

Vedlikehold og hjelpemidler på veien videre

Klinisk Ernæringsfysiolog



Hjemmeoppgave fra forrige gang: Registrering av spiseatferd

Register din spiseatferd

- Hva er grunnen til at du spiser når du gjør det?

Eksempler : fysisk sult, rutine/vane, trøst, stress, tilgjengelighet, ensom, belønning

Spisehendelse	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Måltid 1				
Måltid 2				
Måltid 3				
Måltid 4				
Mellommåltid				
Mellommåltid				
Annet				

Hjemmeoppgave: Registrer din spiseatferd

- Hva observerte dere?
- Er det noen som har tatt noen grep/gjort noen endringer etter denne øvelsen?
- Er dette en øvelse dere kan ta med dere videre?

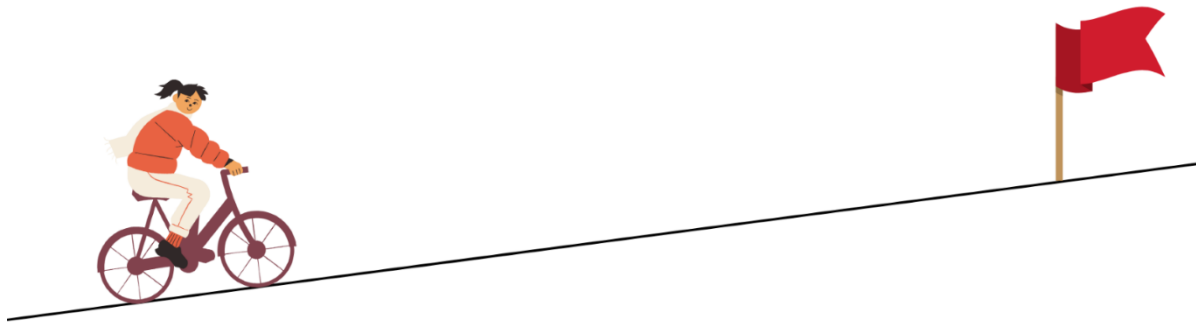
Agenda

- Hva er en vellykket vektreduksjon?
- Energibehov
- Vedlikehold av endringer
 - Mål, motivasjon og mestring
- Hjelpemidler

