns 40 procent av det rekommenderade dagliga C-vitaminintaget, samtidigt som det täcker 30 procent av behovet för A-vitamin och knappt 10 procent av det dagliga kaliumbehovet.

Näringsinnehåll per 100 g

Energi: 4 kcal

Protein: 1,6 g

Kolhydrater: 2,4 g

Fett: 0,2 g

Kostfibrer: 0,7 g

A-vitamin: 260 RE (30 procent av RDI)

C-vitamin: 24 mg (32 procent av RDI)

Folsyra: 136 mikrogram (34 procent av RDI)

Kalium: 290 mg (9 procent av RDI)

Broccoli

Den buskiga grönsaken får inte saknas i någon översikt. Broccoli räknas till ett av de sundaste livsmedlen som finns. Inte bara stora mängder C-vitamin samt en uppsjö andra vitaminer placerar broccolin på grönsakernas tio i topp-lista. Också de speciella ämnen som ger broccoli sin kraftiga färg har visat sig ha hälsosamma egenskaper.

Näringsinnehåll per 100 g

Energi: 51 kcal

Protein: 5,3 g

Kolhydrater: 6,1 g

Fett: 0,6 g

Kostfibrer: 3,4 g

A-vitamin: 89 RE (10 procent av RDI)

C-vitamin: 123 mg (164 procent av RDI)

E-vitamin: 1,3 alfa-TE (14 procent av RDI)

Riboflavin: 0,3 mg (21 procent av RDI)

Niacin: 1,98 NE (11 procent av RDI)

Folsyra: 187 mikrogram (47 procent av RDI)

Järn: 1,5 mg (10 procent av RDI)

Kalium: 395 mg (12 procent av RDI)

Kalcium: 100 mg (12 procent av RDI)

Grönkål

Mycket protein och massor av fibrer gör grönkål till en av de mest mättande grönsakerna. Och som om det inte vore nog är kålen fylld med A- och C-vitamin.

Näringsinnehåll per 100 g

Energi: 17 kcal

Protein: 4,7 g

Kolhydrater: 10,4 g

Fett: 1,2 g

Kostfibrer: 6,2 g

A-vitamin: 842 RE (99 procent av RDI)

C-vitamin: 169 mg (225 procent av RDI)

E-vitamin: 5,4 alfa-TE (60 procent av RDI)

Folsyra: 60 mikrogram (45 procent av RDI)

Kalium: 264 mg (8 procent av RDI)

Kalcium: 210 mg (25 procent av RDI)

Järn: 2 mg (14 procent av RDI)

Palsternacka

Precis som andra rotfrukter innehåller palsternackan massor av mättande fibrer samtidigt som den innehåller få kalorier. Mycket immunförsvarstärkande E-vitamin och en mängd andra vitaminer och mineraler karakteriserar denna exemplariska rotfrukt.

Näringsinnehåll per 100 g

Energi: 72 kcal

Protein: 2,1 g

Fett: 0,5 g

Kolhydrater: 14,6 g

Fibrer: 4,5 g

E-vitamin: 2,3 mg (29 procent av RDI)

Riboflavin: 0,18 mg (14 procent av RDI)

Niacin: 3,55 NE (24 procent av RDI)

B₆: 0,11 mg (9 procent av RDI)

Folsyra: 67 mg (17 procent av RDI)

C-vitamin: 6 mg (8 procent av RDI)

Kalium: 635 mg (21 procent av RDI)

Magnesium: 30 mg (11 procent av RDI)

Fosfor: 94 mg (16 procent av RDI)



Chili eldar upp

Chili är kanske det effektivaste du kan använda för att piffa upp maten när du vill gå ner i vikt.

Den sätter inte bara fart på kroppens förbränning.

Den minskar också aptiten.

Laga till en fettsnål chili con carne, så får du i dig både chili och sunda fiberrika bönor.

Vattnets goda effekter



Drick vatten till alla måltider,
totalt 2–2½ liter om dagen.
Och ännu mer om
du tränar.

Välj **vatten** när du är törstig

Vatten bildar tillsammans med grönsaker grunden för I FORMs *Intelligent viktminskning*. Anledningen är att vatten på samma sätt som grönsaker fyller en central funktion, både när det gäller viktminskning och den allmänna hälsan. Vid viktminskning är en av vattnets viktigaste funktioner att skapa volym i magen. Liksom grönsaker som är fyllda med kalorifritt vatten kan också vatten i sig ge mättnadskänsla eftersom det fyller ut magsäcken.

I synnerhet samspelet med fibrerna i maten är effektivt eftersom vattnet tas upp av fibrerna och gör att en fyllig mättande helhet bildas. Förutsättningen är att du dricker vatten till maten. Vattnet du dricker före maten har redan passerat genom matspjälkningen innan maten kommer dit. Det är ändå bra att dricka vatten mellan måltiderna. Inte minst omedelbart före en måltid kan du ha nytta av att dricka ett stort glas vatten. Börjar du bli hungrig kan ett glas vatten ta

bort den värsta hungern och göra att du bättre kan kontrollera aptiten när du äter.

■ Falsk hunger

Även inom andra områden är det bra för vikten med ett hälsosamt intag av vatten. Törst- och hungersignaler bearbetas på samma ställe i hjärnan. Därför kan man ibland bli lurad av kroppens törstsignaler och tolka dem som hunger, och därmed äta för många kalorier. Vänj dig vid att alltid ha en flaska vatten till hands, så att du kan dricka direkt när du känner dig törstig. På så sätt undgår du att bli lurad av kroppens signaler.

■ Vatten – inte läsk

Anledningen till att vi skriver vatten och inte vätska är att vatten är ett bra sätt att släcka sin törst. Vill du ha lite smak på vattnet kan du droppa i lite citron eller lägga i några apelsinskivor. Alternativt kan du söta med ett light-extrakt eller dricka lightläsk. Titta dock först på innehållsdeklarationen. Det är inte alltid light betyder kalorigfri. Ofta skriver tillverkaren, helt enligt direktiven, "light" på sina drycker även om det jättehöga kaloriinnehållet bara halverats. I läskedrycker gäller till exempel att sockerininnehållet ska vara reducerat med minst 30 procent i förhållande till vanlig läskedryck. En läsk behöver alltså inte vara sockerfri för att kallas light. Den kan fortfarande innehålla omkring fem matskedar socker per liter.

■ Hur lätt är light?

Tidigare har det betraktats med skepsis huruvida lightprodukter egentligen innehåller färre kalorier. Baserat på några enskilda studier, som under mitten på 90-talet dokumenterade att personer kände sig hungrigare (men inte åt mer!) under timmarna efter att de druckit kalorigfri saft i lightversion, saluförde man en hypotes om att den söta smaken i lightprodukterna lurade kroppen och sög ut socker ur blodbanan. Det skulle resultera i ett kraftigt blodsockerfall som helt naturligt följdes av uttalade hungerkänslor. Slutsatserna har sedan dess avfärdats genom talrika undersökningar som dokumenterat att bytet från traditionellt sött läskedryck eller saft till ett kalorigfritt alternativ verkligen ger färre kalorier. Ska man peka finger åt light-

dryckerna bör det alltså inte vara på grund av deras fettbildande egenskaper. Däremot kan det diskuteras om de är speciellt nyttiga, eller kanske rentav hälsoväldiga, om de intas i större mängder. Ser man till de möjliga biverkningarna som rapporterats om olika konstgjorda sötningsmedel, är det i alla fall ett skräckscenarie som presenteras. De potentiella biverkningarna rör allt ifrån vanlig huvudvärk till våldsamma skakningar, illamående och total blackout. Om man dricker mindre än tre liter per dag, och kombinerar det med en måttlig konsumtion av alternativa källor för konstgjorda sötningsmedel, bedöms det vara förknippat med en mycket låg risk att negativa konsekvenser ska uppstå. Om de sparade kalorierna är värda risken och om smaken är acceptabel måste du själv avgöra.

■ Flytande kalorier mättar inte

Generellt är det bra att hålla nere konsumtionen av flytande kalorier. Många studier har dokumenterat att kalorihaltiga vätskor mättar markant mindre än samma kalorimängd intagen i fast form. Det gäller inte bara läskedryck och saft, utan också mjölk, juice och alkohol. Orsaken är att kroppens reglering av mättnad får otillräcklig feedback när kalorierna bara kommer in i systemet utan nämnvärd ansträngning som tuggning eller bearbetning och uttänjning av magsäcken. Därav följer det principiella rådet: Begränsa intaget av flytande kalorier till ett minimum. Tänk på att ett stort glas läsk, en öl eller ett glas vin innehåller ca 100 kcal och täcker fem procent av ditt dagliga energibehov under viktninskningen. Kaloririka drycker bör därför sparas till speciella tillfällen och för övrigt undvikas. Rådet innebär att till och med näringsrika drycker som apelsinjuice och minimjölk bör undvikas. Det är dock inget problem om du väljer färsk frukt och syrade mjölkprodukter som utifrån ett intelligent viktningsperspektiv är ett mycket bättre alternativ. Mager hårdost är också en bra ersättning för mjölk eftersom den innehåller mycket kalcium. Samtidigt ger osten ett bra tuggmotstånd, volym i magen och den har högt innehåll av mättande protein.

■ Vin är bra – med måtta

Många saknar alkohol när de bestämt sig för att hålla igen på kalorierna. Inte ett omåttligt festande utan det där goda glaslet eller den

Kaffe och te ger också vätska

Många människor får en stor del av sin dagliga vätska genom kaffe eller te. Att koffeinhaltiga drycker som kaffe och te är dåliga vätskekällor eftersom koffein driver ut vätska ur kroppen har länge varit en utbredd uppfattning. Det finns dock inga undersökningar som bekräftar detta påstående. Tvärtom visar undersökningar att personer som sällan dricker kaffe och te "bara" utnyttjar 60–70 procent av vätskan. Rutinerade kaffe- och tedrickare får däremot full valuta för vätskan eftersom de blivit immuna mot den lätt vattendrivande effekten. De utnyttjar faktiskt hela 95–100 procent av vätskan i drycken!

Ur viktminskningssynpunkt är det vettigt att komplettera vatten med te eller kaffe så länge du inte tillsätter mjölk, grädde och/eller socker. Om kaffe eller te dricks svart (eller grönt) kommer både kaffe och te att gynna viktnergången.

Och det förutom att koffeinet främjar ämnesomsättningen varigenom ett par extra kalorier förbränns.

Ur hälsosynpunkt är det harm-

löst att dricka kaffe och te under dagen så länge mängden håller sig inom normala ramar. Kaffe har tidigare fått utstå mycket kritik, men under senare år har flera studier dokumenterat att i alla fall bryggkaffe är en utmärkt dryck som kan tillskrivas positiva effekter med hänsyn till förebyggande av typ 2-diabetes, Parkinsons sjukdom och gallsten.

Te, både grönt och svart, kan också rekommenderas. Precis som när det gäller kaffe kommer teets hälsosamma egenskaper från en mängd vegetabiliska ämnen som under bryggningen frigörs i den heta drycken. Undersökningar visar till exempel att en kopp svart te innehåller lika mycket antioxidanter som två äpplen, ett kvarts kilo lök eller tre glas apelsinjuice – det kan därmed betraktas som ett fördömligt komplement till andra immunförsvarstärkande livsmedel.

Hos oss som lever i västvärlden har just te visat sig vara den allra vanligaste källan till de sunda flavonoiderna.

halva flaska rödvin som många tycker tillhör fredagskvällen. Samma grundläggande fakta som för andra flytande kalorier gäller också vin: Ju mindre, desto bättre för vikten.

Ändå bör du unna dig något nöje. En omläggning av livsstilen bör inte vara förknippad med avsaknad. Försök bara begränsa det till att dricka som mest en halvflaska rödvin i veckan och kompensera eventuellt för den mindre mängden genom att unna dig lite saftiga vindruvor. Avnjutet i så måttliga mängder är alkohol inte bara något som tillfredsställer gommen, den har också hälsosamma kvaliteter. Det är väldokumenterat att ett glas någon gång är minst lika sunt som total avhållsamhet, och kanske till och med något som kan medverka till att förebygga hjärt-kärlsjukdomar.

■ Vatten håller dig igång

Den dagliga vattenförsörjningen har många andra syften än viktreglering. Det illustreras inte minst av det faktum att de flesta människor kan överleva en månad utan fast föda, men dör inom en vecka om de inte får något att dricka. Orsaken är att vattnet i vår kropp ingår i många olika processer, allt ifrån transport av näring och ombildningen av näring, till överföring av nervsignaler och utsöndring av avfallsämnen. Merparten av din kropp består av helt vanligt vatten. Nyfödda barn innehåller 70–80 procent vatten, män består av ca 60 procent och kvinnor av 50–55 procent vatten.

Nivån är dock långt ifrån konstant, du förlorar en del vätska under dagen: under normala omständigheter omkring 2–3 liter vatten på ett dygn. Mellan 1,5 och 2 liter utsöndras genom urin och avföring, medan resterande 1–1,5 liter lämnar kroppen med utandningsluften, huden, tårar, via näsan och liknande. Förlusten kan öka kraftigt om man uppehåller sig på höga höjder (på berg) eller i varma omgivningar. Vätskeförlusten kan uppgå till det dubbla vid vistelse i het sommarsol.

Är du fysiskt aktiv kan vätskeförlusten mångdubblas. Om du inte dricker tillräckligt kommer det att förminska kroppens prestationsförmåga markant och i slutändan medföra uttalad försvagning och till sist död. Innan det gått så långt har du förmodligen reagerat på kroppens törstsignaler och druckit dig otörstig. Det bästa sättet att ersätta vätskeförlust är att dricka rikligt under hela dagen – helst ett



■ Sund hud, större mättnad, en välfungerande kropp, mental hälsa ... Vinsterna med att dricka vatten är outtömliga. *Intelligent viktminskning* rekommenderar 2–3 liter om dagen.

7 tips för din vattenkonsumtion: Så blir du otörstig

- Börja alltid dagen med ett stort glas vatten. Drink det till exempel under frukosten.
- Fyll en halvliters flaska med vatten och ta den med dig vart du än du går under dagen. Så har du alltid något att dricka.
- Börja arbetsdagen med att ställa fram en karaff med vatten på bordet framför dig. Så blir du påmind om att dricka.
- Lova dig själv att alltid dricka minst $1/2$ liter vatten före lunchen – gärna fördelat under förmiddagen.
- Lova dig själv att dricka minst $1/2$ liter vatten på eftermiddagen innan det är dags att åka hem efter arbetet.
- Kom ihåg att dricka vatten till kvällsmålet. Tillsätt ev citronskivor, apelsinskivor, frysta bär, jordgubbar eller annan frukt.
- När du har borstat tänderna på kvällen, kan du dricka ett stort glas vatten innan du går till sängs.

par liter. Fast föda kan också avhjälpa vätskeförlust. Hur mycket som krävs beror på vald matvara. Färs frukt och grönsaker bidrar med stor mängd vätska, medan krispiga frukostflingor och torkad frukt ger minimala mängder. En genomsnittskost bidrar med 750–1500 milliliter vätska per dag.

■ **Drick extra under träning**

När du motionerar ökas aktiviteten för flera olika processer i kroppen, alla beroende av vätska. Därför är det viktigt att dricka rikligt under träning, i synnerhet om du svettas mycket. En vätskeförlust på bara några få procent av kroppsvikten minskar din fysiska prestationsförmåga drastiskt – oavsett om du äter rätt.

