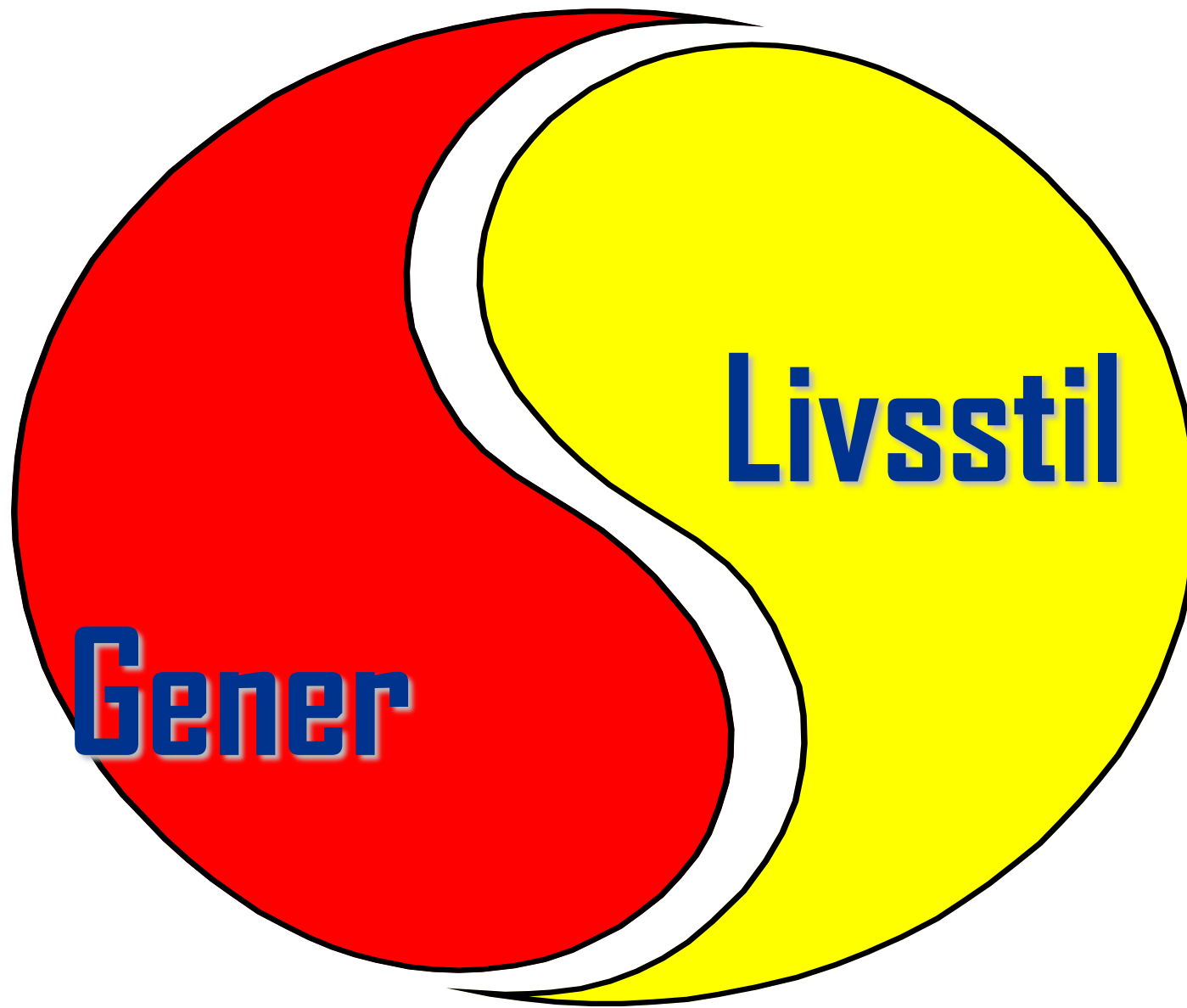


Appetittregulering og smarte valg

Klinisk Ernæringsfysiolog





Invester i deg selv



Foto: Helsedirektoratet

En sunn livsstil for et bedre liv!

