



Gode råd til at  
**nå dine mål**





## Gode råd til dig der lever med **overvægt**

Det kan være svært at starte en samtale om overvægt – også med din læge. Faktum er, at alt for mange mennesker med svær overvægt forsøger at håndtere deres vægt alene, men sådan behøver det ikke at være.

Samtalen med din læge er et godt sted at starte dit vægttab. Sammen kan I klarlægge årsagerne til din overvægt, diskutere dine mål og dine forventninger og ikke mindst aftale, hvordan din læge eller sygeplejerske bedst kan hjælpe dig.

I denne folder får du gode råd og nyttig viden, der kan hjælpe dig i gang med dit vægttab og styrke samarbejdet med din læge.





# 10 gode spørgsmål til samtalen med din læge



Tina Vilsbøll, professor ved Københavns Universitet og overlæge på Steno Diabetes Center Copenhagen, har sammensat 10 spørgsmål, som du kan stille din læge, når du vil starte dit vægttab.

## 1. Jeg vil gerne tabe mig, fordi (overvej vigtigste årsag), kan du hjælpe mig?

Det er vigtigt, at lægen inddrages i årsagen til, at du gerne vil tabe dig. Det giver anledning til at drøfte din historik og dine ønsker for fremtiden.

## 2. Hvordan fungerer en indsats for vægttab hos mig?

Dette er et vigtigt spørgsmål, fordi der ikke findes en enkelt tilgang, der fungerer for alle. Det betyder, at tests, evalueringer og forløb vil variere afhængigt af din situation, helbredsproblemer og eventuelle tidligere behandlinger.

## 3. Hvordan kan du hjælpe mig?

Du kan ikke forvente, at din læge er ekspert i alt. Men du kan forvente, at din læge ved, hvornår du skal henvises til en specialist.

## 4. Hvilke behandlingsmuligheder er der?

I Danmark findes der nogle få medicinske muligheder, og kun få bliver tilbudt operation. Processen for et vægttab er lang, og det skal både du og din læge være indstillet på. Der findes nemlig ingen hurtige kure. Ofte kræver et vægttab en kombination af specialister inden for kost, motion og psykologi. I samarbejde med din læge skal du finde ud af, hvilken behandling der passer bedst til dig.



## 5. Hvad synes jeg er realistiske mål ift. et varigt vægttab – og hvordan vil de mål blive understøttet?

Dette spørgsmål vil hjælpe dig med at finde ud af to ting: Om din læge har haft succes i sin tilgang til behandling af svær overvægt, og om din læge følger sine patienter under behandlingsforløbet. Det er vigtigt, fordi du gerne vil have en læge, der også interesserer sig for din behandling på lang sigt.

## 6. Hvem har du erfaring med at involvere, når det handler om vægttab?

Din læge skal hjælpe dig med at identificere gode og realistiske mål. Men det er lige så vigtigt, at du modtager støtte under processen, og at du er åben omkring, hvor du har behov for støtte. Afhængig af dit forløb kan både en diætist, motions-eksperter m.fl. være gode støtter, men lokale og/eller online støtte-grupper kan også være en rigtig god måde at udveksle erfaringer på og holde motivationen for et vægttab.

## 7. Hvor hyppige vil mine konsultationer hos dig være?

Jo hyppigere, jo bedre. Dine konsultationer med din læge har til formål at støtte dig, holde dig op på planen og for evt. at justere dit forløb efter behov. Men konsultationerne er måske ikke altid med din læge – de kan også være hos nogle af de andre

behandlere, der er tilknyttet dit vægttabsforløb.

## 8. Hvor meget vil det koste mig at gå i gang med et vægttab?

De omkostninger, der er forbundet med et vægttab, varierer meget alt efter, hvilket behandlingsforløb der bliver lagt for dig. Men det er vigtigt, at du er klar over, hvor meget du selv skal betale, så du også økonomisk kan lægge en holdbar plan.

## 9. Hvad hvis planen ikke virker?

Svær overvægt er komplekst. Hvis du skal lykkes med dit vægttab, skal du have en behandlingplan, der passer til dig. Planen skal indeholde realistiske mål, og det er vigtigt, at du sammen med din læge løbende vurderer, om der er behov for at justere i planen.

## 10. Er du klar til at samarbejde med mig om mit vægttab?

Det kan virke som et meget direkte spørgsmål, men det er vigtigt, at du føler, at du er i gode hænder. Du har brug for en, der er interesseret i at være en oprigtig partner på din rejse mod vægttab, og som tager sin del af ansvaret for din succes.

# Kropsmål og BMI



BMI (Body Mass Index) er et tal, der er beregnet ud fra din vægt og højde. Det er ikke en præcis beregning af procentdelen af kropsfedt, men det er en nem måde at fastslå, hvor din vægt ligger inden for området mellem sund og usund.

Du kan bruge dit BMI som et udgangspunkt for at tale med din læge

om din vægt, dit helbred og dine behandlingsmuligheder.