Hur stor vätskeförlust man klarar under träning illustreras av det faktum att medan kroppen en dag då du inte tränar behöver två till tre liter vätska, kan behovet under intensiv, svettig träning öka ända upp till en till två liter i timmen.

Det bästa sättet att inta vätska är att dricka ungefär en halv liter före träning och därefter dricka en liter i timmen fördelat på fyra gånger med 15 minuters mellanrum. Om du dricker större mängder varje gång kan vätskan ge obehag i magen och resultera i lätt illamående. Undvik att slösa kalorier på energirika sportdrycker. Med mindre att du tränar mer än en timme vid hög intensitet behöver du inte tillföra bränsle under träningen.

Viktiga punkter nr 2:

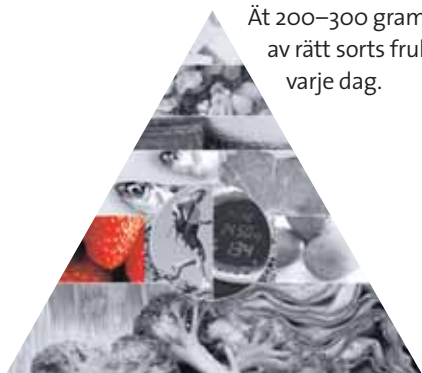
Vatten är en mycket viktig del av
Intelligent viktminskning eftersom det:

- Gör att kostfibrerna fyller mer och mättar bättre.
- Förhindrar att du förväxlar hunger- och törstsignaler.
- Tar bort den värsta hungern.
- Ingår i ett otal livsviktiga processer i kroppen.



De söta vitaminerna

Ät 200–300 gram
av rätt sorts frukt
varje dag.



Frukt för kroppens immunförsvar

Fruktens roll i *Intelligent viktminskning* påminner på många sätt om grönsakernas. Färsk frukt har en relativt låg energitäthet, innehåller en del mättande fibrer och är fylld med hälsosamma vitaminer. Anledningen till att frukt ändå tas upp i ett kapitel för sig är först och främst för att frukt inte kan avnjutas i samma mängd som grönsaker. Härtill är kaloriinnehållet för högt och fiberinnehållet för lågt.

Frukt bidrar med massor av vätska och fungerar därför förträffligt som törstsläckare. Många människor har svårt för att skilja kroppens hunger- och törstsignaler åt. Här har frukt en viktig funktion att fylla eftersom den både mättar tack vare sin volym och dessutom på ett bra sätt släcker törsten.

Tumregeln är att kaloriinnehållet i färsk frukt är cirka det dubbla som motsvarande mängd grönsaker och det är fortfarande lågt vid

jämförelse med de flesta andra livsmedel. Eftersom det är mycket lättare att äta större mängder frukt är det nödvändigt att fastställa gränser för hur mycket frukt man bör äta på en dag. I FORM rekommenderar ett dagligt intag på 200–300 gram frukt. Helst inte mer, men inte heller så mycket mindre eftersom det stora vitamininnehållet har stor betydelse för kroppens välbefinnande. Avnjutet med måtta utvecklar frukt sin fulla potential genom att tillfredsställa söt-suget och att bidra med vettig mättnad och sundhet.

■ Superbra immunförsvar

Det är särskilt innehållet av immunförsvarsstärkande vitaminer och flavonoider som gör frukt så unikt. I kombination med en i övrigt sund livsstil kan en väl avvägd mängd frukt hjälpa till att hålla förkylningar borta, göra kroppen motståndskraftig under stressade perioder och till och med förebygga hjärt-kärlsjukdomar och vissa typer av cancer. Det är ett komplext samspel mellan immunförsvarsstärkande ämnen som ger dessa viktiga egenskaper, framför allt C-vitamin, som tillhör de kraftigaste antioxidanterna, och den mängd flavonoider som finns samlade i synnerhet i skalet och den yttersta delen av fruktköttet.

■ Kroppens stridande trupper

Beteckningen antioxidant innefattar en grupp mikroskopiska ämnen som skyddar kroppen mot livets strapatser och håller oss sunda och friska genom att tappert offra sig för kroppen, när den angrips av fria radikaler. De allra flesta antioxidanter kommer från kosten i form av olika vitaminer samt en mängd andra ämnen som bär på den gemensamma benämningen fytokemikalier.

Fria radikaler är små aggressiva syremolekyler som om de kan komma åt förstör våra celler och kan orsaka bland annat hjärt-kärlsjukdomar, grå starr och cancer. Det sker när fria radikaler förenar sig med en annan molekyl och hämmar dess funktion eller i vissa fall förstör den. Med tiden kan så många celler, DNA-molekyler med mera, förstöras i kroppen att betydande skador som ökar risken för många allvarliga sjukdomar kan uppstå.

Fria radikaler kommer både utifrån och inifrån. De finns i luften vi andas in, i maten vi äter och i vattnet vi dricker. Kraftigt solbestrålning,

cigarettrok och miljöbelastning ökar mängden fria radikaler som bombarderar kroppens alla celler. Forskare uppskattar att var och en av kroppens miljarder celler utsätts för omkring 10 000 angrepp per dag och ännu mer när kroppen utsätts för rök och sol. De fria radikalerna uppstår också som ett naturligt inslag i din ämnesomsättning. När du förbränner kolhydrater, fett och protein till energi bildas fria radikaler. Ämnena uppfyller många viktiga funktioner, bland annat genom att skydda immunförsvaret mot bakterier och virus under en infektion och genom att ingå i bildandet av flera hormonliknande signalämnen. Det är därför inget problem att kroppen utsätts för fria radikaler, med mindre att påverkan blir för stor.

Under normala omständigheter är kroppen i stånd att inte ge vika för fria radikaler genom en mängd smarta processer som omfattar produktionen av kemiska ämnen som fungerar som antioxidanter och genom att utnyttja komponenter från kosten, bland annat flavonoider och olika vitaminer och mineraler.

■ En sköld av flavonoider

Just flavonoiderna har fått en hel del uppmärksamhet under senare år, eftersom mycket pekar på att de har mycket större betydelse för kroppens immunförvar än traditionella antioxidanter som A- och C-vitamin.

Benämningen flavonoider innefattar en stor grupp vattenlösliga ämnen med gemensam kemisk grundstruktur och mystiskt klingande namn. (Se även motsatt sida.) Forskarna känner till många tusen olika flavonoider – och hela tiden dyker nya upp. De flesta flavonoider fungerar som antioxidanter men en del av dem hjälper också till att förstärka C-vitaminets effekt och effekten av kroppens eget antioxidativa enzym, glutathion.

■ Bara den naturliga varan duger

Den generella attityden bland världens ledande näringsexperter är att tillskott av enstaka antioxidanter inte är till någon nytta. På samma sätt som att en kedja aldrig blir starkare än sin svagaste länk, är vårt antioxidantförvar beroende av en allsidig tillförsel av antioxidanter som i ett komplext samspel kan blomma upp i sin fulla effekt. Den enkla orsaken till det är att olika antioxidanter har olika effekter på

Flavonoiderna skyddar din kropp

Flavonoiderna är indelade enligt sin kemiska struktur och efter egenskaper.

Flavonoler, bl a quercetin och kaempferol. Särskilt quercetin är eftertraktat då det skyddar mot grå starr, stärker hudens kollagen och därmed bromsar åldrandet. Minskar markant risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar.

Du får det i: Vin, svart te, äpple, grapefrukt, citrusfrukt, kål och lök.

Flavoner, bl a apigenin, luteolin och diosmetin. Det gula färgämnet i grönsaker som motverkar särskilt fria radikalers negativa hjärt-kärlpåverkan.

Du får det i: Selleri, paprika och persilja.

Flavanoner, bl a naringenin och hesperidin, hör till mindre kända flavonoider. Hesperidin har visat sig ha antioxidativ effekt och kan öka blodets innehåll av det goda HDL-kolesterolet och sänka farligt LDL-kolesterol och triglycerid.

Du får det i: Citrusfrukt, katrinplommon, lakrits.

Isoflavoner, bl a genistein och daidzein, fungerar som kraftiga antioxidanter. På grund av sin östrogenblockerande effekt verkar de till och med kunna förebygga benskörhet och minska risken för bröstcancer.

Du får det i: Sojahlaltiga livsmedel som tofu och sojaböner samt linser.

Flavanoler, i synnerhet catechiner som epicatechin och epigallocatechin, har en kraftig antioxidativ effekt. Catechiner bedöms vara särskilt effektiva när det gäller att förebygga LDL-kolesterolets skadeverkningar.

Du får det i: Te, särskilt grönt te, kaffe, rödvin och mörk choklad.

Anthocyaniner, och deras förstadium proanthocyaninerna, är ämnen som ökar upptagningen av C-vitamin och fungerar ömsesidigt förstärkande för immunförsvaret. I synnerhet cancer och hjärt-kärlsjukdomar, men även ögonsjukdomar tros kunna förebyggas med många anthocyaniner i kosten.

Du får det i: Vinruvor, bär, äpple och päron.

kroppen. Medan betakaroten till exempel är placerat på cellens utsida placerar sig lykopen mitt i cellmembranet. Andra karotener sätter sig mitt i cellen eller utanför den. På så sätt får cellen ett heltäckande skydd som vida övergår effekten av stora doser av enstaka karotener. Inte nog med det, en hel del tyder på att du till och med försvagar det oxidativa försvaret genom att inta stora doser av enstaka antioxidanter, eftersom balansen mellan de olika ämnena i kroppens antioxidantförsvar störs. Det bekräftas av studier att intagna i stora mängder, kan vissa antioxidanter ha rakt motsatt effekt och tvärtom öka den oxidativa stressen.

■ Torkade kaloribomber

Som bekant finns det ingen regel utan undantag. När vi rekommenderar 200–300 gram frukt per dag gäller det frukter som äpplen, apelsiner och meloner som innehåller mycket vatten. Var däremot sparsam med torkad frukt, när det handlar om viktninskning placerar den i samma kategori som godis och sötsaker.

Förklaringen är att torkningen koncentrerar sockerinnehållet och därför blir kaloriinnehållet mycket stort. En färsk aprikos innehåller till exempel 44 kcal per 100 gram, medan samma frukt i torkat tillstånd når ända upp till 296 kcal per 100 gram. Torkningsprocessen går också ut över vitamininnehållet, som per kalori räknat blir sämre i den torkade än i den färska frukten. Torkad frukt är ett utmärkt alternativ till godis, men passar inte som en fast beståndsdel av intelligent smaltmat.

■ Nötter – lite men gott

En annan kaloribomb som också bör avnjutas i begränsad mängd är nötter. Även om de ur näringssynvinkel hör till växtrikets absoluta vinnare är de så mättade med kalorier att det dagliga intaget bör begränsas till en handfull.

Avnjutna i så små mängder finns det i gengäld mycket gott att säga om nötter. De verkar drastiskt kunna minska risken att utveckla åldersdiabetes. Ett otal vetenskapliga undersökningar visar dessutom att nötter fungerar som hjärtmedicin, både tack vare innehållet av de många goda fettsyror som minskar mängden osunt LDL-kolesterol i blodet och för att de innehåller många mikroskopiska



Utrymme för nötter i smalbudgeten

Du kan skaffa plats för nötter i din kost genom att byta ut några traditionella fettkällor mot dem:

- 20 g smör kan till exempel bytas ut mot en handfull mandel (40 gram)
- 40 g majonnäs kan till exempel bytas ut mot 50 g valnötter
- 2 wienerbröd kan bytas ut mot 60 g pistaschnötter
- 1 dl vispgrädde kan bytas ut mot 100 g jordnötter
- Två glas mini- i stället för standardmjölk ger plats för 30 g hasselnötter
- 5 skivor 10 % ost i stället för 28 % ost ger plats för 15 g paranötter.

ämnen som hindrar att det skadliga kolesterolet fastnar på insidan av blodkärlen. På så sätt skyddar de mot hjärt-kärlsjukdom. Och det bästa av allt: Om du njuter av dem i begränsad mängd är de inte fettbildande. Förutom hjärtvänliga fettsyror innehåller nötter nämligen massor av mättande fibrer. De hör också till växtrikets största proteimbomber. De medverkar till att höja mättnadsvärdet i så hög grad att du kommer att nöja dig med en begränsad mängd mat om du låter dem ingå i kosten.

Fibrer kan mer än att främja mättnad. Enligt flera undersökningar gagnar fibrerna också tarmfunktionen i så hög grad att risken för tarmcancer reduceras om man äter rikligt med nötter. Enstaka undersökningar pekar till och med på att risken för bröstcancer sjunker med stigande fiberintag – även här kan det ge effekt om du inkluderar nötter i kosten.

Medan valnötter är fullproppade med livsviktiga fettsyror som är bra för hjärt-kärlsystemet, är till exempel jordnötter och mandlar mycket fiberrika och späckade med värdefulla proteiner som gör dem till perfekt smaltmat. Pinjenötter och pekannötter innehåller mineraler som till exempel magnesium och zink som är bra för muskelfunktioner och immunförsvar och paranötter innehåller mycket selen, ett spårämne som i flera studier visat sig kunna förebygga specifika hjärt- och ledsjukdomar.

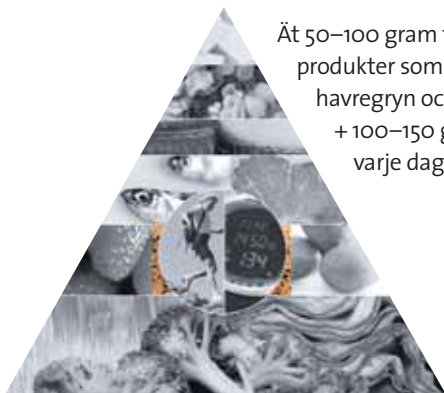
Viktiga punkter nr 3:

Frukt är en mycket viktig del av
Intelligent viktminskning eftersom:

- Dess friskhet och sötma tillgodser sötsuget.
- Den är fylld med ämnen som stärker immunförsvaret.
- Den har relativt låg energitäthet som bidrar till den totala mättnaden.



Fantastiskt fullkorn



Ät 50–100 gram fullkorns-
produkter som råris,
havregryn och fullkornspasta
+ 100–150 gram grovt bröd
varje dag.

Fullkorn – de goda kolhydraterna



Under det senaste året har alla tänkbara kolhydratrika livsmedel, inklusive bröd och gryn, hamnat i blåsväder. Anledningen är att olika bantningskurer har frammanat en skräckbild av att kolhydrater är våldsamt fettbildande.

Tyvärr är bilden tämligen onyanserad. Det finns all anledning att vara försiktig med flytande kolhydrater och livsmedel, där kolhydraterna inte innehåller några vitaminer eller andra nyttiga ämnen. Men goda hälsosamma kolhydrater bör fortfarande spela en framträdande roll i *Intelligent viktminskning*.

Kolhydrater uppträder i många förklädnader. I negativ skepnad finns de komprimerade i godis och sötsaker, upplösta i läsk och saft och fria från de flesta värdefulla ämnen i vitt ris, rostbröd och vanlig pasta. Lika ofta uppträder de dock omgivna av hälsosamma, mättande fibrer, massor av vitaminer och mineraler samt viktiga makro-

näringsämnen – i grönsaker, frukt och inte minst i fullkornsprodukter. I den förklädnaden finns det bara gott att säga om kolhydrater.

■ Vad är fullkorn?