Klinisk Ernæringsfysiolog

Bedre konsentrasjon

Mer overskudd

Lavere kolesterol

Vektreduksjon

Redusert risiko for kreft, diabetes type 2,
Hjerte-karsykdom og andre livsstilssykdommer

Lavere blodtrykk

Bedre mental helse

Velfungerende immunforsvar

Beder stressmestring

Bedre humør

Økt muskelmasse

Bedre fordøyelse

Bedre blodsukkerregulering

Bedre søvnkvalitet

Innhold

- Kort om ulike dietter
- Helsedirektoratets nye kostråd 2024
- Måltidsstruktur
- Tilgjengelighet
- Appetittregulering
- Smarte valg
- Fukt og grønnsaker og helseeffekter
- Hjemmeoppgave

Lav karbo eller fettredusert kost?

Randomized Controlled Trial > N Engl J Med. 2009 Feb 26;360(9):859-73.

doi: 10.1056/NEJMoa0804748.

Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates

Frank M Sacks¹, George A Bray, Vincent J Carey, Steven R Smith, Donna H Ryan, Stephen D Antor, Katherine McManus, Catherine M Champagne, Louise M Bishop, Nancy Laranjo, Meryl S Leboff, Jennifer C Rood, Lilian de Jonge, Frank L Greenway, Catherine M Loria, Eva Obarzanek, Donald A Williamson

Nutrients. 2020 Dec; 12(12): 3774.

Published online 2020 Dec 9. doi: [10.3390/nu12123774](https://doi.org/10.3390/nu12123774)

PMCID: PMC7763365

PMID: [33317019](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33317019/)

The Effect of Low-Fat and Low-Carbohydrate Diets on Weight Loss and Lipid Levels: A Systematic Review and Meta-Analysis

[Shreya Chawla](#)¹, [Fernanda Tassarolo Silva](#)², [Sofia Amaral Medeiros](#)², [Rania A. Mekary](#)^{3,4,†} and [Dina Radenkovic](#)^{5,†}

Meta-Analysis > Am J Clin Nutr. 2021 Oct 4;114(4):1455-1466. doi: 10.1093/ajcn/nqab212.

Effect of carbohydrate-restricted dietary interventions on LDL particle size and number in adults in the context of weight loss or weight maintenance: a systematic review and meta-analysis

Kaja Falkenhain¹, Lauren A Roach², Sara McCreary¹, Eric McArthur³, Ethan J Weiss⁴, Monique E Francois², Jonathan P Little¹

Affiliations + expand

PMID: 34159352 DOI: [10.1093/ajcn/nqab212](https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab212)

Free article

- **Lik effekt på vektreduksjon av lav-karbo og lav-fett**
 - Dersom man er i kaloriunderskudd har det lite betydning for vektreduksjon om man reduserer på kaloriene som kommer fra **fett eller karbohydrater**
- **Fettkvalitet og kolesterol**

Fastedietter

Original Investigation

July 2017

Effect of Alternate-Day Fasting on Weight Loss, Weight Maintenance, and Cardioprotection Among Metabolically Healthy Obese Adults

A Randomized Clinical Trial

John F. Trepanowski, PhD¹; Cynthia M. Kroeger, PhD^{1,2}; Adrienne Barnosky, MD¹; [et al](#)

[» Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA Intern Med. 2017;177(7):930-938. doi:10.1001/jamainternmed.2017.0936

FREE

ORIGINAL ARTICLE

Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss

Deying Liu, M.D., Yan Huang, M.S., Chensihan Huang, M.D., Shunyu Yang, M.D., Xueyun Wei, M.D., Peizhen Zhang, M.D., Dan Guo, M.D., Jiayang Lin, M.D., Bingyan Xu, M.D., Changwei Li, Ph.D., Hua He, Ph.D., Jiang He, M.D., Ph.D., [et al](#).

