

Kost R A M

Diætbehandling
i Sund Info



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 personligt vægttabsforløb for overvægtige, hvor et vægttab kan være med til at forbedre resultaterne af behandlingen. Vores forløb bygger på afprøvede metoder om sammenhængen mellem mad, motion, sundhed og sygdom

Diætbehandlingen tager udgangspunkt i dit aktuelle kostindtag og måling af vægt, taljeomfang og fedtprocent, men først og fremmest er udgangspunktet din egen motivation for forandring i hverdagen. Vejledningen består primært af individuelle samtaler med diætisten 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 overvægtige. 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 er overvægtig og ikke 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 lyst til 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.

En slankekur kan man sagtens følge et stykke tid. Når kuren er slut, glæder man sig ofte til igen at kunne spise det, man har udeladt, og 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, også selvom man ikke er særligt motiveret for ændringer, eller man ikke har specielt meget overskud til det. 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 under **sundhedstilbud**.

Hjemmesider med inspiration og sunde opskrifter

www.altomkost.dk

www.diabetes.dk

www.fuldkorn.dk

www.hjerteforeningen.dk

Eksempler på små ændringer af daglige vaner:

Gammel vane	Ny vane	Vægttab på 12 mdr.
100 g pasta pr. dag	100 g råkost pr dag	4,0 kg
50 g lakridskonfekt	1 æble	5,6 kg
1 spandauer	1 banan	7,4 kg
½ l sukkerholdig sodavand	½ l light sodavand	7,3 kg
100 g lyst brød til aften	100 g grønsager ekstra	8,5 kg
100 g chokolade pr. dag	20 minutters afspænding	20,7kg
Sidde i sofaen og se tv i en halv time hver dag	Køre på kondicykel hver anden dag	4,1 kg
	Svømme en halv time to gange om ugen i stedet for	3,6 kg
Sidde i dine egne tanker i 20 min. hver dag	Gå en rask tur – en 'tankegang' – på 20 min. hver dag	5,2 kg
Tage bussen til og fra arbejde fem dage om ugen	Tage cyklen i stedet for en dag om ugen*	1,5 kg
	Tage cyklen i stedet for tre dage om ugen*	4,5 kg
	Tage cyklen i stedet for fem dage om ugen*	7,5 kg

* Cykle 20 minutter frem og 20 minutter tilbage – tage bussen de andre dage

Revideret oktober 2017



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL

Sund Info, forhallen Aalborg Universitetshospital, Syd

Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg

Tlf. 97 66 13 60

E-mail: sundinfo@rn.dk

Åbningstider: Mandag til fredag kl. 10-14

www.sundinfo.rn.dk

www.aalborguh.rn.dk