Fullkorn är hela korn som inte befriats från skaldelar och därmed är vitaminer och mineraler kvar. Allt det viktiga ursprungliga och hälsosamma i kornet finns bevarat i fullkornsprodukter. Jämfört med en bearbetad spannmålsprodukt har fullkorn ett markant större fiberinnehåll, innehåller flera sunda fettämnen, främst i grodden, och mycket mer vitaminer och mineraler. Det är dessutom en god källa till mättande protein och kolhydrater som ger ett stabilt blodsocker.

Det är helheten som gör fullkorn så förträffligt i en sund livsstil som bygger på hälsosam näring. Samtidigt mättar fullkorn mycket bra, eftersom tänderna får något att arbeta med när kornets skaldelar ska finfördelas. Arbetet fortsätter i mage och tarm där matspjälkningsenzymerna får en tuff uppgift med att göra näringen i kornen tillgänglig för kroppen. Därför stannar också fullkorn längre i mag-tarmregionen varifrån näringen gradvis frigörs till kroppen.

Just det har stor betydelse för mättnaden, eftersom maten fyller ut magen och skickar signaler om mättnad till hjärnan. Undersökningar visar att fullkornsprodukter generellt mättar bättre än sina finputsade motsvarigheter. En forskargrupp har till exempel studerat mättnadsvärdet hos olika livsmedel. Man lät en grupp försökspersoner äta en bestämd mängd kalorier av olika livsmedel och rapportera om den mättnad de kände. För kornprodukterna satte man mättnaden för vitt bröd till 100 procent och de andra livsmedlens procentuella mättnad beräknades med utgångspunkt från de 100 procenten.

En given kalorimängd av råris mättar alltså 32 procent bättre än samma mängd kalorier från vitt bröd och fullkornspasta är 88 procent bättre än vitt bröd.

Så mycket mättar det

Vitt bröd: 100 %

Råris: 32 %

Trekornsbröd: 154 %

Fullkornsbröd: 157 %

Fullkornspasta: 188 %

Samtidigt minskar påverkan på blodsockret eftersom kornen stannar längre tid i tarmsystemet. Ditt blodsocker slipper de stora svängningarna som man ofta kan få av mindre grova kolhydrater.

■ Undvik socker-bergochdalbanan

Blodsocker kallas också blodglukos och täcker in den mängd socker som cirkulerar i blodet. Nivån mäts i millimol per liter blod. Värdet är normalt högst efter att du ätit och lägst när du stiger ur sängen på morgonen. Kroppens blodsockerreglering är en konstant balansakt som ska garantera att det hela tiden finns tillräckligt med kolhydrater till musklerna och hjärnan utan att blodsockret stiger alltför mycket. Om en obalans uppstår resulterar det i både mentalt och fysiskt obehag.

Under normala omständigheter rör sig blodsockret inte så mycket under dagens lopp (mellan ca fyra och åtta millimol per liter) men olämpliga matvanor kan få blodsockret att öka respektive minska tvärt. För lågt blodsocker kan också bero på att du har väntat för länge att äta eller ätit något olämpligt.

Men det är inte bara maten som påverkar ditt blodsocker. Bristande motion, alkohol, feber, infektioner och stress är bara några av de andra faktorer som kan påverka nivån. Typiska symptom på lågt blodsocker är, förutom trötthet och plötsliga svettningar, hunger, hjärklappning, darrningar eller skakningar samt koncentrationsstörningar och irritation.

Blodsockret är underordnat en mängd fina mekanismer som ser till att hålla det någorlunda stabilt och undvika nämnda biverkningar. Om blodsockret är högre än normalt ökas utsöndringen av insulin, ett hormon som får kroppens celler, inte minst muskelcellerna, att öka upptaget av kolhydrater från blodet. På så sätt sjunker blodsockret relativt snabbt ner till normalnivån igen.

Om blodsockret sjunker skickar kroppen hungersignaler till hjärnan som börjar bli sugen på att äta, med fördel något sött. Samtidigt utsöndras glukagon, ett hormon, som bland annat har effekten att levern frigör fler kolhydrater till blodbanan. När vi dricker ett stort glas saft eller äter en bakad potatis kan frigörandet av kolhydrater ibland bli så kraftigt att blodsockret snabbt ökar.

Härefter utsöndrar kroppen insulin, ofta i så stora mängder att blodsockret efter kort tid hamnar i andra änden av skalan genom att stört-dyka. Utöver obehaget med skakningar, kallsvettning och yrsel har blod-

Därför är det sunt med fullkorn

När man talar om fullkorn, tänker de flesta på fullkornsrågbröd. Men det finns massor av produkter, med näringsrika korn:

- Fullkornspasta
- Råris
- Grahamsbröd
- Fullkornsbröd av vete
- Fullkornsbröd av spelt
- Havregryn
- Korngryn

Det fina med fullkorn är att alla de vitala delarna finns kvar. Nyttiga fibrer, vitaminer, mineraler och hälsosamma fettämnen, allt finns bevarat i kornet.

sockerfallet den tråkiga konsekvensen att det provocerar fram en kraftig aptit på något sött. Ytterst olyckligt eftersom en handfull godis eller en läsk gör att blodsockret snabbt ökar och sedan störtdyker igen.

■ Fullkorn håller dig mätt

Målet med den idealiska smalamaten är att hålla blodsockret på en någorlunda stabil nivå under dagen. Det garanterar du med en jämn ström av kolhydrattillskott av rätt slag. Fullkornsprodukter är idealiska eftersom de i lugn takt frigör kolhydrater till blodbanan.

Ett sätt att bestämma ett specifikt livsmedels blodsockerpåverkan är det glykemiska indexet (GI), ett standardiserat mått på hur snabbt en mängd kolhydrater når ut i blodbanan. Ju högre GI, desto snabbare upptag. Kolhydrater med lågt till medelhögt GI ger långvarig och inte minst stabil energiförsörjning. Högglykemiska livsmedel

som upptas mycket snabbt kan i gengäld orsaka obehagliga blodsockersvängningar. Det beror på att det är svårt för kroppen att reglera blodsockret när det påverkas mycket kraftigt och slutligen tömmer kroppen på energi. I vetenskapliga kretsar har man dock börjat frånga GI som redskap.

I stället har man introducerat ett begrepp som är långt mer relevant än det glykemiska indexet, nämligen "glykemiskt load" som relaterar GI till *mängden* kolhydrater i maten. En portion som innehåller

Glykemiskt index och load i olika mellanmål

Nedan kan du se exempel på olika livsmedels glykemiska index och load. Ju lägre glykemiskt index och load, desto mindre påverkar maten ditt blodsocker (och det är bra). Värdena kan variera från mätning till mätning och därför ska de enbart betraktas som riktvärden. Portionernas storlek är uppskattad.

Produkt	Mängd (g)	GI	GL
Dinkelbröd	30	63	12
Rågbröd, fulkorn	30	58	8
All-Bran Flakes	30	30	4
All-Bran Fruit	30	39	7
Müsli	30	56	9
Havregryn	10	55	3
Special K	30	54	11
Kokt råris	150	55	18
Bulgur	150	48	12
Kogt spaghetti, fullkorn	180	37	16
Morot, rå	80	16	1

GI

- Glykemiskt index > 69 = högt
- Glykemiskt index 56–69 = medel
- Glykemiskt index < 56 = lågt

GL

- Glykemiskt load > 20 = högt
- Glykemiskt load 11–19 = medel
- Glykemiskt load < 11 = lågt

många kolhydrater som snabbt tas upp påverkar blodsockret mycket kraftigare än en portion av ett annat livsmedel med samma glykemiska index, men med färre kolhydrater. Eftersom det glykemiska

indexet är definierat som blodsockerökningen efter att man ätit en livsmedelsmängd med 50 gram kolhydrater, behöver du bara äta ca 250 gram bakad potatis, medan du ska äta 600 gram morötter för att uppnå ungefär samma glykemiska index. Det är därför ett bättre mått av bedöma kolhydratmängden i en portion i relation till livsmedlets glykemiska index. Det måttet har man valt att kalla glykemiskt load.

Du räknar ut glykemiskt load genom att dividera livsmedlets glykemiska index med 100 och multiplicera med antal gram kolhydrater i din portion. Ett marschoklad (60 g) med ett glykemiskt index på 65 och ett kolhydratinnehåll på 38 gram får ett glykemiskt load på 25, eftersom $65/100 \times 38 = 25$.

■ Ät fullkorn och slipp komplicerade räkneoperationer

Både glykemiskt index och glykemiskt load kan vara svåra att använda i praktiken. Under en huvudmåltid går det inte att genomskåda konsekvenserna av att blanda ett kolhydratrikt födoämne med andra matvaror – vilket man ju oftast gör i en måltid. Förklaringen är att blandningen av fett, protein och fibrer sänker matsmältningstakten och därmed blodsockrets påverkan så att kroppen själv kan reglera blodsockret.

Det bästa rådet är att du i stället för att slösa energi på att slå i tabeller och räkna ut GI och GL, låter fullkornsprodukter ersätta förädlade varianter. På så sätt kan du alltid vara säker på lägsta möjliga blodsockerpåverkan och bästa möjliga mättnad.

■ Du tar upp färre kalorier med fullkorn

En annan bonus med att äta mättande fullkorn är att din kropp sällan utnyttjar samtliga kalorier från fullkornsprodukterna och de livsmedel du äter tillsammans med dem. Orsaken är att matsmältning enzymerna har så hårda arbetsvillkor att de inte orkar arbeta sig ända in i kornet och frigöra alla kalorier innan maten skickas till vidare bearbetning i systemet och slutligen ut ur kroppen. Alla fibrerna drar samtidigt en del av måltidens näringsämnen med sig och resultatet blir att du slipper bli belastad med en del av kalorierna i maten. Forskare har mätt att utnyttjandegraden av energi, i synnerhet av fett och protein, minskas med 3–5 procent i fiberrik kost, eftersom fibrerna helt

enkelt förhindrar komplett upptag av näringsämnen i kosten. I en amerikansk undersökning fann forskarna att en fördubbling av fiberintaget från 18 till 36 gram fibrer per dag minskade energiutnyttjandet av kosten med omkring 130 kcal per dag. Det motsvarar ett stort glas rödvin eller 3–4 chokladbitar.

■ Skyddar mot cancer

Det finns en hel del goda och smala anledningar att ge fullkorn en framträdande roll i *Intelligent viktminskning*. Men dessutom finns de många sunda skäl. Det höga fiberinnehållet gagnar tarmfunktionen och minskar risken för olika cancerformer, främst i tarmregionen. Även risken för bröstcancer verkar minska vid högt fiberintag.

Undersökningar visar också att risken för hjärt-kärlsjukdomar minskar när man äter tillräckligt med fibrer, liksom utbytet av förädlade spannmålsprodukter mot fullkorn antas minska risken för att utveckla nersatt insulinkänslighet, förstadiet till typ 2-diabetes. Dessutom innehåller fullkorn immunförsvarstärkande E-vitamin, massor av B-vitamin som är viktigt för näringsomsättningen och det är en bra källa för proteiner som bland annat håller kroppens muskler igång.

Viktiga punkter nr 4:

Fullkorn är en mycket viktig del av *Intelligent viktminskning* eftersom:

- Det höga fiberinnehållet ger en bra och långvarig mättnad.
- Blodsockerpåverkan är långt mindre än när man äter förädlade spannmålsprodukter.
- De innehåller mycket värdefulla mikronäringsämnen, som ger god hälsa.



Jordens vitaminbomber

Ät de rätta rotfrukterna
i rätt mängder, 150-200 gram
om dagen.



Rotfrukter – perfekt smalmat

Rotfrukter har fått en framskjuten plats i *Intelligent viktminskning*. Det beror dels på att de rymmer mycket speciella kvaliteter, dels på att de inte alltid blir uppskattade som de borde bli. Om du vill optimera både din vikt och din hälsa finns det dock ingen väg förbi de underjordiska rötterna. De förenar nämligen ett högt fiberinnehåll med relativt låg energitäthet.

Enstaka rotfrukter, till exempel potatis, är dock annorlunda eftersom de innehåller en del kolhydrater som medverkar till att öka kaloriinnehållet. Samtidigt är konsistensen så mjuk att man snabbt äter för mycket om man inte medvetet håller igen.

Genomgående är det en mycket bra idé att välja varianterna i den lätta änden av rotfrukterna, i synnerhet de där låg energitäthet förenas med högt fiberinnehåll. Just fibrerna är den stora styrkan hos rotfrukterna. Den delen av kolhydraterna har nämligen många värdeful-

la egenskaper, bland annat en utpräglad slankande effekt, positivt inflytande på matsmältningen och specifika cancerförebyggande egenskaper.

När det gäller viktminskning är den viktigaste kvaliteten att de kalorislåga fibrerna ger maten volym, bland annat för att fibrerna binder vätska som gör att de sväller upp och tar upp stort utrymme i mage och tarm. Samtidigt medför de svårsmälta fibrerna att kroppens enzym får svårare att spjälka matens beståndsdelar och uppta dem i blodbanan. Resultatet blir att en del av kalorierna i rotfrukterna försvinner genom systemet utan att räknas.

■ Fullproppade med vitaminer – inte minst folsyra

Fibrer och bristen på kalorier är långt ifrån de enda kvaliteterna i rotfrukter. De innehåller också mycket vitaminer och mineraler, inte minst C-vitamin som stärker immunförsvaret samt ”kvinnovitaminet” folsyra. Just folsyra räknas av många näringsexperten som ett av de viktigaste vitaminerna.

Under senare år har det varit känt att folsyra har avgörande inflytande på foster. Inte minst risken för ryggmärgsbråck (neuralrörsmissbildning, en missbildning då kotbågarna inte täcker ryggmärg och nervrötter) minskar markant om modern får i sig tillräckligt med folsyra under graviditeten.

På senare tid har flera stora undersökningar belyst att risken för allvarliga hjärtsjukdomar ökar om man inte får tillräckligt med folsyra. Under senare år har man fokuserat på folsyra som ett skydd mot olika hjärt-kärlsjukdomar, eftersom vitaminet hjälper till att minska blodets innehåll av homocystein.

Homocystein är en ämnesomsättningsprodukt som i flera undersökningar har visat sig påskynda åderförkalkning. Koncentrationen blir förhöjd vid brist på folsyra samt på vitaminerna B₆ och B₁₂, men även vid en vanligt förekommande genetisk defekt som till en del minskar ämnesomsättningen av folsyra. Resultatet av denna defekt är funktionell B-vitaminbrist, det vill säga ett ökat behov för nämnda vitaminer, i synnerhet folsyra.

I en engelsk undersökning publicerad i den ansedda vetenskapliga tidskriften British Medical Journal, drar forskarna slutsatsen att man kan minska risken för hjärtsjukdom med 16 procent, risken för blod-

propp i hjärnan med 24 procent och för blodpropp i benen med 25 procent genom att sänka koncentrationen av homocystein med 3 mikromol per liter. Det kan uppnås genom tillräckligt intag av folsyra.

En hel del tyder också på att vitaminer kan skydda kroppen mot åtskilliga andra sjukdomar. En av dem är ryggmärgsbråck, som vi nämnde på föregående sida, andra potentiella fosterskador är gomspalt samt missbildningar i urinvägarna.

Brist på folsyra kan också resultera i blodbrist. Vitaminet har en central betydelse för kroppens celledelning. Eftersom bildandet av röda blodkroppar kräver många celledelningar kan brist på folsyra resultera i samma typ av anemi (blodbrist) som uppkommer vid brist på vitamin B₁₂.