Article Figures/Media

Metrics

April 21, 2022

N Engl J Med 2022; 386:1495-1504

DOI: 10.1056/NEJMoa2114833

Effect of intermittent versus continuous energy restriction on weight loss, maintenance and cardiometabolic risk: A randomized 1-year trial



T.M. Sundfør*, M. Svendsen, S. Tonstad

Section for Preventive Cardiology, Department of Endocrinology, Morbid Obesity and Preventive Medicine, Oslo University Hospital, Oslo, Norway

Received 4 January 2018; received in revised form 19 March 2018; accepted 20 March 2018

Handling Editor: A. Siani

Available online 29 March 2018

Fastedietter sammenlignet med jevn energireduksjon gir tilsvarende reduksjon i vekt og risiko for hjerte og karsykdom og diabetes type 2

Middelhavskosthold

Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts

Authors: Ramón Estruch, M.D., Ph.D., Emilio Ros, M.D., Ph.D., Jordi Salas-Salvadó, M.D., Ph.D., Maria-Isabel Covas, D.Pharm., Ph.D., Dolores Corella, D.Pharm., Ph.D., Fernando Arós, M.D., Ph.D., Enrique Gómez-Gracia, M.D., Ph.D., +14, for the PREDIMED Study Investigators^a [Author Info & Affiliations](#)

Published June 13, 2018 | N Engl J Med 2018;378: e34 | DOI: 10.1056/NEJMoa1800389 | VOL. 378 NO. 25

[Randomized Controlled Trial](#) > [Lancet](#). 2022 May 14;399(10338):1876-1885.
doi: 10.1016/S0140-6736(22)00122-2. Epub 2022 May 4.

Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomised controlled trial

Javier Delgado-Lista ¹, Juan F Alcalá-Díaz ², Jose D Torres-Peña ³, Gracia M Quintana-Navarro ⁴, Francisco Fuentes ², Antonio García-Ríos ², Ana M Ortiz-Morales ⁵, Ana I González-Requero ⁵, Ana I Pérez-Caballero ⁵, Elena M Yubero-Serrano ³, Oriol A Rangel-Zuñiga ³, Antonio Camargo ³, Fernando Rodríguez-Cantalejo ⁶, Fernando López-Segura ³, Lina Badimon ⁷, Jose M Ordovas ⁸, Francisco Pérez-Jiménez ², Pablo Pérez-Martínez ², Jose López-Miranda ⁹; CORDIOPREV Investigators

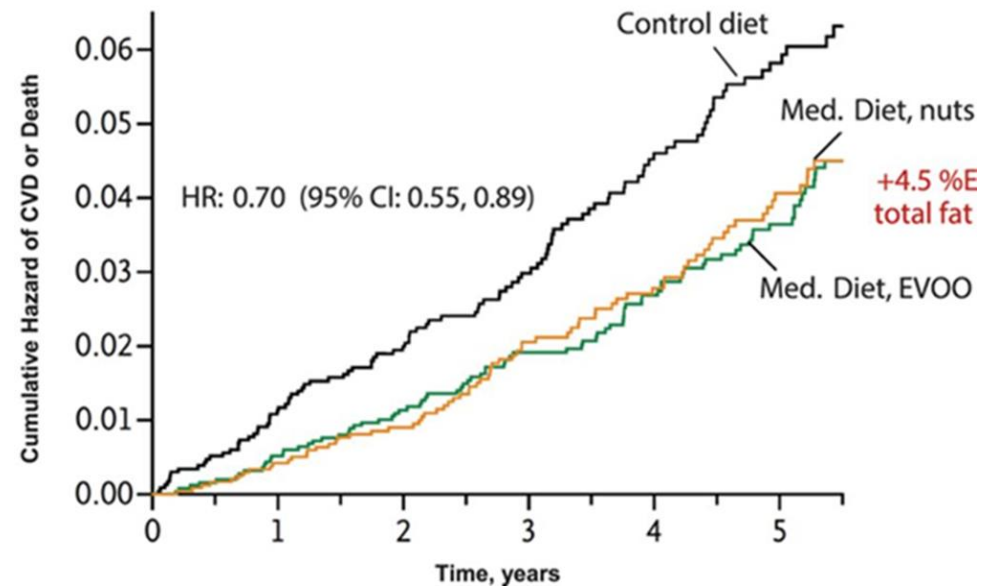
Collaborators, Affiliations + expand

PMID: 35525255 DOI: 10.1016/S0140-6736(22)00122-2

Kvaliteten i kostholdet har stor betydning for sykdomsrisiko

- Middelhavskosthold som inkluderer usaltede nøtter og olivenolje (umettede fettsyrer) reduserer risikoen for hjerte- og karsykdom mer enn lav-fett kosthold