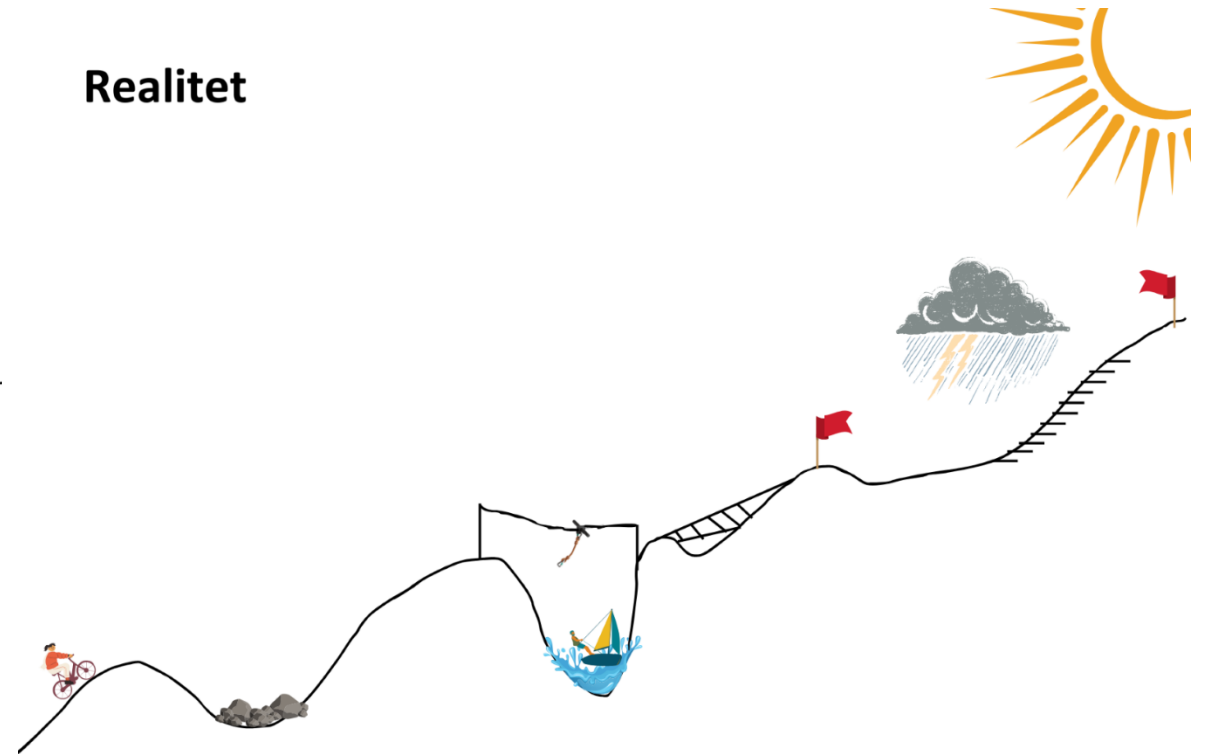
Pause

- Plan for veien videre
 - Individuell øvelse

Din plan



Realitet



Hva er en vellykket vektreduksjon?



Helsenytten ved vektreduksjon

- Livvidde reduksjon er et svært godt behandlingsmål
- 1 kg vektreduksjon gir ca 15% risikoreduksjon for diabetes hos personer med glukoseintoleranse
- Nyere studier med vektreduserende med GLP-1/GIP medikamenter kan gi 15-20 % vektreduksjon



Serena
Tonstad, OUS

Et vekttap på 5 - 10% har positive helsemessige konsekvenser



Reduserer risiko for hjerte-karsykdommer⁶



Bedrer helserelatert livskvalitet^{9,10}



Reduserer risiko for diabetes type 2⁷