Så förvarar du rotfrukter

De allra flesta rotfrukter kan förvaras i flera månader. Förutsättningen är att du har ett mörkt och svalt rum att lägga dem i. Eftersom de flesta av oss inte har turen att förfoga över en jordkällare, får vi nöja oss med kylskåpets grönsakslådor. En temperatur på mellan noll och fem grader ger rotfrukterna maximal hållbarhet. Och en hög luftfuktighet gör att rotfrukterna bevarar hela sin spänstighet tills de tas fram och tillagas.

■ För sinne och syn

Medan nämnda faktorer är ganska väl dokumenterade anser man att flera andra negativa saker är knutna till folsyrebrist. En av dem är en ökad risk för depression hos äldre personer. Det finns undersökningar som dokumenterat att ett tillskott av folsyra till en grupp äldre markant minskar antalet depressioner.

Förklaringen är troligtvis att folsyra medverkar i bildandet av flera av hjärnans viktiga signalämnen. Bland andra viktiga ämnen som finns i rotfrukter finns mineralet kalium som är viktigt både för nervfunktionen och vätskeregleringen. Moroten som är ett bra exempel innehåller också stor mängd A-vitamin som förbättrar nattseendet och kan skydda mot grå starr.

Ultralight rot

När du planerar koka, grilla eller göra mos på vinterns läckra rotfrukter ska du komma ihåg majrovan! Den innehåller så lite som 30 kcal per 100 gram.

En intelligent och idealisk ingrediens att gå ner i vikt med.



Viktiga punkter nr 5:

Rotfrukter är en betydelsefull del av *Intelligent viktminskning* eftersom:

- De gör maten fyllig och volymrik.
- De innehåller många olika vitaminer och mineraler, inte minst supervitaminet folsyra.
- Många av rotfrukterna har ett högt fiberinnehåll i kombination med låg energitäthet.

■ Roten till allt sunt

Fibertunga och kalorilätta

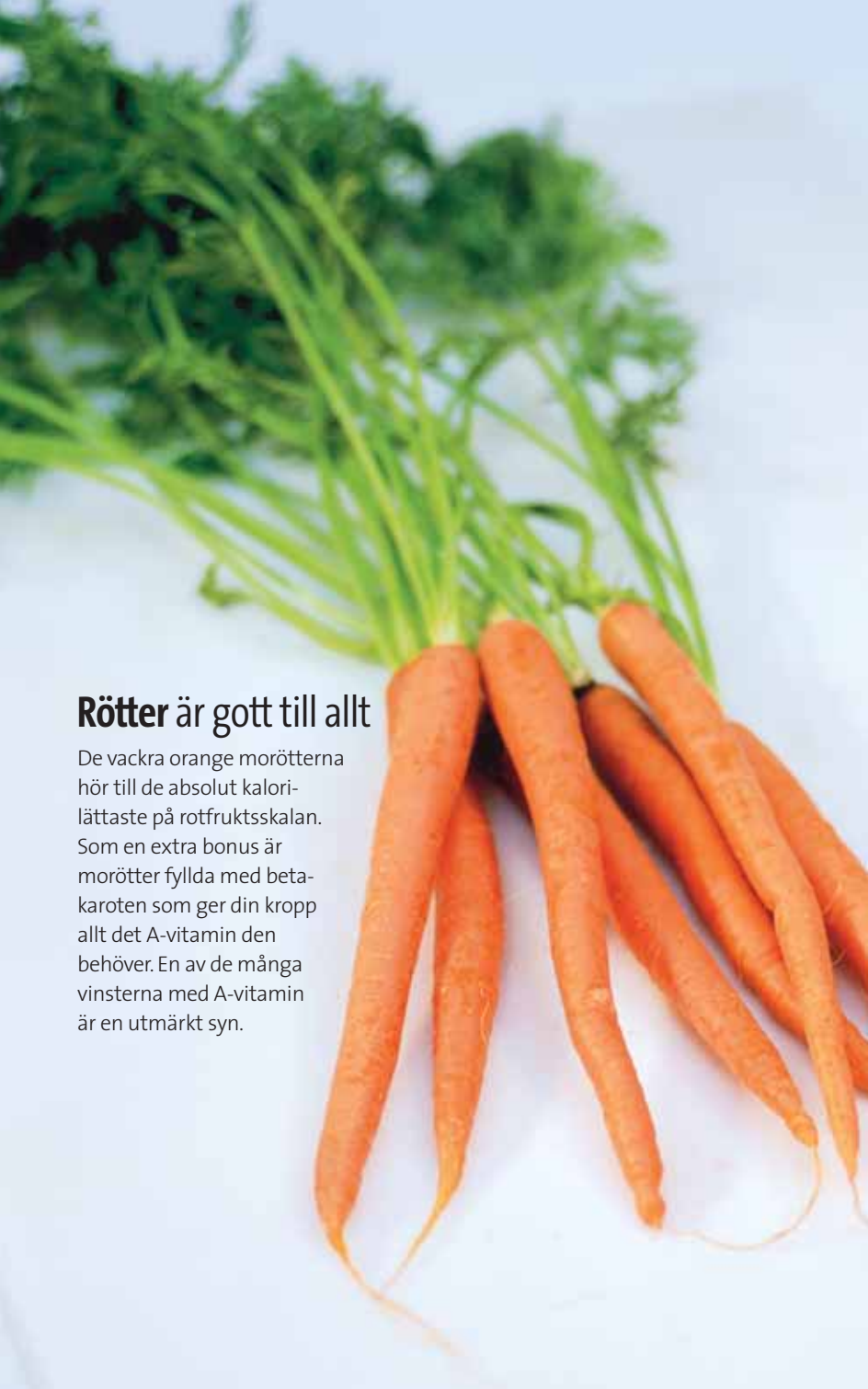
Som du kan se av översikten nedan är det relativt stor skillnad mellan kaloriinnehållet i olika rotfrukter. Vår rekommendation på dagligt intag lyder på 150–200 gram rotfrukter om de tillhör de ”lätta” och 100–150 gram om du väljer rotfrukterna i den tunga änden. På så sätt utnyttjar du de sunda rotfrukterna till det yttersta.

Produkt	Energi (kcal)	Protein	Fett	Kolhydrater	Fiber
Rotselleri	43	1,8	0,3	8,2	3,9
Majrova	30	0,6	0,1	6,7	2
Kålrot	40	1	0,1	8,6	2,9
Morot	42	0,7	0,4	8,8	2,3
Rödbeta	56	1,7	0,3	11,4	2,3
Palsternacka	72	2,1	0,5	14,6	4,5
Pepparrot	121	7,7	0,7	20,5	7,5
Jordärtskocka	71	2,1	0,6	14,1	2,6
Potatis	85	1,9	0,3	18,3	1,5
Svartrot	90	3,3	0,2	18,6	1,8
Persiljerot	66	2,3	0,6	12,3	4,3
Sötpotatis (Batat)	77	1,3	0,3	17	2,7

Smalast!

Näringsinnehåll (i gram) per 100 g rotfrukt

- **De lätta** – Denna grupp av rotfrukterna är mycket kalorilätta
- **De tunga** – Gruppen innehåller flera kalorier, men fortfarande mycket fibrer



Rötter är gott till allt

De vackra orange morötterna hör till de absolut kalori-lättaste på rotfruktsskalan. Som en extra bonus är morötter fyllda med beta-karoten som ger din kropp allt det A-vitamin den behöver. En av de många vinsterna med A-vitamin är en utmärkt syn.

Kött, fisk och fågel



Ät 120–150 gram magert kött, fågel, fisk, inklusive pålägg varje dag.

Kött sätter fart på förbränningen

Under senare år har det framkommit mycket dokumentation att proteinerna har stor betydelse för vikten. Därför är det självklart att de traditionella proteinkällorna – kött, fisk och fågel – får en framträdande roll i *Intelligent viktninskning*.

Undersökningar visar att medan kost som innehåller lite proteiner inte mättar tillräckligt och bara i låg omfattning stimulerar ämnesomsättningen till ökad förbränning, förhåller det sig tvärtom om man ökar intaget av proteiner. I synnerhet om proteinerna kommer från animaliska källor som kött, fisk och fågel. Den typen av proteiner ökar nämligen ämnesomsättningen och mättar maximalt, så därför skapas idealiska förutsättningar för att man ska kunna gå ner i vikt.

Effekten av ämnesomsättningen beror primärt på att det är svårt för kroppen att tillgodogöra sig proteinerna i kosten. Undersökningar visar att det krävs fler kalorier av kroppen för att förbränna protein än

andra näringsämnen. Det krävs mer av kroppen för att smälta, transportera och förbränna protein. Den förbränningsstimulerande effekten av protein hänger förmodligen samman med att uppbyggnaden av protein är den mest energikrävande biokemiska processen som utförs i organen. När man äter mer protein ökar såväl uppbyggnaden som nedbrytningen av protein. Stimuleringen av proteinomsättningen i kroppen sätter fart på ämnesomsättningen.

■ **Animaliskt protein är bäst vid viktminskning**

Det har betydelse vilket slags protein du väljer att äta när du vill gå ner i vikt. Det bekräftas av undersökningar som visar att proteinrik kost baserad på animaliska livsmedel, som till exempel fläskkött, ökar ämnesomsättningen mer än kost med samma proteinmängd i form av sojaprotein.

Det är inte klarlagt varför animaliskt protein ökar ämnesomsättningen mer än vegetabiliskt protein. Men det ligger nära till hands att anta att det beror på skillnader i de två proteinernas aminosyrsammansättning. Protein från fläskkött har en aminosyrasammansättning som bättre matchar kroppens behov av aminosyror till proteinsyntes (uppbyggnad av muskler). Därför är det möjligt att animaliskt protein ökar proteinomsättningen mer än vegetabiliskt protein. Eftersom proteinomsättningen är en mycket energikrävande process resulterar det i den mätbara skillnaden.

Ett annat viktigt argument för att äta mycket protein under en viktnergång är proteinernas betydelse för muskelmassan. Under viktminskningen, då kroppen har ett konstant kaloriunderskott, är det meningen att den ska tära på fettreserverna. Förutsättningen är att kosten innehåller tillräckligt med protein som förser musklerna med nytt byggmaterial, så att kroppen inte behöver ta av sin egen muskelmassa. Just det sker dessvärre under många kortsiktiga och mindre seriösa bantningskuror. Resultatet blir att ämnesomsättningen i vila sjunker i takt med att musklerna förtvinar. Den tråkiga konsekvensen av den lägre ämnesomsättningen blir att det efter kuren krävs färre kalorier för att öka i vikt, än om muskelmassan varit intakt.

■ **Välj alltid magert**

För att få den bästa viktminskningseffekten av animaliska proteinkällor är

Så funkar ämnesomsättningen

Det sägs och skrivs mycket om ämnesomsättningen, men för de flesta är det inte solklart hur viktig den är. Som utgångspunkt gäller att din kropp använder massor av energi, både i vila och när du är fysiskt aktiv. Energiförbrukningen kallas ämnesomsättning. Den består i grunden av två saker: den basala ämnesomsättningen och den totala omsättningen av energi.

Den basala ämnesomsättningen, även kallad förbränning på tomgång, är identisk med den dagliga energiåtgången vid fysisk passivitet, det vill säga när du ligger och vilar. När du gör det åtgår största delen av energin till livsuppehållande processer som andning, upprätthållande av kroppstemperaturen, återuppbyggnad av skadad vävnad med mera, medan energi använd för muskelarbete är begränsad till ett minimum. Den basala ämnesomsättningen ligger för en genomsnittssvensk på 1200 till 1800 kcal/dygn. Barn och spensliga vuxna kan ligga en bit under denna nivå, medan storsvuxna män kan ha en ämnesomsättning som närmar sig 3 000 kcal/dygn. Den basala

ämnesomsättningen är relativt konstant och låter sig inte så lätt påverkas, med mindre att du går ner mycket i vikt eller markant ökar din muskelmassa. Det är bara på natten när du sover djupt som ämnesomsättningen sjunker ytterligare ett par hundra kalorier. Det beror på att kroppen då reducerar de fysiologiska processerna, inte minst hjärtaktivitet och hjärnfrekvens, och använder mindre energi än i vaket vilotillstånd. I samma ögonblick du reser dig upp resulterar den fysiska aktiviteten i en kraftig ökning av energiomsättningen. Detsamma gäller alla andra vardagliga aktiviteter som att sitta, äta och gå.

Den ökade kaloriåtgången plus den basala ämnesomsättningen är din totala ämnesomsättning. Den basala ämnesomsättningen utgör normalt $\frac{2}{3}$ av den totala energiomsättningen, den sista tredjedelen kommer från fysisk aktivitet, hjärnaktivitet och andra fysiologiska processer. I samband med viktminskning kan det vara en fördel att öka den totala energiomsättningen. Då kan du äta mer och lättare uppnå en reell viktminskning.



Skaldjur hjälper till

Skaldjur är fyllda med proteiner och innehåller lite fett. De har därför mycket låg energitäthet och mättar på ett bra sätt. Precis som i fisk finns det i skaldjur värdefulla vitaminer, bland annat B₁₂, och mineraler som många vegetarianer får för lite av, samt immunförsvarstärkande selen och jod. Sådant som är viktigt för ämnesomsättningen. När du håller igen på kalorierna är det viktigt att allt du äter är så sunt som möjligt. Därför är skaldjur bra.

det viktigt att välja magra styckningsdetaljer och att äta fågelkött utan skinn. På så sätt minskar energitätheten samtidigt som mängden protein per 100 gram märkbart ökar.

En mager nötbiff innehåller till exempel 130 kcal/100 gram. Energin kommer från ca 22 gram protein och 5 gram fett. Väljer du i stället att äta en T-bonesteak sjunker proteininnehållet till ca 20 gram och fetthinnehållet ökar till nästan 15 gram. Samtidigt ökar energiinnehållet till över 200 kcal/100 gram. Det gäller också fårs av nöt, gris, får och kalv, men även olika köttpålägg och fågel. Kom därför ihåg: Ju högre fetthinnehåll, desto sämre viktminskningseffekt.

■ Av kött får du järn

Utöver att det är ett klokt val ur viktminskningssynpunkt är det också hälsosamt att äta rikligt med kött. Ett av de viktigaste skälen är att kött, inte minst inälvsmat, är en utmärkt järnkälla. Just järn är ett mineral som en del kvinnor har problem att täcka behovet av. Samtidigt innehåller de flesta typer kött

mycket B-vitaminer och mineraler som kalium, zink och fosfor. Innehållet av värdefulla vitaminer och mineraler i kombination med aminosyror av högsta kvalitet, som ingår i många fysiologiska processer i kroppen, gör magert kött till förträfflig föda, inte bara för den som vill gå ner i vikt. Det enda negativa med kött är att långvarig hård

stekning kan ge upphov till att potentiellt cancerframkallande ämnen bildas. Byt därför ut den traditionella stekningen mot ugns-tillagning och kokning.

■ Fisk gör dig smal och sund

För att du ska få rikligt med protein och därmed uppnå maximal viktnedminskningseffekt rekommenderar vi att du äter 120–150 gram magert kött, fågel eller fisk dagligen.

Det kan låta mycket, men det är den mängd som krävs för att du ska få maximal viktnedminskning. Fisken står i en klass för sig, för med an magra fisksorter som torsk, rödspätta och sej är fantastiska proteinkällor, innehåller de feta varianterna som lax, öring, strömming och makrill andra nyttigheter: De är fyllda med essentiella n-3-fettsyror som har mycket viktiga hälsofrämjande egenskaper, inte minst det faktum att de förebygger hjärt-kärlsjukdomar. Samtidigt bidrar de med stora mängder D-vitamin som bland många andra goda effekter också har betydelse för skelettstyrkan och muskelstyrkan. Vi rekommenderar det bästa av de två världarna: 200–300 gram fisk i veckan, hälften mager fisk och hälften av de feta sorterna.