PREDIMED



A Primary End Point (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)

Ultra-prosessert mat (UPF)

Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study

Reynalda Cordova • Vivian Viallon • Emma Fontvieille • Laia Peruchet-Noray • Anna Jansana • Karl-Heinz Wagner • et al. [Show all authors](#)

Open Access • Published: November 13, 2023 • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100771> •



Kvaliteten i kostholdet har stor betydning for sykdomsrisiko

- Viktig å skille mellom ulike ultraprosesserte matvarer. Ultra-prosceserte kjøttprodukter og søtet drikke er assosiert med økt risiko for kreft, hjertesykdom og diabetes type 2, mens ultra-prosceserte grove kornvarer og vegetariske matvarer er assosiert med redusert risiko

Ultra-prosesserte matvarer



Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.

Drikk vann!

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

Mange veier til Rom

- God måltidsstruktur
 - Velg en måltidsrytme du trives med og kan opprettholde over tid som reduserer risiko for uheldig spiseadferd
- Unngå småspising, unntak frukt og grønt
- Porsjonskontroll
- Sikrer inntak av næringsstoffer (vitaminer, mineraler, protein, fiber, sunne fettsyrer)
- **Mulig å veksle mellom ulike tilnærminger ved behov for variasjon eller manglende resultater**

Ofte vet vi hva vi burde velge....



Et fedme fremkallendemiljø



Hvorfor har jeg lyst på mer når jeg egentlig er mettet??



Smart mat gir bedre metthetsfølelse

- Grønt
- Fiber
- Protein
- Sunt fett
- Tygging

To dagsmenyer - like mange kcal!



Bildet til venstre er et fint eksempel på hvor mye kvinner kan spise og allikevel gå ned i vekt. Menn kan spise enda mer. Bildet på høyresiden er en liten tankevekker: De to brusflaskene, ett og et halvt skolebrød og en pølse med brød og lompe har faktisk like mange kcal som en dagsrasjon for kvinner på Grete Roede kurs.
- Tror du at du blir mett?

www.greteroede.no • Informasjonstelefon 815 33 221

 grete roede

Det er så lett å gå i overskudd

Cakcal



Ca. kcal

3 x



Totalt $\approx$ kcal

1 liten pose a 275 g
ca. kcal



Det er så lett å gå i overskudd

Ca.900 kcal



Ca. 750 kcal

3 x



Totalt $\approx$ 3450 kcal

1 liten pose a 275 g
ca. 1700 kcal



Små endringer – stor forskjell



223 kalorier



111 kalorier

Små endringer – store forskjeller



**To grill i brød
514 kcal**



**To kylling-grill i lompe
289 kcal**



Tallerkenmodellen



- 1/3 grønnsaker og 1/3 ris
 - 125 g laks = 280 kcal
 - 100 g ukokt ris = 354
 - 100 g grønnsaker = 30
 - **Totalt: 664 kcal**
- Mer grønnsaker og mindre ris
 - 125 g laks = 280 kcal
 - 50 g ukokt ris = 177 kcal
 - 200 g grønnsaker = 60 kcal
 - **Totalt: 517 kcal**
- Grønnsaker uten ris
 - 125 g laks = 280 kcal
 - 300 g grønnsaker = 90 kcal
 - **Totalt: 370 kcal**

Gruppeoppgaver

Taco sunt eller usunt?

Kjøttdeig (150 g): 300 kcal og 20 g fett
Lett-rømme (2 ss): 120 kcal og 12 g fett
Lefser (2 stk medium): 240 kcal og 5 g fett
Ost (4 ss revet ost): 140 kcal og 11 g fett
Salat, tomat, agurk, paprika: 30 kcal
Salsasaus (3 ss):
Mais (4 ss): 60 kcal og 0,5 g fett