Det er vigtigt at bemærke, at BMI er et nyttigt mål for de fleste mennesker over 18 år. Men der er kun tale om et skøn, da det ikke tager højde for alder, etnicitet, køn og kropsbygning.

## Du kan nemt finde dit BMI ved hjælp af dette værktøj

		Vægt i kg															
		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
Højde i cm	150,0	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53
	152,5	19	21	24	26	28	30	32	34	37	39	41	43	45	47	49	52
	155,0	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50
	157,5	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
	160,0	18	20	21	23	25	27	28	31	33	35	37	29	41	43	45	47
	162,5	17	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45
	165,0	17	18	20	22	24	26	28	29	30	32	34	36	37	39	42	44
	167,5	16	18	20	21	23	25	27	29	30	32	33	35	37	39	41	43
	170,0	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42
	172,5	15	17	18	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35	37	39	40
	175,0	15	16	18	20	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39
	177,5	14	16	17	19	21	22	24	25	27	29	31	32	33	35	37	38
	180,0	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
	182,5	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	185,0	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
	187,5	13	14	16	17	18	20	21	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	190,0	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
192,5	12	13	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32	
195,0	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	
197,5	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31	
200,0	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	

● Undervægt

● Normal vægt

● Overvægt

● Svær overvægt





# Sæt pris på dine sejre – forstå din **Bedste Vægt**

De fleste, der gerne vil tabe sig, sætter et mål for deres vægttab, der er urealistisk. Det store vægttab kan måske opnås, men de fleste vil opleve, at de tager den tabte vægt på igen inden for få måneder.

Men et mindre vægttab, end du drømmer om, behøver ikke at betyde, at du ikke har tabt dig nok. Dét at kunne fastholde en lidt lavere vægt og leve godt med den, er langt bedre for dig end et stort vægttab, som ikke kan fastholdes. Og et lidt mindre – men permanent – vægttab har store sundhedsmæssige fordele for dig.

Eksempelvis kan et vægttab på bare 5 % ikke blot forbedre dit generelle helbred, det kan også mindske risikoen for en lang række følgesygdomme, fx. hjertesygdom, forhøjet blodtryk, type 2-diabetes og ledsmerter.

Den vægt, du realistisk kan opnå og fastholde, og som du samtidig føler dig godt tilpas med, kaldes for din "Bedste Vægt".<sup>1</sup>

## **Forventningsafstem med dig selv og lægen**

I begyndelsen af dit vægttabsforløb er det en god idé at afklare med dig selv, hvor din Bedste Vægt ligger, dvs. hvilken vægt du gerne vil opnå og realistisk kan fastholde – og som du kan acceptere og leve godt med. Afstem også forventningerne til din Bedste Vægt med din læge. Din læge kan desuden fortælle dig, hvornår dit vægttab er stort nok til, at du opnår de sundhedsmæssige fordele, du har behov for.

Så selvom du måske taber dig mindre, end du håbede på, skal du huske at sætte pris på din indsats og den sejr, du har opnået. Anerkend dig selv for at fastholde en ny, lavere vægt i ligeså høj grad, som du anerkender selve vægttabet.



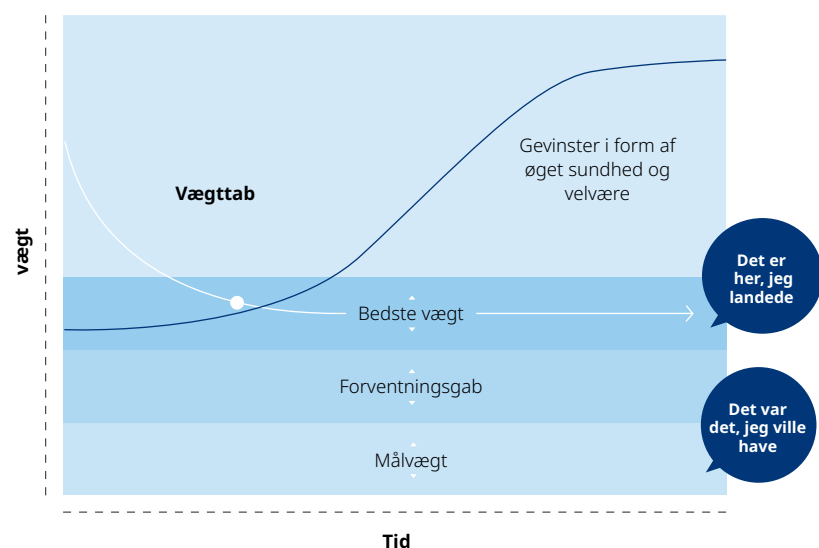
<sup>1</sup>: "Freedhoff, Y., & Sharma A.M. (2010) Bedste vægt:"  
En praktisk guide til kontorbasert fedmehåndtering. Fedme Canada