Gir mindre leddsmerter¹¹



Reduserer forhøyet blodtrykk⁸



Reduserer graden av pustestans ved søvn (obstruktiv søvnapnoe)^{12,13}

6. Li et al. Lancet Diabetes Endocrinol 2014;2:474–80. 7. Knowler et al. N Engl J Med 2002;346:393–403; 8. Wing et al. Diabetes Care 2011;34:1481–6; 9. Warkentin et al. Obes Rev 2014;15:169–82; 10. Wright et al. J Health Psychol 2013;18:574–86. 11. Bliddal H et al. Ann Rheum Dis. 2011;70:1798–803. 12. Foster et al. Arch Intern Med 2009;169:1619–26; 13. Kuna et al. Sleep 2013;36:641–9

Vektstabilitet er også en suksess!

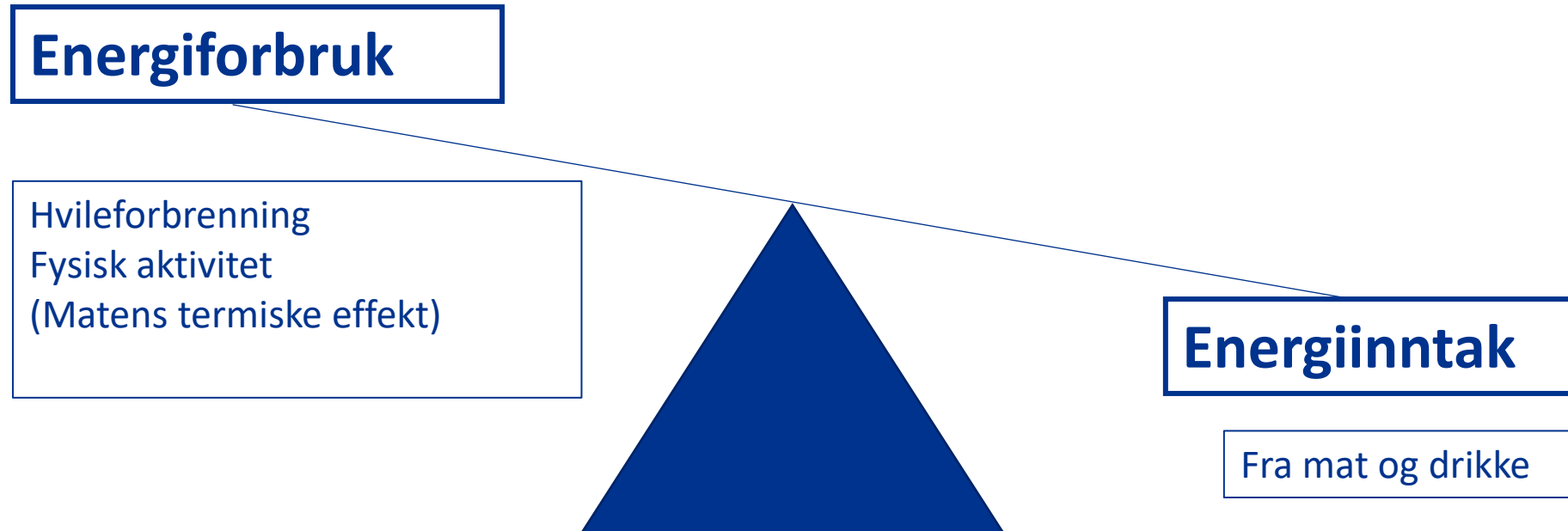
Kompensatoriske mekanismer som inntreffer etter vekttap