Viktiga punkter nr 6:

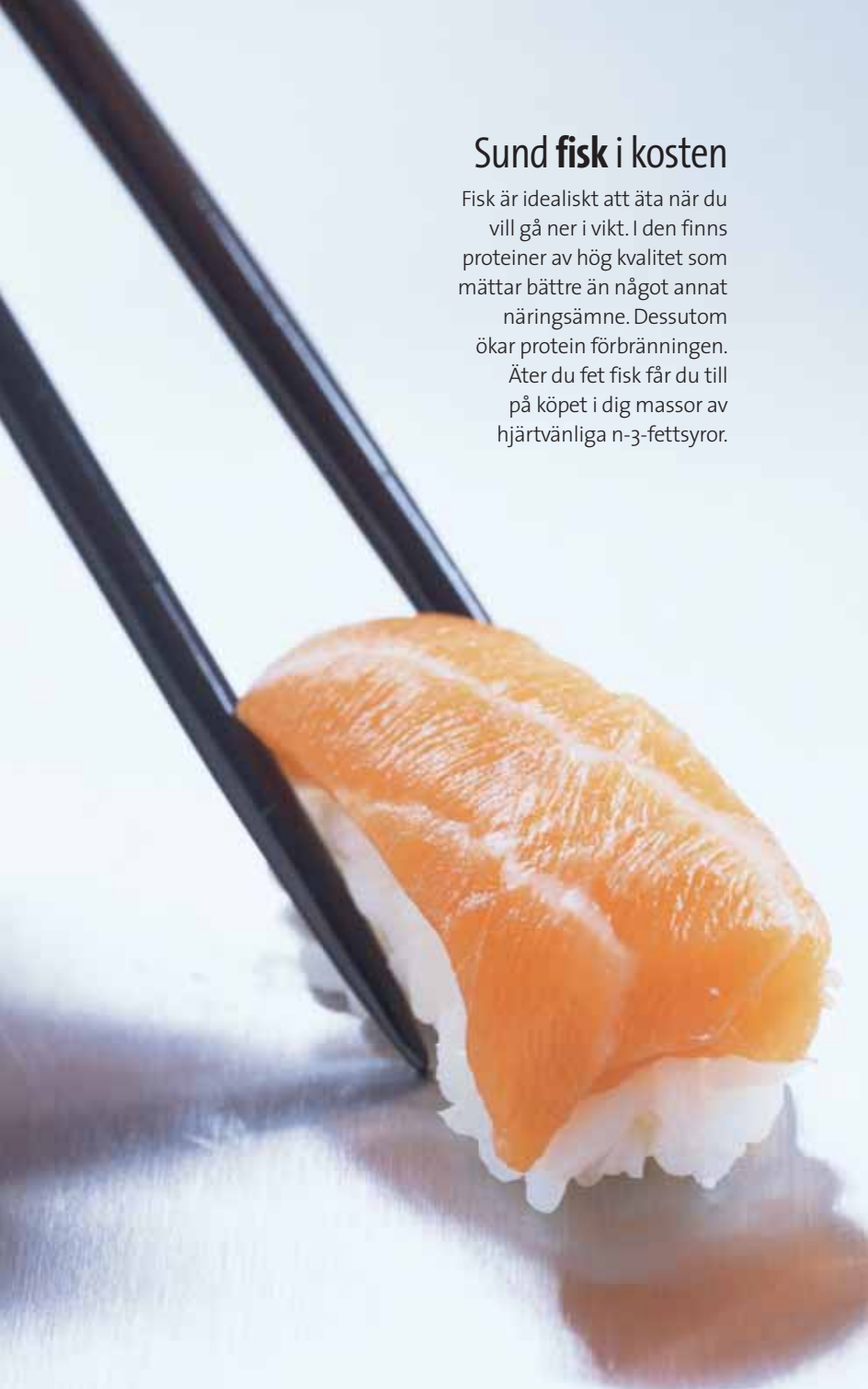
Kött och fisk är en speciellt viktig del av *Intelligent viktnedminskning* eftersom:

- Det höga proteininnehållet ger maximal mättnad.
- Proteinerna sätter fart på ämnesomsättningen och förhindrar onödig förlust av muskelmassa.
- Du blir sundare av de goda fettsyrorna och D-vitamin från fisk, samt av en hel rad viktiga vitaminer och mineraler från kött.

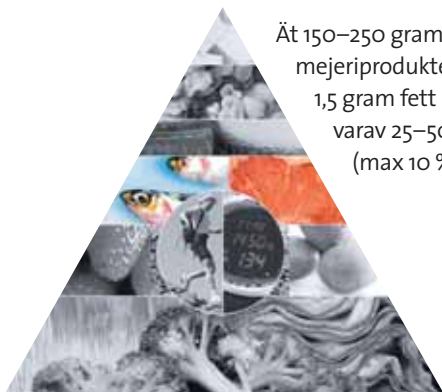
Sund **fisk** i kosten

Fisk är idealiskt att äta när du vill gå ner i vikt. I den finns proteiner av hög kvalitet som mättar bättre än något annat näringsämne. Dessutom ökar protein förbränningen.

Äter du fet fisk får du till på köpet i dig massor av hjärtvänliga n-3-fettsyror.



Mjölk, ost och yoghurt



Ät 150–250 gram magra
mejeriprodukter (maximalt
1,5 gram fett per 100 gram),
varav 25–50 gram ost
(max 10 %).

Välj magra mejeriprodukter

■ Magra mejeriprodukter är en viktig del av *Intelligent viktminskning* eftersom de innehåller proteiner som mättar och sätter igång ämnesomsättningen – samt förser dig med massor av kalk som stärker benstommen.

I synnerhet en del hårdostar är mycket proteinrika. Kvaliteten på proteinet är i nästan samma klass som proteinet i kött och fisk. Eftersom mängden per 100 gram är i stort sett identisk verkar det uppenbart att också ost bör rekommenderas. Det största problemet med ost är att de feta varianterna i regel smakar bäst. Sett ur perspektivet viktminskning är de inte så bra – de innehåller massor av kalorier plus att de hämtar större delen av sin energi från det sämsta hållet, två skivor vanlig ost 28 % innehåller till exempel omkring 15 gram fett. Därav är merparten mättat (och onyttigt) fett. De två skivorna motsvarar lika mycket mättat fett som du maximalt bör äta på en dag. Om du

väljer mager ost, till exempel 10 %, sjunker fettinnehållet, men det finns fortfarande mer än 5 gram fett i ett par skivor. Vi rekommenderar att du som mest äter ett par skivor mager ost per dag och bara en om du väljer en fet ost.

■ **Drink inte mjölk**

Mejeriprodukter är mer än bara ost. Det kan vara en djungel att genomskåda alla varianter och du blir tvungen att kontrollera varudeklarationen om du vill vara säker på att få en lämplig produkt med dig hem.

Generellt gäller följande råd i relation till *Intelligent viktminskning*: Välj de magraste alternativen. Mjölkfett är osunt. Undvik osunda fettsyror och överflödiga kalorier genom att välja mejeriprodukter med omsorg. En bra tumregel för ost är max 10 % och för alla andra mejeriprodukter max 2 gram fett/100 gram.

Ödsla inte kalorier på att dricka mjölk. Flytande kalorier mättar inte så bra att det kan rekommenderas att få i sig de nyttiga ämnena på det sättet. Ät i stället Cultura med müsli eller havregryn, eller använd minimjölk som ingrediens i havregrynsgröt eller risgrynsgröt. Tänk också på det dolda sockret. Många sorters yoghurt, också de som ser sunda ut med hänsyn till bakteriekulturen, är fyllda med socker. När du letar i kyldisken ska du försöka hitta syrade mjölkprodukter med max 6 gram kolhydrater per 100 gram.

■ **Syrade mjölkprodukter ser till att magen uppför sig**

Följer du dessa anvisningar och ser till att äta 150–250 gram mejeriprodukter (minus ost) varje dag, kan du vara säker på att få ett fördömligt proteintillskott och massor av kalcium som stärker benstommen.

Det allra bästa är om en del av kvoten täcks in med syrade mjölkprodukter, till exempel en portion A-fil med frukt och havregryn till frukost. Det kan skydda dig mot både cancer och blodpropp och samtidigt hålla igång din mage. Anledningen är att syrade mjölkprodukter är fyllda med så kallade probiotiska bakterier (probiotika: för livet på grekiska), till exempel acidophilus- och bifidobakterier som påverkar typen och mängden av bakterier i tarmen. Bakterierna fortplanter sig i tarmen och bildar kolonier av sunda bakterier som växer och främjar balansen mellan bra och dåliga bakterier. Samtidigt produ-

cerar bakterierna olika syror som tar död på skadliga bakterier. Utöver att "stjäla" platsen kan vissa probiotika också aktivt bekämpa sjukdomsframkallande bakterier genom att bilda substanser som tar död på eller har förmåga att förhindra tillväxt av den skadliga bakterien.

De goda bakterierna bildar en tarmbarriär mot främmande bakterier, virus och kemikalier. Samtidigt har de en generell stärkande inverkan på immunförsvaret.

■ Kalk för benstommen ...

Mejeriprodukter hör till de bästa källorna för kalcium och fosfor som stärker benstommen. Därför bör en portion yoghurt och en skiva ost varje dag inte enbart betraktas som något som gagnar viktminskningen utan också ses som ett bidrag till stark benstomme.

Får du för lite kalcium riskerar du att drabbas av benskörhet, ett tillstånd då skelettet är försvagat eftersom benstommen har mist en del av sitt byggmaterial och därmed blivit porös. I synnerhet i övergångsåldern upplever många kvinnor en kraftig försvagning av skelettet. Om försvagningen utvecklas till egentlig benskörhet beror dels

Bra för magen med surmjölk

Långt ifrån alla syrade mjölkprodukter lever upp till våra krav på intelligent smulat. De listade här nedan gör det dock!

Enjoy mild yoghurt

Probiotika: Acidophilus, bididus

Näringsinnehåll per 100 g

Energi: 40 kcal

Protein: 4,5 g

Fett: 0,1 g

Kolhydrater: 5,5 g

Ekologis lätt A-fil

Probiotika: L. acidophilus

Näringsinnehåll per 100 g

Energi: 40 kcal

Protein: 3,4 g

Fett: 0,5 g

Kolhydrater: 5 g

Cultura Dofidus Yoghurt

Probiotika: L. acidophilus, bifidus

Näringsinnehåll per 100 g

Energi: 50 kcal

Protein: 4 g

Fett: 1,5 g

Kolhydrater: 5 g

på hur mycket hormonerna varierar, dels på skelettets styrka vid tidpunkten för försvagningen. Enkelt uttryckt kan man säga att ju bättre grund som lagts i ungdomen och i det tidiga vuxenlivet, desto bättre är du skyddad mot benskörhet när du blir äldre.

■ ... och kalk för viktnergången

Medan det är välkänt att kalcium ingår i skelettet och man behöver en tillräcklig tillförsel för att upprätthålla sin starka benstomme, är det inte så känt att mineralet också har en slankande effekt. De exakta mekanismerna är fortfarande inte avslöjade. Men en dansk undersökning leder oss närmare förståelse.

Forskare gav en vecka en grupp försökspersoner mycket kalcium (1800 mg/dag) och en vecka efter det en mindre mängd (500 mg/dag). Ämnesomsättningen mättes, men man fann ingen skillnad. Däremot konstaterade man vid en analys av exkrementerna att det fanns 2,5 gånger så mycket fett i avföringen efter högkalciumkosten som efter lågkalciumkosten. Den totala energiförlusten var ca 83 kcal högre per dag med högkalciumdieten, eftersom kalcium till synes binder en del av fett i kosten och leder det genom matsmältningssystemet. Mycket tyder på att denna ansevärliga fett- och energiförlust är en viktig orsak till att kalcium har en slankande effekt.

Viktiga punkter nr 7:

Mejeriprodukter är en betydelsefull del av *Intelligent viktminskning* eftersom:

- De innehåller en del slankande och muskelbevarande protein.
- Syrade mjölkprodukter innehåller sunda bakteriekulturer.
- De innehåller mycket kalcium, som förutom att det stärker benstommen också har gynnsam effekt på viktminskningen.

Oljor: det goda fett



Ät sunt fett i form av 20–25 gram vegetabiliska oljor varje dag, nötter då och då och omkring 100 gram fet fisk i veckan.

Välj **oljor** från växter och fisk

Fett har i många år varit ett utskällt makronäringsämne som i det närmaste varit bannlyst från smaltat. Men särskilt intelligent har denna inställning till det kalorifyllda fett

et inte varit. Vår kropp är nämligen till hundra procent beroende av att den tillförs fett från kosten.

I *Intelligent viktminskning* rekommenderar vi, mot bakgrund av den senaste forskningen, ett måttligt fettintag, främst i form av sunda oljor. Det är viktigt att kroppen dagligen får tillfört sunda fettsyror, i annat fall riskerar du att kroppens immunförsvar försvagas liksom det blir omöjligt för kroppen att utnyttja de fettlösliga vitaminerna A, D och E ordentligt. Och eftersom fett ingår i många av kroppens biokemiska processer, bland annat i cellmembran och hormonproduktion, minskar din uthållighet och till och med din viktminskning. Att viktminskningen bromsas överraskar många, men faktum är att de bästa

resultaten med viktnergång uppnås genom ett måttligt intag av rätt fett. Undersökningar visar att en mycket fettsnål kost orsakar att man äter för mycket. Det beror på att kroppens behov av livsviktiga fettsyror regleras med ett sinnrikt hormonsystem som bland annat påverkas av det dagliga fettintaget. Ett för lågt fettintag resulterar i ett ökat sug efter feta matvaror. Har du först börjat känna dig sugen kan det vara svårt att äta måttligt.

■ Sunt fett mättar bättre

Undersökningar visar att det inte är likgiltigt vilka fettämnen du väljer. Sunda fettämnen från till exempel valnötsoolja mättar till synes bättre än osunda mättade fettsyror från animaliska livsmedel och till exempel palmolja. Särskilt fleromättade fettsyror tycks mätta effektivt. Och det är kanske inte så konstigt eftersom det är bland dem vi hittar viktiga n-3- och n-6-fettsyror. Fettämnen som är rika på omättade fettsyror är inte bara mer mättande, de verkar också öka ämnesomsättningen en smula om man jämför med mättade fettsyror.

Den bästa lösningen är att se till att 20–25 procent av den dagliga energin kommer från fett. Den mängden är den bästa kompromissen mellan minsta möjliga energitäthet i kosten och maximal sundhet och att det är välsmakande. Det är viktigt att erkänna att smaken har betydelse, även den mest näringsrika smalkost är ett misslyckande om den är smaklös och oinspirerande. Även här spelar fettets en viktig roll, lite fett rundar av smaker och gör att de fina smaknyanserna bättre sprider sig i gommen.

■ Förstå hur fettets fungerar

En av de allra bästa källorna till fett är fet fisk, men även de flesta vegetabiliska oljor är rika på värdefulla fettsyror. Gemensamt för samtliga oljor är att de består av 100 procent fett och därför har de samma höga kaloriinnehåll. Skillnaden ligger i fördelningen av fettsyror och innehållet av aromatiska ämnen som ger oljorna sitt speciella näringsvärde och användningsområde.