Totalt: 890 kcal og 48,5 g fett



Taco sunt eller usunt? – Forslag til endringer

Kjøttdeig (150 g): 300 kcal og 20 g fett
Lett-rømme (2 ss): 120 kcal og 12 g fett
Lefser (2 stk medium): 240 kcal og 5 g fett
Ost (4 ss revet ost): 140 kcal og 11 g fett
Salat, tomat, agurk, paprika: 30 kcal
Salsasaus (3 ss): 20 kcal
Mais (4 ss): 60 kcal og 0,5 g fett

Totalt: 910 kcal og 48,5 g fett

Karbonadedeig (150 g): 150 kcal og 4,5 g fett
Drømmelett (2 ss): 60 kcal og 5 g fett
Taco skjell (2 stk): 110 kcal og 4,5 g fett
Lett-ost (4 ss revet ost): 85 kcal og 4 g fett
Salat, tomat, agurk, paprika: 30 kcal
Salsasaus (3 ss): 20 kcal
Mais (4 ss): 60 kcal og 0,5 g fett

Totalt: 505 kcal og 18,5 g fett

Dagsmeny

Frokost

- 2 grove knekkebrød
- Bremykt, tynt lag
- Gulost, 1 ferdigskåret skive
- 2 skiver salami
- 1 glass appelsinjuice

Mellommåltid: 0,5 liter eplejuice

Lunsj

- 2 skiver grovt brød
- Bremykt, tynt lag
- Leverpostei normal mengde
- Gulost, 1 ferdig skåret skive
- 1 glass appelsinjuice
- 1 gulrot

Middag

- 3 stk medisterkaker
- 3 små poteter
- 2 ss ertestuing
- 2 kokte gulrøtter
- Mager brun saus laget fra pose
- Vann

Kvelds

- 2 grove knekkebrød
- 1 boks makrell i tomat (100 g)

Kcal: 2814
Fett: 49 E%
Mettet fett: 17 E%

Dagsmeny – med forslag til endringer

Frokost

- 2 grove knekkebrød
- Brelett, tynt lag
- Philadelphia light (trenger ikke Brelett)
- 2 skiver spekeskinke
- En appelsin

Mellommåltid: ett eple

Lunsj

- 2 skiver grovt brød
- Vita margarin, tynt lag til en skive
- Leverpostei mager, uten smør
- Gulost letter, 1 ferdig skåret skive
- 1 klementin
- 1 gulrot

Middag

- 3 stk karbonadekaker
- 3 små poteter
- 2 spiseskjeer erter
- 2 kokte gulrøtter
- Mager brun saus laget fra pose
- Vann

Kvelds

- 2 grove knekkebrød
- 2 porsjonsbokser makrell i tomat

Kcal: 1835
Fett: 33 E%
Mettet fett: 12 E%

A collage of various healthy food items. In the top left, there's a loaf of whole-grain bread and some round bread slices. Next to it is a pile of uncooked white rice. To the right of the rice is a pile of uncooked fusilli pasta and some almonds. Further right are fresh vegetables including green beans, carrots, and a head of broccoli. A single red apple is prominently placed in the center-right. In the bottom left, there are red kidney beans and green lentils. The bottom center features a mix of quinoa and other grains. The bottom right shows a pile of walnuts and hazelnuts.

Hvilke tiltak kan du gjøre i din hverdag, som gjør det lettere å spise sunt?