- Endokrine tilpasninger
 - Appetitten øker og metthetssignaler reduseres
- Energiomsætningen og energibehov endres
 - Lavere vekt
 - Lavere energiforbruk – energieffektiv
- Vektplatå og vektøkning er en del av vektutviklingen

Øvelse: Regn ut ditt energibehov før og etter vekttap

Energibalanse

- Negativ energibalanse = kaloriunderskudd



Energibehov

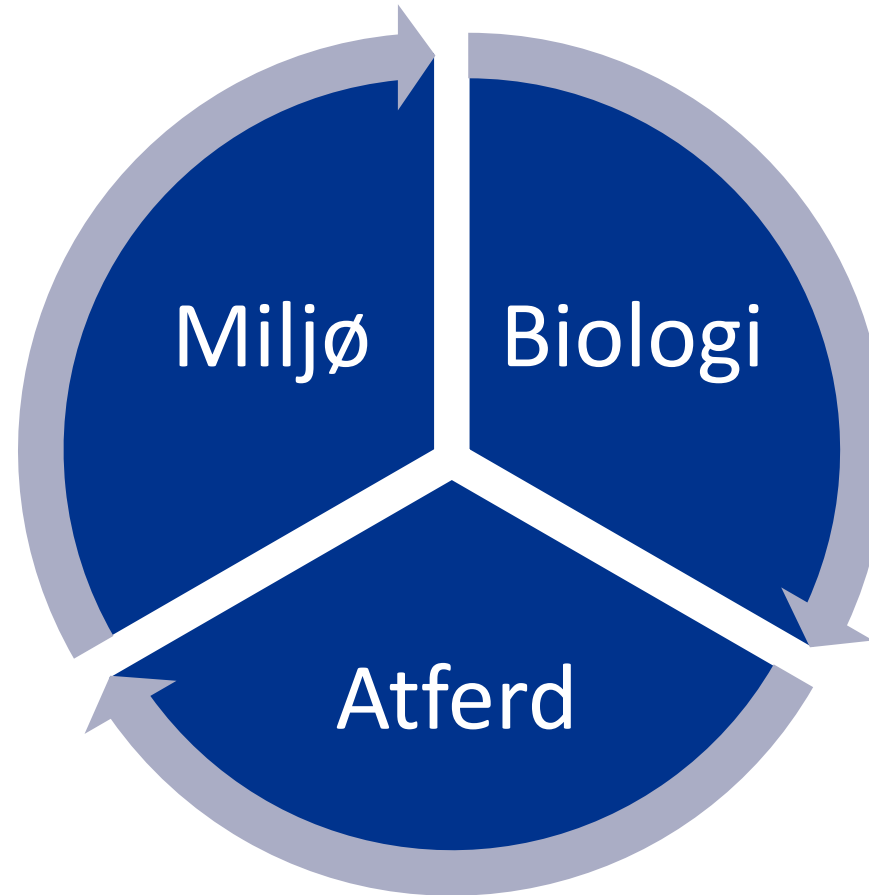
- [Mifflins formel for energibehov i hvile](#)