Fettsyrorerna kan delas in i tre kategorier: mättade, enkelomättade (monoomättade) och fleromättade (polyomättade) fettsyror. Fettsyrorerna har inflytande över oljans sundhetsvärde. Medan de mättade fettsyrorerna är direkt osunda och kan öka risken för hjärt-kärlsjukdo-

mar, är de omättade fettsyrorerna mer eller mindre sunda. De omättade fettsyrorerna har bland annat en positiv inverkan på kolesterol. I synnerhet de enkelomättade fettsyrorerna har i flera undersökningar visat sig kunna reducera mängden osunt LDL-kolesterol i blodet, medan de samtidigt håller det sunda HDL-kolesterol på en hög nivå. Fleromättade fettsyror är inte riktigt lika bra, eftersom de reducerar mängden både osunt LDL-kolesterol och sunt HDL-kolesterol. Även om enkelomättade fettsyror omedelbart verkar sundare än fleromättade fettsyror kan vi inte undvara de fleromättade. Till denna grupp hör två fettsyror, n-3 och n-6, som vi inte själva kan bilda och därför måste få genom kosten, till exempel i fisk och solros- eller sojaolja. En genomsnittlig kvinna bör äta 10–20 gram fleromättade fettsyror, däribland 2–3 gram n-3- och n-6-fettsyror dagligen.

■ Oljor till olika ändamål

Oljans fördelning av de olika fettsyrorerna har inte enbart betydelse för hur nyttig den är. Typen av fettsyra har också betydelse för konsistens, hållbarhet och användningsområde. Olja med relativt högt innehåll av enkelomättade fettsyror, till exempel raps- och olivolja, blir fast vid låg temperatur och oljor med högt innehåll av fleromättade fettsyror, till exempel majs- och druvkärneolja, håller sig flyt-

4 bra oljekällor

Jordnötsolja: Bra att steka i, passar för bakning och till sallader, där särskilt den kallpressade oljan ger mycket aromatisk smak.

Olivolja: Mycket värmestabil och lämplig till många olika saker. Du kan steka i den, baka, göra dressingar och mycket annat.

Rapsolja: Passar utmärkt till sallader. I synnerhet den kallpressade oljan tillför salladen eller bakverket en läcker smak. Mycket värmestabil. Passar bra att steka i.

Valnötsolja: Förträfflig till sallader och bakverk, och som ett aromatiskt inslag i krämer och desserter. Lite olja kan också ge fågel- och grönsaksrätter ett lyft.

Pyramidernas kamp: Är det fettett eller kolhydraterna som är skurken?

Den välkända kostpyramiden som använts av hushållslärare och kostvägledare de senaste 25 åren har angripits hårt från amerikanskt håll, inte minst efter att Harvardforskaren Walter Willet lanserat sin nya "omvända" kostpyramid.

Det som är iögonfallande med den jämfört med den traditionella kostpyramiden är att den i högre grad skiljer mellan olika fett- och kolhydratkällor. Vegetabiliska oljor framhävs till exempel som särskilt nyttiga och värda att rekommendera, medan fett kött och mjölkfett degraderas till den lilla mängden i pyramidens topp. Där hittar man också basföda som ljust bröd, vitt ris, pasta och potatis – livsmedel som i den traditionella kostpyramiden spelar en mer framträdande roll. Även fisk hamnar en bra bit upp i pyramiden.

I ännu högre grad än Walter Willets omvända kostpyramid har den amerikanske Atkinsdieten, en regelrätt köttkur, skapat stora rubriker de senaste åren. Grundtanken att bannlysa kolhydrater i kosten är inte ny, men aldrig tidigare har en

metod fått stöd av så stora ekonomiska intressen och fått så massiv PR som Atkinsdieten. Enligt uppfinnaren Dr Atkins är kolhydrater roten till allt ont, inklusive fetma och åldersdiabetes.

Därför uppmanar han till att sluta äta kolhydrater och i stället välja kött och fett. På ytan kan det se ut som om Dr Atkins diet och Willets omvända kostpyramid är snarlika, men i realiteten är det stor skillnad mellan de två dieterna.

När Dr Atkins föreskriver extrem restriktivitet med kolhydrater och bara tillåter 20–50 gram kolhydrater per dag, motsvarande 10 procent av den dagliga energin, förordnar Willet ett kolhydratintag på ungefär 50 procent av den dagliga energin.

I motsats till Atkinsdieten som på grund av sitt mycket låga fiberinnehåll kan ge kraftig förstoppning, huvudvärk och eventuellt på längre sikt öka risken för cancer i tarmen, får du genom att följa den omvända kostpyramiden massor av fibrer som håller magen i gång och ger lång mättnadskänsla.

ande även om de förvaras kallt. Medan en del oljor passar bra till salader, är andra lämpligare till stekning. Oljor med högt innehåll av fleromättade fettsyror som till exempel majs- och druvkärneolja blir förstörda av hög värme, medan raps- och olivolja med högt innehåll av enkelomättade fettsyror passar bättre för uppvärmning.

När du bakar kan du välja vilken olja du vill, temperaturen når aldrig de kritiska nivåerna vid gräddningen. När du väljer olja ska du med andra ord inte enbart ta hänsyn till sundhetsvärdet i fettsyror-na, utan också till hur den ska användas.

■ Olja med måtta

Även om fettsyrorerna i de vegetabiliska oljorna är sunda vill vi ändå rekommendera en viss måttfullhet. Det beror på att fett är ett mycket energirikt makronäringsämne. Jämfört med kolhydrater och protein som ger 4 kcal innehåller fett 9 kcal per gram, alltså mer än dubbelt så mycket energi. Resultatet blir att feta livsmedel blir mycket energitäta och därför är det lätt att äta för många kalorier utan att känna mättnad.

I *Intelligent viktminskning* lägger vi vikt vid att sunda fettämnen används i begränsade mängder. Det idealiska är att kosten under en dag innehåller 20–25 gram fett från vegetabiliska oljor och eventuellt nötter. Resten av dagens 40–50 gram fett kommer från fisk, fullkorn och det lilla som finns i magra mejeriprodukter och kött.

Viktiga punkter nr 8:

Vegetabiliska oljor är en oundgänglig del av *Intelligent viktminskning* eftersom:

- Oljorna innehåller livsviktiga fettsyror.
- Fettämnena ger maten fulländad smak.
- Ett lagom inslag av sunda fettämnen i kosten inverkar positivt på din viktminskning.



Socker & sötsaker



Unna dig själv 20–30
gram godis och sötsaker
varje dag.

Godis och lite sött – något varje dag

Efter en rad av år, då socker varit en förbjuden beståndsdel i seriösa viktminskningskurer, har näringsexperter lyckligtvis skaffat sig en mer nyanserad bild. Det som för de flesta som tidigare försökt gå ner i vikt är uppenbart, intar naturligtvis också en central roll i *Intelligent viktminskning*: Socker och godis innehåller så många kalorier och är så svårt att motstå att det är svårt att helt sätta stopp för. Därför måste mängden minskas om det ska ha någon positiv effekt på viktminskningen.

I gengäld kan du ta till något litet gott som kan förgylla vardagen, om det är svårt för dig att helt undvika sötsaker. Till saken hör att det finns belegg för att lite sötsaker varje dag kan rekommenderas under en viktminskning. Orsaken är att flera undersökningar har visat att ett konstant undertryckt sug efter sötsaker till sist kan förvandlas till besatthet. När man inte längre orkar hålla emot, går det inte bara lite

åt pepparn, utan man spårar ur helt och äter mycket mer sötsaker än man annars skulle ha gjort.

Den stora faran är choklad – för många en njutning som är svår att hålla inom gränserna. Redan på 70-talet dokumenterades att personer som medvetet undertrycker lusten att äta något bestämt, äter extra mycket när de väl får tillfälle. Orsaken är psykologisk: När man försöker nonchalera en impuls att äta något speciellt förstärker det bara längtan, helt enkelt för att tanken på det där speciella hela tiden ligger på lur i medvetandet. Försök säga till dig själv: "Jag vill inte tänka på choklad, jag vill inte tänka på choklad!" Vad tänker du då på just nu? Broccoli? Nej, just det, precis vad vi tänkte!

■ Som tröst eller för att det är trivsamt

Ett generellt problem med söta frestelser är att de i normala fall hör till de "förbjudna" onyttiga matvaror som vi bara bör äta lite av. Det är helt enkelt något som inte tillhör måltiderna, utan fungerar ofta som en belöning eller tröst eller det äts kanske för att det är trivsamt. Vi är sugna på onyttigheterna, men vet att de är osunda och därför undertrycker vi lusten.

Som tidigare nämnts förstärker det bara behovet – det upplevs som hunger efter det där speciella. I motsats till vanlig hunger som ökar lusten till mat i allmänhet. I ett sådant fall blir det svårt för aptitregleringen att begränsa intaget till vettiga mängder. Det beror på att vårt födointag styrs av positiv och negativ feedback på maten. Det vi inte kan motstå skickar ut kraftiga positiva signaler, för att det är så attraktivt, och "överröstar" de relativt svaga mättnadssignaler man får av sötsaker.

■ Kroppen inför ett sött dilemma

Söta frestelser är mycket energitäta och lätta att tugga, men mättar dåligt. Undersökningar visar att en normal mättande måltid innehåller 800–1000 kcal. För att inta så många kalorier med choklad och chips räcker det att äta ca 200 gram. Långt innan man uppnått de 200 grammen får de flesta personer dåligt samvete över att ha ätit så mycket onyttigt och kommer därför att försöka avbryta ätandet innan de blir mätta. Det är onaturligt och svårt för kroppen att avbryta processen mitt i och därför uppstår en konflikt mellan den fysiska



Njut av lite **söt, torkad frukt** i stället för kaloririka sötsaker. Så får du mineraler, vitaminer och mättande fibrer på köpet. Kom bara ihåg: Torkad frukt tillhör kategorin sötsaker, inte frukt. Innehållet av kalorier är alltför stort för att det ska räknas som frukt.

Sluta med lakrits och chips – ersätt med sunt godis

Torkad frukt är ett sunt alternativ till vanligt godis eftersom den ger en kombination av naturlig sötma och vitaminer, mineraler och fibrer. Förutom att den är ett bra alternativ till de tomma sockerkalorierna och de konstgjorda tillsatserna i sötsaker är torkad frukt ett förträffligt sätt att söta dina All branflakes, havregrynsgröten eller filen. Torkad frukt innehåller massor av fruktsocker, fruktos, som ger mer än en och en halv gång så mycket söt smak som socker. Genom att söta med

torkad frukt i stället för med socker kan du spara på kalorierna utan att kompromissa när det gäller smaken.

Torkad frukt smakar inte bara jättegott – den mättar också bättre jämfört med godis. Orsaken är de många kostfibrerna som ger volym i magen. Som en extra bonus hjälper fibrerna till att hålla magen igång och därmed kan de medverka till att skydda mot cancer i tarmsystemet. Ett fiberinnehåll på 10–15 gram per 100 gram torkad frukt är inte ovanligt.

hungern efter mer och det dåliga samvetet som kämpar en ojämn kamp för att begränsa intaget.

■ Njut av lite choklad

Det bästa sättet att slippa okontrollerade, undertryckta lustar är som sagt att sluta upp att undertrycka dem. I stället för att hela tiden tänka negativt om till exempel choklad och markera den med fet stil på listan över förbjudna saker, kan du avsätta lite utrymme åt choklad varje dag. Köp till exempel en chokladkaka av riktigt hög kvalitet.

Ät en lätt kvällsmåltid med mycket grönsaker och lite fett samt mager fisk. Sätt på kaffe och duka av medan kaffet blir klart. Slå dig sedan ner i din favoritfåtölj med chokladen och kaffet intill dig. Bryt en liten bit choklad och koncentrera dig på den upplevda njutningen.

Hur doftar choklad? Hur känns den i munnen? Smakar den gott, fyller smaken munnen? Drick lite kaffe innan du tar nästa bit. Ändrar det smakupplevelsen? Genom att göra chokladätandet till en sinnlig upplevelse tar du bort alla negativa tankar som normalt präglar chokladätande om man samtidigt vill gå ner i vikt. Du vet ju att den lätta kvällsmåltiden har lämnat plats åt chokladen och att du kan njuta av den med gott samvete.

■ Chokladjunkie – myt eller sanning

Det är mycket omdiskuterat om det är chokladens olika lättare euforiska effekter, eller om det är simplare mekanismer som gör sig gällande, när människor blir beroende av choklad. Populärvetenskapen lägger stor vikt vid att choklad innehåller mikroskopiska ämnen, bland annat teobromin och olika aminosyror som fungerar som rusmedel. De flesta näringsexperter avfärdar dock detta som påhitt. Koncentrationen av vanebildande ämnen i choklad antas vara alltför liten för att det ska kunna ha någon betydelse.

Beräkningar visar att en person som väger 70 kilo behöver äta ca 25 kilo choklad för att få en kick av det. Enstaka undersökningar pekar på cannabisliknande substanser i choklad, som till exempel amandamid, som eventuellt kan ha vanebildande effekt och förklara något av människors begär efter choklad. En aspekt som talar mot chokladens euforiserande verkan är emellertid det faktum att mörk choklad innehåller långt fler aktiva ämnen än mjölkchoklad och fylld choklad.

Ändå är det oftast de två sistnämnda som väljs när längtan efter choklad sätter in. Troligen betyder smak och konsistens mer för oss än mängden aktiva ämnen.

Att koffeininnehållet i choklad skulle vara beroendeframkallande är också högst tivelaktigt. Visst finns det koffein i choklad, men koncentrationen är vid en jämförelse med kaffe mycket låg och därför borde ett sug efter koffein förstärka längtan efter kaffe framför choklad. Med kunskap om faktauppgifterna ovan har ledande experter åsikten att längtan efter choklad i stället beror på fettets och sockrets humörhöjande egenskaper och på chokladens konsistens, smak och doft. Och att choklad därigenom blir speciellt attraktiv.

■ 25 gram sötsaker om dagen

För att få bästa möjliga utbyte av *Intelligent viktminskning* rekommenderar vi att du begränsar ditt godisätande till ungefär 25 gram per dag. De 100–150 kcal är väl använda, men större mängder gör det svårt att uppnå en vettig mättnadskänsla utan att samtidigt få i sig för många kalorier. Godis är dock i regel inte näringsrikt och därför kan du gå miste om värdefulla vitaminer och mineraler om godiset får uppta alltför mycket av din dagskost.

Viktiga punkter nr 9:

I *Intelligent viktminskning* finns det plats för **liten mängd sötsaker** eftersom:

- Lite sötsaker varje dag minskar risken för okontrollerat frossande i godis.
- För mycket sötsaker går ut över viktminskningen.
- För mycket sötsaker gör kosten näringsfattig.

Lite sött

är okej när man följer kostplanen för *Intelligent viktminskning*, om du tycker att det möter motstånd att försaka allt sött. Annars finns i stället en risk att du till sist blir så sugen att det slår över och du stoppar i dig ohämmat mycket.



Det otäcka fett



Ät så lite smör, stekfett,
fett från kött, pålägg, ostar
och onyttiga bakverk
som möjligt.

Undvik smör och stekfett

Smör och stekfett är förvisat till Viktminskningspyramidens topp, där de för en sorglös tillvaro tillsammans med wien-erbröd, feta ostar och andra produkter mättade av fett från delikatessavdelningen i livsmedelsbutiken. Det finns flera goda skäl till att vi rekommenderar att du inskränker mängden av dessa feta matvaror till ett absolut minimum.