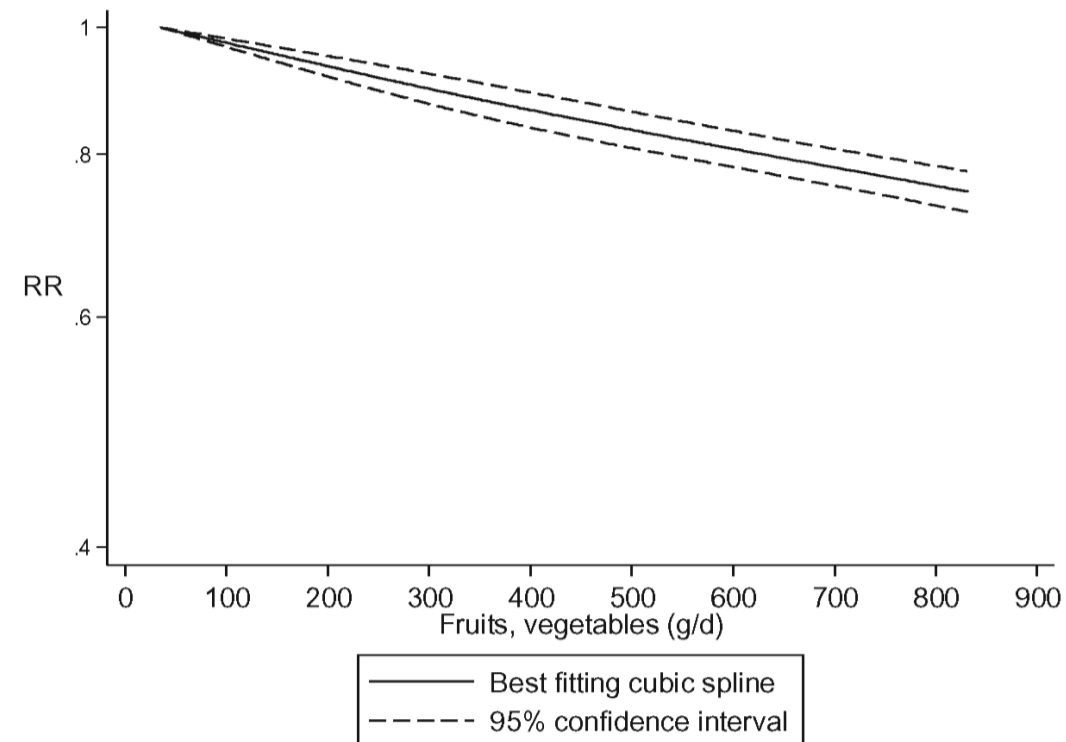
Tiltak

- Skrive handleliste
- Evaluere handlekurven før du betaler; det man handler spiser man
- Planlegge middager – hvordan planlegge?
- Ta med lunsj og mellommåltid på jobb
- Unngå å ha snacks og søtsaker som frister liggende i skap og kjøleskap. Gjør det lettere å velge sunt
- Lage passelig mengde mat til middagen
- Unngå å spise foran TV'n
- Lag sunnere kosemat: smoothie, fruktsalat, grønnsaker og dip
- Velge magre produkter fremfor helfete produkter

Hjemmeoppgave

Totalt inntak av frukt og grønnsaker og relative risiko for koronar hjertesykdom

Meta-analyse av prospektive kohortstudier.



International Journal of Epidemiology, Volume 46, Issue 3, June 2017, Pages 1029–1056, <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>

The content of this slide may be subject to copyright: please see the slide notes for details.

Systematic review and meta-analysis of the effect of increased vegetable and fruit consumption on body weight and energy intake.

Mytton OT, Nnoaham K, Eyles H, Scarborough P, Ni Mhurchu C. BMC Public Health. 2014 Aug 28;14:886.

ID	ES (95% CI)	Weight
Smith-Warner 2000	-0.09 (-0.40, 0.22)	15.96

Konklusjon: Økt inntak av frukt og grønt, uten råd om å redusere inntaket av andre matvarer, bedrer helse og gir moderat vektreduksjon

NOTE: Weights are from random effects analysis

-6.1 0 6.1
weight loss (kg) weight gain (kg)

Hva er et optimalt inntak?



- Minst 5 og helst 8 porsjoner hver dag
- Fukt, bær og eller grønnsaker bør spises til alle måltider, gjerne også som mellommåltid
- Varier mellom ulike typer
- 1 porsjon = 1 håndfull (100 g)
 - Økologisk
 - Kortreist
 - Frosne vs friske
 - Velg det du liker



Hjemmeoppgave

1) Frukt og grønnsaker

Registrer ditt inntak av frukt og grønt

Du anbefales å spise minimum tre porsjoner grønnsaker (tre gode håndfuller) og 2 frukter hver dag, gjerne mer! Registrer ditt inntak av frukt og grønnsaker og aktivitet i tabellen nedenfor.

Dag	Dato (dd/mm)	Antall porsjoner frukt og bær	Antall porsjoner grønnsaker	Antall porsjoner totalt
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			



Gode måltider er kanskje ikke selve meningen med livet,
men gjør det atskillig mer verdifullt å leve