Kvinner:	Energibehov (kcal) = $10 \times \text{vekt (kg)} + 6.25 \times \text{høyde (cm)} - 5 \times \text{alder (år)} - 161$
Menn:	Energibehov (kcal) = $10 \times \text{vekt (kg)} + 6.25 \times \text{høyde (cm)} - 5 \times \text{alder} + 5$

- Multipliseres med PAL (Physical activity level)

Aktivitet	Aktivitetsfaktor
Stillesittende/sengeliggende	1,2
Stillesittende arbeid og begrenset fysisk aktivitet i fritiden	1,4
Stillesittende arbeid, gange til og fra jobb og litt aktivitet på fritiden	1,6
Stående og gående arbeid det meste av dagen, som husarbeid og butikkarbeid	1,8
Regelmessig fysisk aktivitet tilsvarende 30-60 minutter 4-5 timer i uka	2,0-2,2
Per time hard fysisk aktivitet (fotball, løp)	+ 0,5

Varig vektreduksjon



NØKKELEN TIL SUKSESS ER MOTIVASJON

Hvorfor ønsker du å gjøre endringer?

Hva ønsker du å oppnå?

Hvor motivert er du for å gjøre endringer?
• Skaleringsprinsippet

Hva øker dine sjansene for å lykkes?
(Synliggjør egne ressurser)

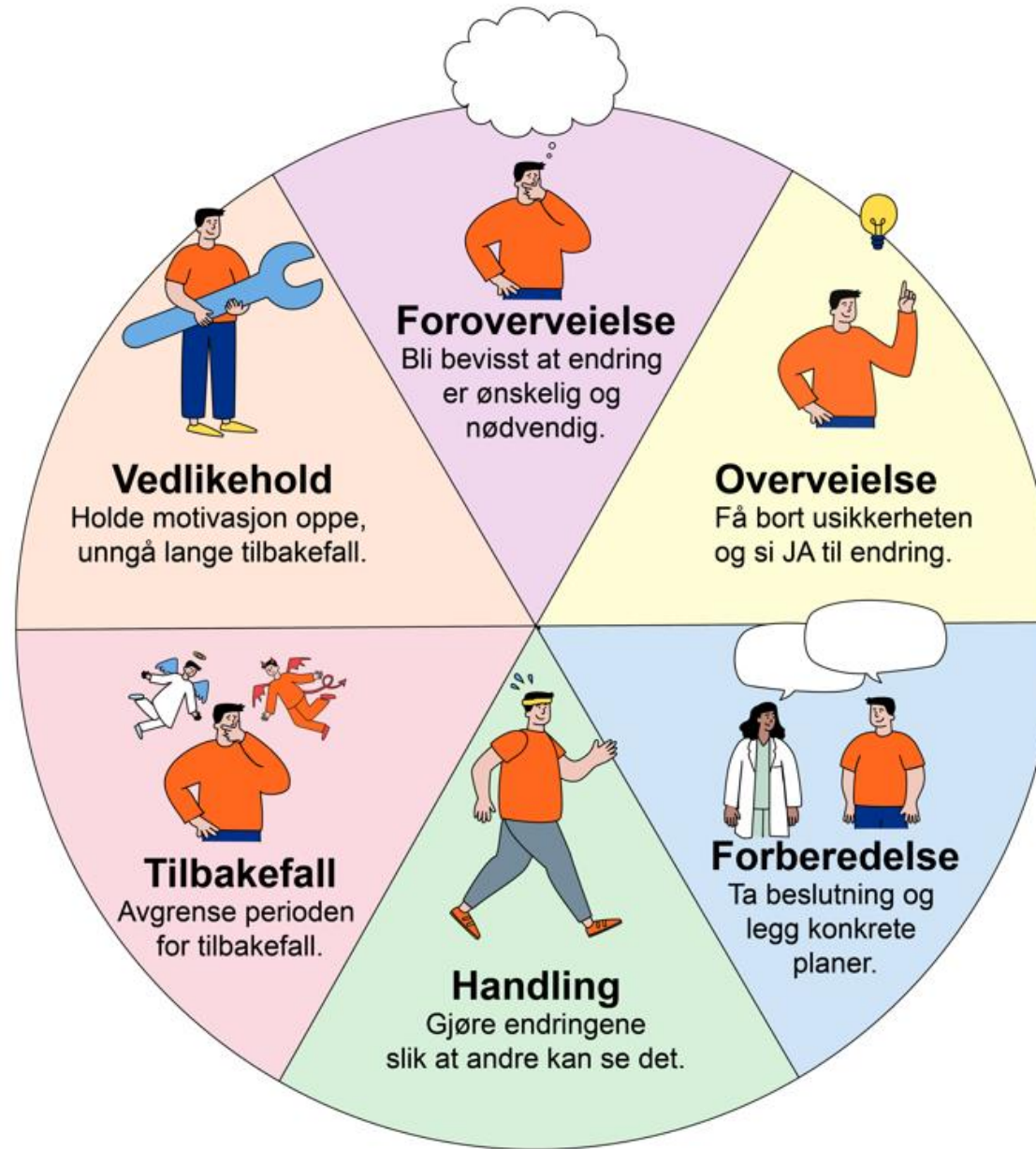
På hvilke måte kan vi støtte deg best i prosessen?