En av de viktigaste anledningarna är hänsynen till din hälsa. Mättat fett, som finns i alla former av feta animaliska matvaror, är onyttigt. Det fastnar i blodkärlen och kan i slutändan resultera i livshotande blodpropp. Orsaken är att det mättade fett, i motsats till de omätade vegetabiliska fetterna och fiskoljorna, kan öka ditt kolesterol till en hotfull nivå. De mättade fettsyror kan orsaka att produktionen stiger och det kan sluta illa om kolesterolhalten blir alltför hög. Det beror på att kolesterol ingår i de partiklar som transporterar fett-

ämnen i blodet, varav LDL och HDL är de två viktigaste. Förhållandet mellan HDL och LDL har stor betydelse för risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar och påverkas bland annat av fetter vi äter. Om du äter mycket av fleromättade fettsyror sjunker både mängden LDL och HDL så att förhållandet mellan de två förblir detsamma, bara på en lägre nivå. När du ökar andelen enkelomättade fettsyror stiger HDL medan LDL-nivån sjunker. Effekten är särskilt gynnsam när det gäller hjärt-kärlsjukdomar och bland annat ett skäl för att äta mycket av enkelomättade fettsyror.

Det mättade fett mättar dessutom sämre. En matvara som innehåller fett är mycket energität och det innebär att du gram för gram får i dig många kalorier som varken fyller upp tallriken eller magen.

Om du följer *Intelligent viktminskning* kommer du inte att sakna de feta frestelserna. Det finns många sunda alternativ med förträfflig smak: delikata vegetabiliska oljor, läckra marinader och spännande kryddor som förvandlar magra köttbitar till kulinariska smakupplevelser. Men först måste du lämna gamla invanda hjulspår och vända blicken mot nya sunda och slankande vanor.

Viktiga punkter nr 10:

Källor för **mättat fett** är förvisade till toppen på *Intelligent viktminsknings* pyramid eftersom:

- Mättat fett är särskilt osunt. I synnerhet hjärt-kärlsystemet belastas av större mängder mättat fett.
- Feta köttprodukter, ostar och bakverk är mycket energitäta och mättar därför dåligt.
- Du med rätt teknik kan få de sunda slankande matvaror som ingår i *Intelligent viktminskning* att bjuda på långt större smakupplevelser.

Svettas och kämpa



Motionera mycket:
kretsloppsträning,
styrketräning och så
mycket vardagsaktivitet
du hinner med.

Motion: din viktbonus

■ Motion intar en central plats i *Intelligent viktminskning*. Både eftersom fysisk aktivitet bidrar till en snabbare viktminskning och för att den har stort inflytande över vilken typ av kroppsvävnad du förlorar, samt dessutom för att den främjar din hälsa minst lika mycket som den hjälper dig att bli av med överflödiga kilon. Motion inkluderar förutom ansträngande kretslopps- och styrketräning också vardagsaktiviteter som cykling till och från arbetet, att du tar trapporna i stället för hissen och går långa promenader.

Varje moment har sin fördel och därför är målet att integrera element från de tre kategorierna i motionsmönstret under en vecka. Ur synvinkeln viktnergång är motionens största fördel att den ökar den dagliga kaloriåtgången. Det ger utrymme för att du ska kunna äta lite extra utan att vara orolig för att du går upp i vikt direkt. Samtidigt ger motion viktnergången extra skjuts i rätt riktning så att du snabbare

uppnår ditt mål. Minst lika viktigt är att motivationen att äta sunt och nyttigt ökar när man tar hand om sin kropp med fysisk aktivitet. På så sätt uppstår en synergieffekt som hjälper dig att behålla optimism och entusiasm.

En tredje viktig faktor är att fysisk aktivitet, särskilt styrketräning och kretsloppsträning, hjälper till att bevara muskelmassa under viktnergången. Orsaken är att träningen stimulerar musklernas tillväxt och därför skickas signaler till hjärnan om uppbyggnad av musklerna i motsats till det kaloriunderskott du uppnår via kosten. Kaloriunderskottet ger nämligen signaler om nedbrytning – också av musklerna. Tränar du under viktnergången uppnår du balans mellan växt- och nedbrytningssignalerna och resultatet blir att du bevarar din muskelmassa.

■ Låt ämnesomsättningen gå på högvarv

När man studerar skillnaderna i viktnergång mellan olika grupper, de som har gått ner i vikt genom att justera kosten och de som har kombinerat en förändring av kost och motion, finner man genomgående att nergången i vikt är nästan identiskt lika. Den intressanta skillnaden är att viktnergången för dem som tagit hjälp av förändringar i kosten till 25 procent består av förlorad muskelmassa och till 75 procent av minskat fett. För dem som kombinerat förändringar av kost och motion har viktnedgången till 100 procent bestått av minskad fettvävnad. Med andra ord, de som har gått ner i vikt och samtidigt motionerat har mindre fettväv än de som gått ner i vikt enbart genom att ändra sin kost.

Fördelen med att bevara muskelmassan under viktnergången är framför allt att ämnesomsättningen fortsätter att arbeta för fullt. Våra muskler är en mycket aktiv substans som befinner sig i konstant uppbyggnad och nedbrytning. Processerna slukar massor av energi och därför gäller att ju större muskler du har desto större blir kroppens förbränning. Om du förlorar muskelmassa under viktnergången resulterar det i oönskad minskning av ämnesomsättningen som tvingar dig att äta färre och färre kalorier, om du vill fortsätta gå ner i vikt.

■ Hur mycket krävs?

Det finns inga fastlagda ramar för hur mycket du måste motionera, men du måste i alla fall uppnå en aktivitetsnivå som motsvarar minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen. Både hälsa och viktnergång

kommer att dra stor nytta av att denna minsta mängd kompletteras med minst två timmars kretsloppsträning i veckan och gärna också med ett par timmars styrketräning. Låter det mycket? Tänk på att du får igen de investerade timmarna många gånger om i form av bättre hälsa och ökad viktnergång.

■ Motion – varje dag

Har du svårt att få tiden att räcka? Eller tycker du inte alls att det är roligt att träna? Då kan du åstadkomma storverk genom att öka din dagliga aktivitet och involvera så mycket fysisk aktivitet i din vardag som över huvud taget är möjligt.

Om du inte redan gör det, så välj trapporna i stället för hiss eller rulltrappor. 75–85 trappsteg motsvarar en minuts jogging eller powerwalking. Därför, bor eller arbetar du på en plats med många trappor, hinner du under en hel dag med relativt stor träningsmängd.

Andra former av vardagsaktiviteter som enkelt kan integreras i vardagen är att ta cykeln till jobbet, gå när du ska handla eller stiga av bussen ett par hållplatser tidigare och promenera den sista biten. Ju kreativare du är, desto fler möjligheter till aktivitet hittar du i vardagen. Även om du under dessa vardagsaktiviteter förbränner färre kalorier än vid ansträngande träning som löpning eller boxning, ger de ett värdefullt bidrag till den totala förbränningen. Anledningen är att du utför dem varje dag.

30 minuter per dag räcker

30 minuters motion per dag räcker för att stärka hälsan och skydda kroppen mot många sjukdomar. Och du behöver inte ens störta iväg till gymmet och ägna dig åt intensiva träningspass som svettig aerobics. Undersökningar visar att genomsnittssvensken uppnår allra bäst resultat genom att involvera motionen i vardagslivet så att den blir lika naturlig som att äta och sova.

Det viktiga är inte vilken motion du ägnar dig åt, utan att du gör det så ofta som möjligt. Åtminstone 30 minuters aktivitet varje dag krävs, då du kan prata samtidigt, blir lätt andfädd och svettas lite grann. Lägg märke till att de 30 minuterna inte inkluderar det som dagliga sysslor i hemmet kräver och det du rör dig på arbetet. Sprid ut de 30 minuterna rörelse över hela dagen: 15 minuters cykling, 5 minuters rastning av hunden och 10 minuters intensiv bordtennismatch med barnen – det är allt som behövs!

Lev längre med styrketräning

Undersökningar visar att stor muskelmassa i bästa fall kan skydda dig mot att bli handikappad som äldre och dö i förtid. Men också i mindre drastisk omfattning är det viktigt att du bevarar samma muskelmassa som en 25-åring.

I en amerikansk undersökning dokumenterade forskare från University of Florida för första gången i idrottsmedicinens historia att regelbunden styrketräning kan skydda kroppen från de fria radikalernas härjningar. Tidigare har man antagit att enbart intensiv uthållighetsträning, som löpning och cykling, kan skydda mot de aggressiva molekylerna.

En grupp på 62 män ägnade sig åt högintensiv tyngdlyftning tre gånger i veckan. En annan grupp ägnade sig lika ofta åt lågintensiv kretsloppsstärkande tyngdlyftning. Efter sex månader undersökte forskarna om det var skillnad på i vilken mån de olika grupperna var påverkade av fria radikaler. Jämfört med en kontrollgrupp som inte hade motionerat visade båda grupperna positiva resultat. Skadorna i kroppens cellmembran

hade bara ökat med 2 procent i gruppen som ägnade sig åt högintensiv tyngdlyftning, mot 13 procent i den inaktiva gruppen.

Det bästa resultatet uppmättes dock i gruppen med lågintensiv styrketräning. Här hade cellskadorna reducerats med 2 procent.

Muskelstyrkan är som bäst i 25–30-årsåldern och sjunker tills man i 75-årsåldern har kvar bara ca 70 procent av ungdomens styrka. Denna nergång är inte så mycket en fråga om ålder som om en inaktiv livsstil, där motion prioriterats ner till förmån för arbete och familj. Om man vid träning enbart väljer konditionsträning försummar man möjligheten att påverka sin muskeltillväxt. Musklerna som inte stimuleras förtvinar och vi blir svagare och utnyttjar vår kropp sämre. Samtidigt sjunker ämnesomsättningen när man blir äldre, man ökar i vikt, kroppsformen ändras och man sjunker ihop och ser trött ut. Rygg och axlar börjar smärta och bekräftar därmed alla de skavanker som följer med minskande muskelmassa.

■ Fördelar med styrketräning

De flesta förknippar fettförbrännande träning med kretsloppsaktiviteter som löpning, cykling, spinning och liknande. Undersökningar visar dock att styrketräning resulterar i en markant efterförbränning. I forskarkretsar använder man begreppet EPOC (Excess Postexercise Oxygen Consumption) som försvenskat kan kallas efterförbränning. Begreppet täcker in att kroppen efter avslutad träning fortsätter arbeta på en förhöjd nivå i 3–12 timmar. Det resulterar i en bonus i form av extra många förbrända kalorier.

Hur stor efterförbränningen blir varierar mycket, det beror bland annat på hur hårt du tränar. Ju hårdare du tränar, desto större blir den. Efterförbränning beror främst på att kroppen efter avslutad träning påbörjar sitt reparationsarbete på en gång. Intensiv träning resulterar i extra stor belastning och kräver därför större reparationsarbete än lätt träning. Vid riktigt intensiv träning kan efterförbränningen utgöra upp till ett par hundra kalorier – ett ganska stort bidrag till de kalorier du förbrände under träningen. Och inte nog med det: Efterförbränningen handlar främst om förbrända fettkalorier! Undersökningar visar att ju kortare tid du tränar, desto högre intensitet måste till för att du ska uppnå en långtgående efterförbränning. Få set per övning (2–4) med ett begränsat antal upprepningar (8–12) har i vetenskapliga undersökningar visat sig ha störst inflytande över efterförbränningen. Styrketräning är inte bara bra för efterförbränningen, utan också för ämnesomsättningen i vila. Hela dygnet kommer du följaktligen att få en förhöjd förbränning. Den primära orsaken är att styrketräningen resulterar i större muskler, och därmed en ökad förbränning i vila. Undersökningar visar att övningar som involverar flera muskelgrupper samtidigt resulterar i markant större efterförbränning än övningar som bara tränar en specifik muskel i en kontrollerad rörelse. Känner du för att prova på styrketräning bör du besöka ett gym. Här får du både hjälp av en kunnig instruktör att skraddarsy ett program som tränar kroppens muskler på ett vettigt sätt, och råd och vägledning.

■ Öka förbränningen

Kretsloppsträning som löpning, cykling, skidåkning och andra motionsformer som gör att hjärta och kretslopp får arbeta mycket är det klass-

Du måste vila för att komma vidare

Nedbrytning kräver återuppbyggnad: Högintensiv träning, inte minst styrketräning, belastar muskler, leder och senor kraftigt och resulterar i en mängd mikroskopiska skador. De belastade delarna måste återhämta sig efter träningen. Därför är det viktigt att du ger kroppen tillräcklig vila och förser den med nödvändiga byggestenar för reparationsarbetet. En bra tumregel är att vara helt ledig från träning dagen efter ett hårt träningspass, eller att träna mycket lätt. Se samtidigt till att kroppen får tillräckligt med protein för att säkra en maximal återuppbyggnad. Proteinintaget i *Intelligent viktminskning* är tillräckligt högt för att säkra kroppens restitution, om du ser till att få i dig tillräckligt med protein under måltiderna före och efter träningen.

iska sättet att motionera när man vill gå ner i vikt.

Och det finns det goda skäl för – slutsatsen baserad på många års forskning är entydig: Vill du gå ner i vikt så snabbt som möjligt gäller det att förbränna så många kalorier som möjligt under träning medan du samtidigt begränsar kaloriintaget.

Med andra ord gäller det att träna så intensivt som du bara orkar samtidigt som du intar så få kalorier du kan med hänsyn taget till kroppens behov av näring, mättnad och behov av välsmakande kost.

Ingen motionsform passar bättre för att sätta fart på förbränningen än svettig kretsloppsträning. Förutom att den resulterar i högre energiförbrukning under träningen har högintensiv träning kunnat visa sig påverka din förbränning under åtskilliga timmar efter att träningen är avslutad.

■ Många fördelar med högintensiv träning

Utöver att det är bra för efterförbränningen finns det många andra fördelar med att träna vid

hög intensitet. Konditionen förbättras märkbart. Resultatet blir att din förmåga att förbränna fett förbättras, både under träning och vila. Samtidigt ökar din förmåga att träna hårdare och under längre tid och därför förbränns också på längre sikt fler kalorier under och

efter träning. Din aptit minskar, i synnerhet direkt efter träningen. Vid högintensiv träning arbetar matsmältningen mindre effektivt och därför är du inte så hungrig direkt efter att du tränat. Effekten håller i sig ungefär en timme, därför kan du utnyttja den till att äta mindre vid restaurangbesök, på företagsfester och liknande. Kaloriförbrukningen ökar också – 30 minuters intensiv träning kommer att resultera i fler förbrända kalorier än 30 minuters lågintensiv träning.

■ Träna med måtta

Anledningen till att det inte kan rekommenderas att träna så hårt som möjligt dag ut och dag in, är bland annat att den intensiva träningen kan vara fysiskt belastande. Det krävs en viss grundform för att man ska klara att träna vid relativt hög intensitet. Leder, senor och muskler behöver tid för att vänja sig vid belastningen och därför är det en bra idé att gradvis öka belastningen under en period på 6–12 veckor. Du kan till exempel välja att följa I FORMs löpprogram. Hämta hem det från www.iform.se. Där får du information om hur du gradvis och i lugn takt bygger upp din form.

