

Kost R A M

Diætbehandling ved overvægt



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Individuel diætbehandling i Sund Info

I Aalborg Universitetshospitals forebyggelsesambulatorium, Sund Info, kan du få hjælp til at tabe dig, mens du venter på eller er i behandling på hospitalet, og hvor et vægttab har betydning for din videre behandling.

OBS! Mens du er akut syg, er det vigtigt, at du ikke taber dig!

Tilbud ved henvisning til diætbehandling i Sund Info

En omlægning af livsstilen er rammen om Sund Infos tilbud. Vi tilbyder et helhedsorienteret og personligt vægttabsforløb for patienter med BMI over 27, hvor et vægttab kan være med til at forbedre resultaterne af behandlingen. Vores forløb bygger på sammenhængen mellem mad, motion, søvn, sundhed og sygdom.

Diætbehandlingen tager udgangspunkt i dit aktuelle kostindtag og eventuelt en måling af vægt og fedtprocent, men først og fremmest er udgangspunktet din egen motivation for forandring i hverdagen. Vejledningen består af individuelle samtaler med en vejleder i klinisk ernæring i Sund Info. Der fokuseres på afklaring af dine behov og muligheder i forhold til overvægt og vægttab, motivation til livsstilsændringer og støtte til fastholdelse af nye vaner. Du vil få redskaber, som hjælper dig med at opnå et sundt og varigt vægttab.

Vægttab holder bedre, hvis det kombineres med både ændring af kostvaner og motion hver dag. Sund Info kan derfor i nogle forløb tilbyde en samtale om fysisk aktivitet og motion i hverdagen med en fysioterapeut i kombination med diætbehandlingen. Vejledningen gives på baggrund af Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for personer med overvægt. Med udgangspunkt i din egen motivation for at øge mængden af fysisk aktivitet og motion i hverdagen, fokuseres der på at udvikle en handleplan for, hvordan dette kan opnås for dig i din situation.

Følger af overvægt og svær overvægt

Hvis du har overvægt og ikke er fysisk aktiv, har du større risiko for at få sygdomme som fx type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, blodprop, forhøjet blodtryk, galdesten, slidgigt, åndedrætsbesvær, hormon- og fertilitetsforstyrrelser samt visse former for kræft. Derudover følger ofte en række gener og problemer, som også har stor betydning i hverdagen, fx besvær med fysisk aktivitet, problemer med at tage tøj på, øget sygefravær, stigmatisering, mobning samt problemer og gener under graviditet og fødsel.

At komme i gang med vægttab eller livsstilsændring

I forbindelse med sygdom kan der være behov for eller ønske om at ændre kostvaner, da det i nogle tilfælde kan være med til at afhjælpe de gener, som sygdommen giver. Nogle gange kan livsstil, fx den mad vi spiser eller manglende motion, være selve årsagen til sygdom.

Man kan sagtens følge en slankekur et stykke tid, men når kuren er slut, glæder man sig ofte til igen at kunne spise det, man har udeladt, og til at bevæge sig mindre igen. Det betyder, at de kilo, man har tabt, hurtigt kommer på igen. Ved at lave små ændringer, som er nemme og overskuelige, vil man stille og roligt få indarbejdet nogle nye kost- og motionsvaner, som giver et langsomt og holdbart vægttab. Alle kan på den måde gå i retning af sundere vaner. Med små ændringer kan der ske store forandringer med vægt og motionsvaner og derigennem ændring af livsstilen.

Henvi sning til diætbehandling

Diætbehandlingen er målrettet dig, der venter på eller er i behandling på hospitalet, og hvor et vægttab har betydning for din videre behandling. Du kan blive henvist til diætbehandling i Sund Info af din praktiserende læge eller af den sygeplejerske/læge, du taler med i hospitalsafdelingen.

Hvis du beslutter dig for et vægttab, når du er udskrevet, kan du få støtte og hjælp fra din kommune. Sund Info kan hjælpe med kontaktoplysninger, eller du kan selv finde dem på www.sundhed.dk/soft.

Hjemmesider med inspiration og sunde opskrifter

www.altomkost.dk

www.diabetes.dk

www.fuldkorn.dk

www.hjerteforeningen.dk

Her er 12 eksempler på, hvad små ændringer i den daglige mad svarer til i vægttab over 12 måneder.

Gammel vane	Ny vane	Vægttab på 12 mdr.
Opbagt sovs hver dag	Jævnet sovs	3,0 kg
Smør på 2 skiver rugbrød hver dag	Intet fedtstof	5,1 kg
To skiver 45+ ost hver dag	2 skiver 20+ ost	1,6 kg
1 spandauer hver dag	1 banan	6,0 kg
To caffè latte med sødmælk hver dag	To caffè latte med minimælk	2,9 kg
50 g lakridskonfekt hver aften	1 æble	4,5 kg
2 glas vin tre gange om ugen	1 glas vin og 1 glas vand tre gange om ugen	1,1 kg
½ liter sukkerholdig sodavand hver dag	½ liter lightsodavand	5,9 kg
1 glas appelsinjuice hver dag	1 appelsin	0,9 kg
100 g kogt pasta tre gange om ugen	100 gram råkostsalat ekstra i stedet for	1,3 kg
100 g lyst brød til aftensmaden hver dag	100 g grøntsager ekstra	6,9 kg

Kilde: "Små skridt til vægttab – der holder" fra Sundhedsstyrelsen.

Der er 5 forudsætninger for, at beregningerne svarer til virkeligheden:

- Du har overvægt.
- Din vægt er stabil ved starten, og du laver ikke samtidig andre ændringer i, hvad du spiser og drikker eller i din fysiske aktivitet.
- Du har haft den gamle vane konsekvent gennem længere tid.
- Du bliver ved med den nye vane konsekvent i 12 måneder.
- Du kompenserer ikke ved at spise eller drikke mere af noget andet.

Eksemplerne viser, at 2-3 små ændringer i spise- og drikkevanerne kan være nok til at opnå et vægttab på 10 % af udgangsvægten i løbet af 12 måneder.



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
Forebyggelsesambulatoriet, Sund Info
Forhallen Aalborg Universitetshospital, Syd
Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg
Tlf. 97 66 13 60
E-mail: sundinfo@rn.dk
www.aalborguh.rn.dk/forebyggelse

Åbningstider: Mandag til fredag kl. 10 – 14
www.aalborguh.rn.dk/sundinfo
www.aalborguh.rn.dk