Hvilke hindringer ser du?
Hvordan kan du håndtere disse?

Hvilke endringer ønsker du å starte med?

Konkrete mål
S – spesifikke
M – målbare
A - achievable
R- relevante
T- tidsfrist

Endringshjulet



Prochaska og DiClementes 1982



Hvordan opprettholde nye vaner og unngå å gå tilbake til gamle vaner?

De tre M'ene



SMARTER MÅL - kjøleskapsmål

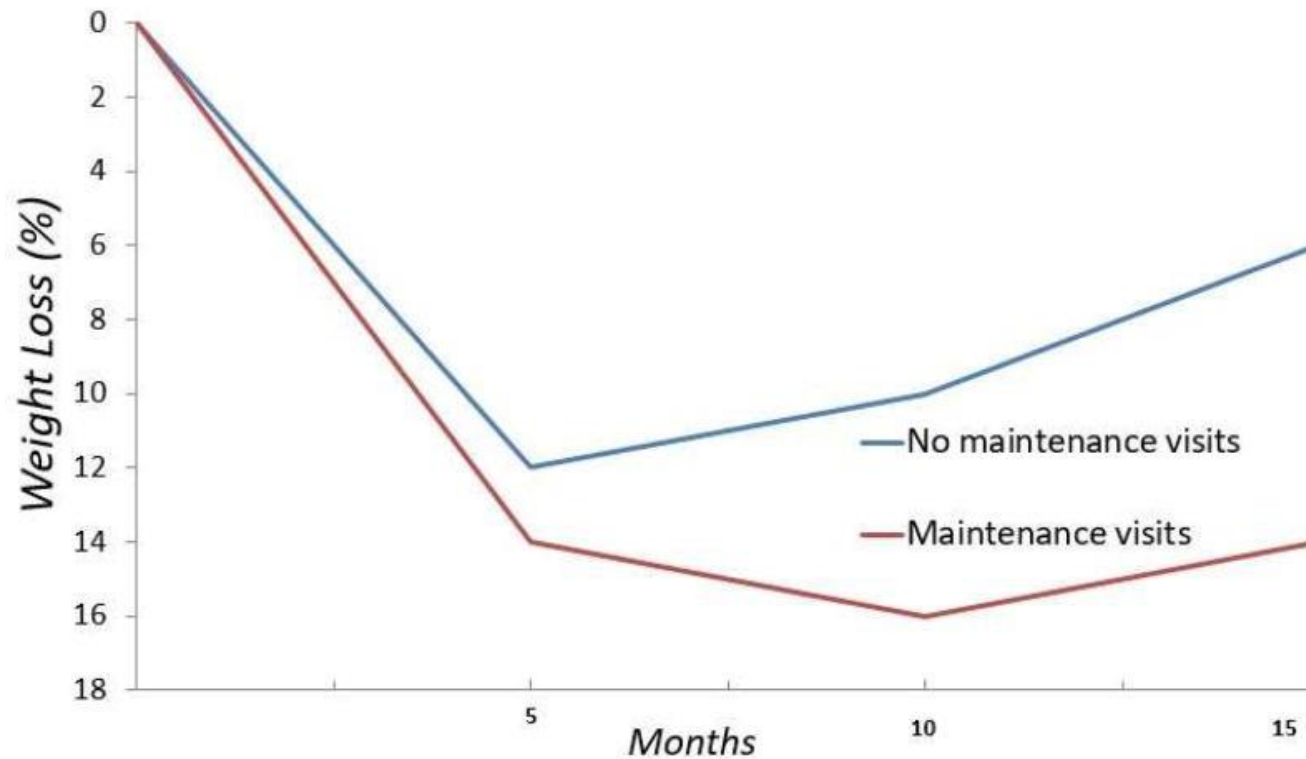


S	→	Spesifikke
M	→	Målbare
A	→	Attraktive
R	→	Realistiske
T	→	Tidsbestemte
E	→	Evaluerbare

- 1) Frukt og grønnsaker
- 2) Aktivitet
- 3) Måltidsrutiner
- 4) Snacks og godteri
- 5) Positiv feed back

Maintenance of lost weight and long-term management of obesity

[Kevin D. Hall](#), Ph.D.¹ and [Scott Kahan](#), M.D., MPH^{2,3}



The National Weight Control Registry

[Obes Rev](#). Author manuscript; available in PMC 2022 May 13.

Published in final edited form as:

[Obes Rev](#). 2020 May; 21(5): e13003.

Published online 2020 Feb 12. doi: [10.1111/obr.13003](#)

PMCID: PMC9105823

NIHMSID: NIHMS1746011

PMID: [32048787](#)

Successful weight loss maintenance: A systematic review of weight control registries

[Catarina Paixão](#),¹ [Carlos M. Dias](#),^{2,3} [Rui Jorge](#),^{4,5} [Eliana V. Carraca](#),¹ [Mary Yannakoulia](#),⁶ [Martina de Zwaan](#),⁷ [Sirpa Soini](#),⁸ [James O. Hill](#),⁹ [Pedro J. Teixeira](#),¹ and [Inês Santos](#)^{1,10}

52 artikler, fra fem registre (USA, Portugal, Tyskland, Finland, og Hellas), ble inkludert.

- Stor, frivillig database med individer som har gått ned minst 13,6 kg (30 pounds) og opprettholdt dette i over ett år
- Observasjonsstudie som startet opp i 1993 og som er pågående.
- I snitt har deltagerne gått ned ca. 30 kg/66 pounds (13,6-136 kg/30-300 pounds), og har opprettholdt dette i 5,5 år.
- Ser på hva som kjennetegner disse menneskene og hvilke strategier de har brukt for å opprettholde vekttapet over tid.

The National Weight Control Registry

Strategier rapportert for å opprettholde vekttap

- Økt inntak av grønnsaker 88,8 %
- Daglig inntak av frokost 96,6 %
- Regelmessig måltidsrytme 80,0%
- Begrenset inntak av enkelte typer mat 93.1 %
- Redusert inntak av sukkerholdig mat 84,1 %
- Økt inntak av fiberrik mat 83,6 %
- God tilgang på sunn mat (f.eks. frukt og grønnsaker) 89,7 %
- Lav tilgjengelighet av mat med mye fett hjemme 83,2 %
- Veiing minst 1 x per uke 79,5 %
- Gjennomføre en eller annen form for trening/aktivitet minst 1 timer per dag 88,6 %
- Bevissthet rundt matvarevalg 79,8 %

[Obes Rev.](#) Author manuscript; available in PMC 2022 May 13.