Träningen kan också gå hårt åt blodsockret. Långvarig intensiv träning kan tära så mycket på kroppens kolhydratdepåer att blodsockret snabbt minskar och du mår illa. Det gäller i synnerhet nybörjare och personer som äter mycket få kalorier. Om du äter färre kalorier i samband med en hård diet är det en god idé att träna lågintensivt. Ett dalande blodsocker är sällan farligt, men det resulterar ofta i ett glupande sug efter något sött – och det är svårt att motstå. Undvik problemet genom att äta sunt och varierat under perioder med högintensiv träning och undvik att träna högintensivt under mer än 60 minuter i sträck. I Intelligent viktminskning får du varje dag bränsle som räcker för högintensiv träning.

■ Ta pulsen på din träning

Ett bra sätt att få struktur på träningen är att träna efter din puls. Pulsen är ett uttryck för antalet hjärtslag per minut. Ju hårdare du belastar kretsloppet, desto mer ökar pulsen, upp tills den når ett givet maximum som bestäms av dina gener. Med en pulsmätare på handleden kan du dosera träningen så att veckoschemat kommer att innehålla lugna träningspass kombinerat med korta högintensiva



Träning är också en fråga om temperament: Vill du träna stenhårt under kort tid eller vill du hellre dela upp träningen i etapper med pauser emellan?

Hårt eller med pauser?

Högintensiv träning är inte något statiskt, den beror bland annat på din form och på träningstiden. Som tumregel kan sägas att högintensiv träning kan definieras som maximal intensitet som du kan upprätthålla under den tränings tid som står till buds. Har du 20 minuter på dig att träna är det alltså tal om högre intensitet än om du har 45 minuter att träna på. Det krävs en del erfarenhet för att hitta en belastning som du klarar att hålla genom hela träningen. Med tiden får du en välutvecklad känsla för hur mycket din kropp klarar. Alternativt kan du

utnyttja dig av intervallträning för att pressa upp intensiteten. Intervallträning går i enkelhet ut på att dela in träningen i kortare sektioner, under vilka du tränar med varierande intensitet, till exempel 5 minuters intensiv löpning, följt av 2 minuters lätt löpning, följt av 5 minuters intensiv löpning och så vidare. När du delar in träningen i mindre portioner blir det möjligt för dig att träna med högre intensitet. Samtidigt känns träningen mer överkomlig eftersom du får tillfälle att återhämta dig mellan intervallen.

sekvenser. Det bästa sättet att kontrollera pulsen är att ställa in önskad pulszon på pulsmätaren och därefter sätta igång med träningen. Klockan kommer att ge ifrån sig pipljud när pulsen är utanför de definierade gränserna. Om din pulsmätare inte har den funktionen får du i stället kasta en blick på den då och då. I början kan det bli nödvändigt att göra det varje minut, men snart lär du dig hur pulsen fungerar och vad som händer med den under belastning.

En optimal träningsvecka bör innehålla två till tre kretsloppsbelastande träningspass, varav minst ett tvingar kretslopp och förbränning upp på sin högsta nivå. När det gäller pulsen motsvarar det en intensitet på omkring 80–90 procent av din maximala puls.

Du kan komma fram till din maximala puls med följande formel: $206 - (0,7 \times \text{din ålder}) = \text{maxpuls}$. Ännu bättre är att mäta den efter att du sprungit så snabbt du kan uppför en backe. Om du kompletterar den varierade kretsloppsträningen en till två gånger i veckan med styrketräning har du skapat en solid grund för maximal hälsa och viktnergång.

Viktiga punkter nr 11:

Motion är essensen av
Intelligent viktminskning eftersom:

- Den främjar kvaliteten på viktminskningen. Och du förlorar enbart fettvävnad.
- Dina muskler blir intakta. Därmed stannar ämnesomsättningen på högsta möjliga nivå och du förbränner fler kalorier.
- Bra motionsvanor förstärker motivationen att hålla fast vid de sunda kostvanorna.
- Motion är bra för hälsan inom många områden.





Klara, färdiga ... gå

Redo för Intelligent viktminskning

 Som du säkert redan upptäckt är det här inte någon receptsamling, utan i boken beskrivs bakgrunden för de riktlinjer som är utgångspunkten för *Intelligent viktminskning*, så att du själv kan välja och komponera dina måltider efter den.

Vill du gärna slippa tänka ut maträtter själv kan du följa de recept som finns i varje nummer av I FORM och som bygger på tankarna bakom Intelligent viktminskning. Matskribenten och ph D Helle Brønnum Carlsen samt undertecknad utarbetar inspirerande, lättlagade och läckra maträtter enligt rekommendationerna i boken. Den gemensamma nämnaren för alla recept är att de är ytterst:

- Mättande
- Hälsosamma
- Välsmakande

Resultatet är recept som är fyllda till brädden med sunda och mätande grönsaker, rika på immunförsvarsstärkande frukter och som bjuder dig på fullkornens alla kvaliteter. Magra köttbitar och mejeriprodukter fullproppade med mättande proteiner som har gynnsam effekt på matsmältningen och ger din viktninskning en extra skjuts. Hjärtvänliga fettsyror i fisk som får stöd av sunda vegetabiliska oljor ser till att kretsloppet är i toppform. Och de många små finesserna som till exempel högt innehåll av fetthämmande kalcium och kryddor som höjer ämnesomsättningen, ger bästa möjliga förutsättningar för viktnergång. Kompletterar du recepten med massor av motion kommer din kropp att stortrivas samtidigt som kilona rasar.

■ Så använder du recepten i I FORM

Alla recepten i *Intelligent viktninskning* är sammansatta så att de lever upp till alla de krav som vi mot bakgrund av nyare forskning ställer på modern smalkost. Kaloriinnehållet är anpassat så att du varje dag får 1500 kcal – en energinivå som de flesta kommer att gå ner i vikt med utan att vare sig känna sig hungriga eller missa viktiga näringsämnen. Väger du mer än 95 kilo eller är du fysiskt mycket aktiv rekommenderar vi dock att du ökar portionerna med ca 25 procent. Väger du däremot mindre än 65 kilo eller lever du inte särskilt aktivt rekommenderar vi i gengäld att du minskar portionerna med ca 20 procent. Frukost- och lunchförslagen ger vardera 25 procent av det dagliga kaloribehovet och 15 procent är avsatta för små mellanmål som fördelas jämnt under dagen. Kvällsmålet består däremot av 35 procent av dagsbehovet. Det beror på att kvällsmålet oftast är den måltid då vi äter mest. Därför krävs det mer mat för att vi ska bli mätta. Energisammansättningen är optimerad så att en dagsranson lever upp till de senaste vetenskapliga rapporterna om viktnergång. Det innebär att 20–25 procent av energin kommer från protein, 45–50 procent från kolhydrater och 25–35 procent från fett. Fördelningen är optimal eftersom den ger maximal viktnergång, omväxling och positiv smakupplevelse. Energifördelning och kaloriinnehåll finns noterat vid varje recept.

■ Låt dig guidas av procenttalen

Även om alla recepten är optimalt sammansatta finns det naturliga

skillnader. Vissa recept innehåller till exempel mycket mättande fibrer, medan andra är proppfulla av proteiner som främjar ämnesomsättningen. Och sedan finns det rätter som är ett föredöme av låg energitäthet, vilket innebär att du kan äta nästan hur mycket som helst utan att få för många kalorier.

För att du snabbt ska komma fram till vilken typ av recept du fastnat för har vi under det markerat hur stor andel fett, protein, kolhydrater och fibrer som finns i rätten, angivet både i gram och i procent. Dessutom får du procentsatsen för hur stor andel av mängden du behöver varje dag receptet förser dig med.

Siffrorna har särskild betydelse för ”smalvärdet” och det är bra att ha i tankarna när du väljer maträtt. Är du riktigt hungrig kan du till exempel välja en rätt med mycket låg energitäthet (få kalorier). Behöver din mage något att arbeta med är det däremot bättre att välja en av de fiberrika rätterna.

Men viktminskning är inte allt – det är viktigt att också fokusera på hälsan. Därför har vi valt att även rikta blicken mot rätternas innehåll av frukt och grönt. På den gröna fruktbarometern kan du avläsa hur mycket en portion bidrar med av de 600–800 gram frukt och grönt som vi rekommenderar per dag.

Den gröna barometern:

■ Var och en av de gröna rutorna motsvarar 100 g grönt.



Metoden för klok och intelligent viktminskning går inte nödvändigtvis ut på att slaviskt under lång tid följa givna recept. Låt dig i stället inspireras av de många spännande smakkombinationerna. Börja med de recept du tycker verkar mest inbjudande och lär dig efter hand mer om hur de olika livsmedlen samverkar, samtidigt som du utvidgar din samling av smala och sunda matrecept.

■ Låt matlusten styra

I alla dina ansträngningar är det viktigt att komma ihåg att det är lusten och glädjen som måste vara drivkraften. Allt för många försök att gå ner i vikt misslyckas för att man biter ihop och tvingar sig att hålla en strikt diet utan hänsyn till personliga behov. I 99 av 100 fall går det

åt skogen i samma ögonblick som andra aspekter i livet – som stress på arbetet, kärleksbekymmer, familjeproblem med mera överskuggar önskan att gå ner i vikt. Konsekvensen blir att vågen snabbt visar för mycket igen. Det är bara förändringar som kan integreras som en naturlig del av livet som återstår när man släpper fokuseringen på kost och motion. Därför gäller det att från första dagen sälja in den slanka livsstilen hos sig själv på ett positivt, berikande och naturligt sätt. Använd hellre ett par extra dagar till att fundera över hur du kan förverkliga störst möjliga förändring på bästa möjliga sätt. I stället för att kasta dig ut på djupt vatten och först efteråt erkänna för dig själv att du varken bottnar eller kan simma.

Jag träffar ofta människor som säger: "NU ska jag gå ner i vikt!" och så rusar de iväg och köper årskort på närmaste gym, där de tränar intensivt och ofta för att förbränna så många kalorier som möjligt. Efter bara några dagar eller veckor går det upp för dem att de inte heller den här gången tycker att det är särskilt roligt att träna. Resultatet: ett par tusenlappar utkastade på träningskort, (ytterligare) ett frustrerande nederlag och – i bästa fall – status quo på vågen. Det kan inte upprepas ofta nog: Den bästa motionsformen för dig är den du trivs med vecka efter vecka, månad efter månad och år efter år!

Samma sak gäller kosten. Det är vanligt att man fastnar för första bästa bantningskur när man plötsligt upptäcker att vågen visar för mycket. Resultaten visar sig ofta snabbt. Det blir under en tid uthärdligt att leva på kålsoppa. Men hur länge? I de flesta fall är motivationen slut efter bara några veckor. De envisaste håller kanske ut ett par månader, men ingen förmår hålla en restriktiv och onaturlig bantningskur under längre tid.

Den största utmaningen för dig som vill gå ner i vikt, nu och för alltid, är inte att sluta äta, försaka allt gott och därmed få kilona att rasa på rekordtid, utan att göra nödvändiga förändringar av den dagliga kosten och motionsvanorna som höjer livskvaliteten, ger mersmak, glädje och ökad energi – och en bonus i form av en lättare kropp.

Och det är just det *Intelligent viktminskning* handlar om. På de följande sidorna hittar du ett par exempel på de läckra recept som du framöver kommer att hitta i I FORM.

Riktigt mycket nöje

Intelligent viktminskning



Rosastekt tonfisk med purjolök och valnötter

1 person

120 g rå tonfisk
250 g tunna purjolökar
(ansad vikt)
1 tsk valnötsolja
Saften av 1/2 citron
25 g valnötter
1 mango
1 röd paprika
1 dl fisk- eller grönsaks-
buljong
1/4 vaniljstång
Salt och peppar

Tillagning

Sås: Lägg paprikan 30 min i 175 grader varm ugn och skala den. Skala mangon och lägg hälften av fruktköttet i en kastrull med paprika, buljong och uppklippt vaniljstång. Låt koka upp och mixa till en tjock puré. Smaka av. Koka purjolökarna möra i lättsaltat vatten i 6–8 min. Vänd dem i olja, citron, salt, peppar och valnötter. Stek tonfisken, ca 1 min på varje sida, i oljepenslad grillpanna.

Energi: ca 582 kcal

		gram/portion	procent av kcal	utgör av dagsbehov
Härav utgör:	Fett:	21 gram	35 %	43 %
	Protein:	43 gram	31 %	51 %
	Kolhydrater:	48 gram	34 %	27 %
	Fibrer:	9 gram		31 %

Intelligent viktminskning



6 om dagen-barometer

Rödkålssallad med pumpakärnor och osaltade pistaschnötter

1 person

300 g fint strimlad
rödkål
1 msk grovt salt
Saft och skal av
1 obesprutad apelsin
Saften av 1/2 citron
1 msk valnötsoolja
40 g torkade kikärter
(som blötläggs i en
skål med kallt vatten!)
15 gram osaltade
pistaschnötter

Tillagning

Gnid in den strimlade kålen med salt. Låt den dra i en sil så att vätskan som bildas kan rinna bort. Skölj och torka den försiktigt. Blanda kålen med apelsinsaft och -skal samt citronsaft och olja. Garnera med osaltade pistaschnötter och kikärter. Det går utmärkt att förvara salladen i en lufttät behållare och ta med till arbetet. Syran gör bara salladen godare. Låt den dra minst en timme, gärna längre.

Energi: ca 453 kcal

	gram/portion	procent av kcal	utgör av dagsbehov
Härav utgör:			
Fett:	18 gram	37 %	37 %
Protein:	17 gram	16 %	21 %
Kolhydrater:	54 gram	48 %	30 %
Fibrer:	11 gram		36 %

Intelligent viktminskning



Du hittar fler recept på
sunda och vällsmakande
rätter i I FORM.

Mangosorbet med frukt

1 person

150 g mango, skalad
och tärnad

1/2 (75 gram) dl strö-
socker

Saften av 1 citron

100 g ananas

50 g mango

Lite grönt äpple

4 blå vindruvor

Tillagning

Koka citronsaft och socker tillsam-
mans med 2–3 msk vatten tills det
tjocknar. Lägg i mangobitarna och
låt allt kallna. Mixa och rör massan
i en glassmaskin eller frys den och
ta upp och rör i den med jämna
mellanrum. Servera med en sallad
av olika frukter, som till exempel
ananas, mango, äpple och vindru-
vor. Droppa över lite limesaft.

Energi: ca 244 kcal

		gram/portion	procent av kcal	utgör av dagsbehov
Härav utgör:	Fett:	11 gram	39 %	21 %
	Protein:	4 gram	6 %	4 %
	Kolhydrater:	34 gram	55 %	19 %
	Fibrer:	2 gram		6 %

INTELLIGENT VIKTMINSKNING

Har du gått igenom alla viktminskningskurer som finns, från grapefrukt till pulverkurer? Är du utled på alla oseriösa kurer och tillfälliga viktreduseringar? Nu har du en seriös chans att gå ner i vikt – så att det håller! Näringsexperten Martin Kreutzer har skrivit *Intelligent viktminskning* utifrån den senaste kunskapen om hur man går ner i vikt.

Boken berättar för dig vad du bör äta och hur mycket motion du måste utöva för att gå ner i vikt och behålla din nya vikt. Nyckelordet är sund och mättande kost – som gör det till ett nöje att gå ner i vikt.

iFORM

iFORM

Få kontroll
över vikten

NU

– och resten av
livet

INTELLIGENT VIKTMINSKNING



- Sund mat som snabbar på viktnedgången
- Den säkra vägen till nya vanor som du inte tröttnar på
- Motion som får dig att behålla din nya vikt

Av Martin Kreutzer