Published in final edited form as:

[Obes Rev. 2020 May; 21\(5\): e13003.](#)

Published online 2020 Feb 12. doi: [10.1111/obr.13003](#)

PMCID: PMC9105823

NIHMSID: NIHMS1746011

PMID: [32048787](#)

Successful weight loss maintenance: A systematic review of weight control registries

[Catarina Paixão](#),¹ [Carlos M. Dias](#),^{2,3} [Rui Jorge](#),^{4,5} [Elia V. Carraça](#),¹ [Mary Yannakoulia](#),⁶ [Martina de Zwaan](#),⁷ [Sirpa Soini](#),⁸ [James O. Hill](#),⁹ [Pedro J. Teixeira](#),¹ and [Inês Santos](#)^{1,10}

Hjelpemidler for veien videre

Frisklivssentraler

- Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste.
- Alle frisklivssentraler har tilbud som hjelper deg med å:
 - bli mer fysisk aktiv
 - få et sunnere kosthold
 - slutte å snuse eller røyke
 - bli sterkere psykisk
- Tilbudet kan være aktuelt både som forebygging, begrense utvikling av sykdom og som del av et behandlings- og/eller rehabiliteringsforløp. Veiledning og oppfølging foregår både individuelt og i grupper.
- Kan bli henvist av fastlege/helsepersonell og NAV, eller ved direkte kontakt med frisklivssentralen.

Frisklivssentraler i Vestre Viken

ASKER



BÆRUM



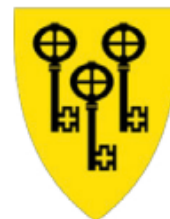
DRAMMEN



FLÅ



GOL



HEMSEDAL



HOL



HOLE



HOLMESTRAND



JEVNAKER



KONGSBERG



KRØDSHERAD



LIER



MODUM



NESBYEN



NORE OG UVDAL



RINGERIKE



ROLLAG



SIGDAL



ÅL



Ulike tilbud ved frisklivssentralene

- Rask psykisk helsehjelp
- KOLS-kurs
- Depresjonsmestring (KiD-kurs)
- Belastningmestrings (KiB-kurs)
- Søvnvansker
- Alkohol og rus-forbruk
- Bra mat kurs
- Startkurs diabetes 2
- Treningskurs



Aktiv på dagtid



- Er du helt eller delvis uten jobb og vil ha mer ut av dagene?
- Er du mellom 18-67 år, står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar ytelse av NAV, kan du benytte seg deg av lav terskel aktivitets tilbudet **Aktiv på dagtid**.
- Tilbud varierer fra kommune til kommune.



Hjelp til å håndtere følelser

- Oppsøk tilbud
 - Lav terskel : ROS, SPISFO, Frisklivssentraler, Rask psykisk helsehjelp
 - Psykomotorisk Fysioterapeut, Villa Sult, Privat psykolog
 - HelseNorge – selvhjelpsverktøy ved milde/moderate psykiske plager
 - Angst
 - Depresjon
 - Søvnvansker
- Snakk med fastlege som kan henvise til DPS



Merkeordninger

- Ingrediensliste
- Næringsinnhold
- Nøkkelhull
 - Mindre salt, fett, sukker og økt fiber
- Brødskala
 - Grovhetskalkulator



GROVHETS-KALKULATOR

Fyll inn feltene og finn ut hvor grov din oppskrift er.

SIKTET MEL		SAMMALT MEL		HELKORN	
Siktet hvetemel	- gram	Sammalt hvete	- gram	Havregryn	- gram
Siktet speltmel	- gram	Sammalt spelt	- gram	Hele korn	- gram
Siktet rugmel	- gram	Sammalt rug	- gram	Hvetekli	- gram
		Byggmel	- gram	Rugkli	- gram
		Havremel	- gram	Havrekli	- gram

Kostholdsplanleggeren

- Kostberegningsprogram
- Bruksområder
- Datagrunnlag kommer fra:
 - Matvaretabellen
 - Mål og vekt for matvarer
 - Norske anbefalinger for kosthold og fysisk aktivitet

**Kostholdsplanleggeren**
- et kostholdsverktøy fra Helsedirektoratet og Mattilsynet

Meny ☰

 Kostholdsplanleggeren er oppdatert og eksempelmanyene er i tråd med de nye norske kostrådene lansert 15.08.2024

Sjekk og sammenlign næringsinnholdet i maten

Her kan du søke opp matvarer for å se næringsinnhold, sammenligne eller legge sammen næringsinnholdet i matvarer.

Legg til matvarer [Åpne Matvaretabellen](#)



Ingen matvarer er lagt til enda. Søk i Matvaretabellen for å legge til.



Opprett en ny ukemeny

Velg profil, registrer matvarer og retter i måltider og sammenlign med Helsedirektoratets anbefalinger.

 Krever pålogging



Opprett en ny rett

Lag en rett som består av én eller flere matvarer og se næringsinnhold i retten.

 Krever pålogging



Opprett en matvare

Legg til en matvare som ikke er i Matvaretabellen. Bruk denne i dine retter eller ukemenyer.

 Krever pålogging

Eksempelmanyer

Bruk et av eksemplene som utgangspunkt for din egen meny.

Seksjon for forebyggende medisin, Bærum sykehus

 VESTRE VIKEN

Apper for kostregistrering

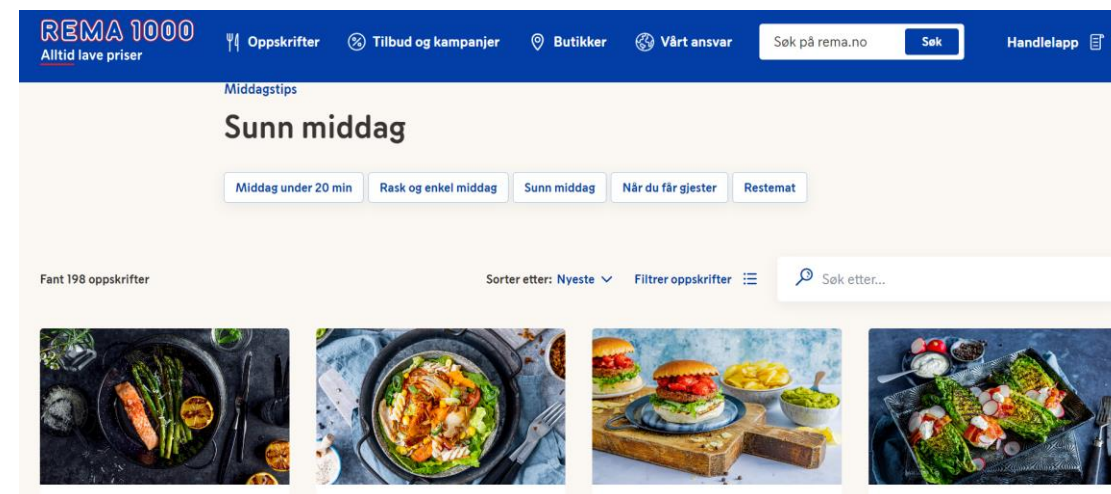
- Lifesum
- Myfitnesspal
- Digitale hjelpemidler
 - Innkjøp
 - Inspirasjon
 - Planlegge



Helsedata



Inspirasjon



De norske kostholdsrådene

Bør spises eller drikkes hver dag



Frukt, bær og grønnsaker



Fullkornsprodukter



Meieriprodukter



Vann



Nøtter og frø

Bør spises flere ganger i uken

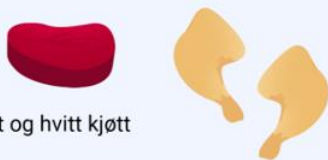


Fisk og sjømat



Bønner, linser og erter

Kan spises ukentlig



Rødt og hvitt kjøtt



Hva er deres erfaringer?

Veien videre

- Skryt av deg selv – hva er det å lykkes?
- Evaluerer
- Fokuser på det du mestrer godt og hva er «godt nok»
- Fortsett å planlegge
- Sett ukentlige mål
- Involver de rundt deg
- Lag et sikkerhetsnett

Hva slags tiltak er viktig for deg videre?