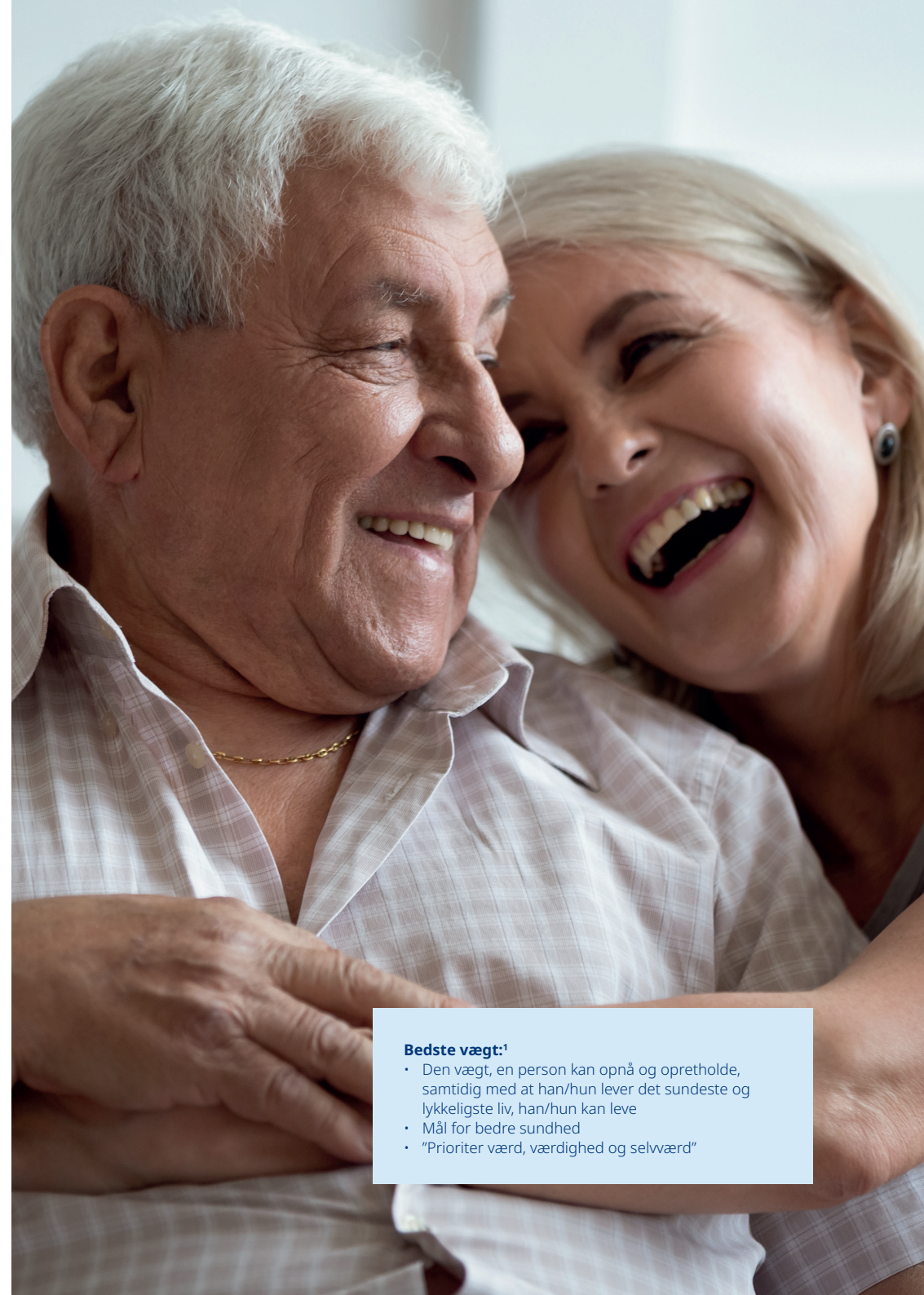
**Her er nogle eksempler på spørgsmål om din Bedste Vægt, du kan stille dig selv og/eller tale med lægen eller sygeplejersken om i starten af dit vægttabsforløb:**

- Hvad vil du gerne veje/hvor meget vil du gerne tabe dig?
- Har du tidligere haft udfordringer med at nå det mål?
- Har du tidligere haft udfordringer ved at fastholde et vægttab?
- Hvis du kan komme til at veje XX kg/tabe dig XX kg (mindre end dit mål) – men samtidig kan forblive på den vægt, hvordan vil du så have det med dig selv og din krop?
- Hvis du forestiller dig at veje XX kg/ tabe dig XX kg (mindre end dit mål) – føles det så som en sejr eller en fiasko? Hvorfor?
- Hvis du ikke opnår dit mål – hvad skal der til for, at et vægttab på XX kg kan føles som en sejr?

**Forventningsforskel:** Forskel mellem opnået vægt og forventet vægttab<sup>1</sup>



<sup>1</sup>: "Freedhoff, Y., & Sharma A.M. (2010) Bedste vægt:"  
En praktisk guide til kontorbaseret fedmehåndtering. Obesity Canada



**Bedste vægt:<sup>1</sup>**

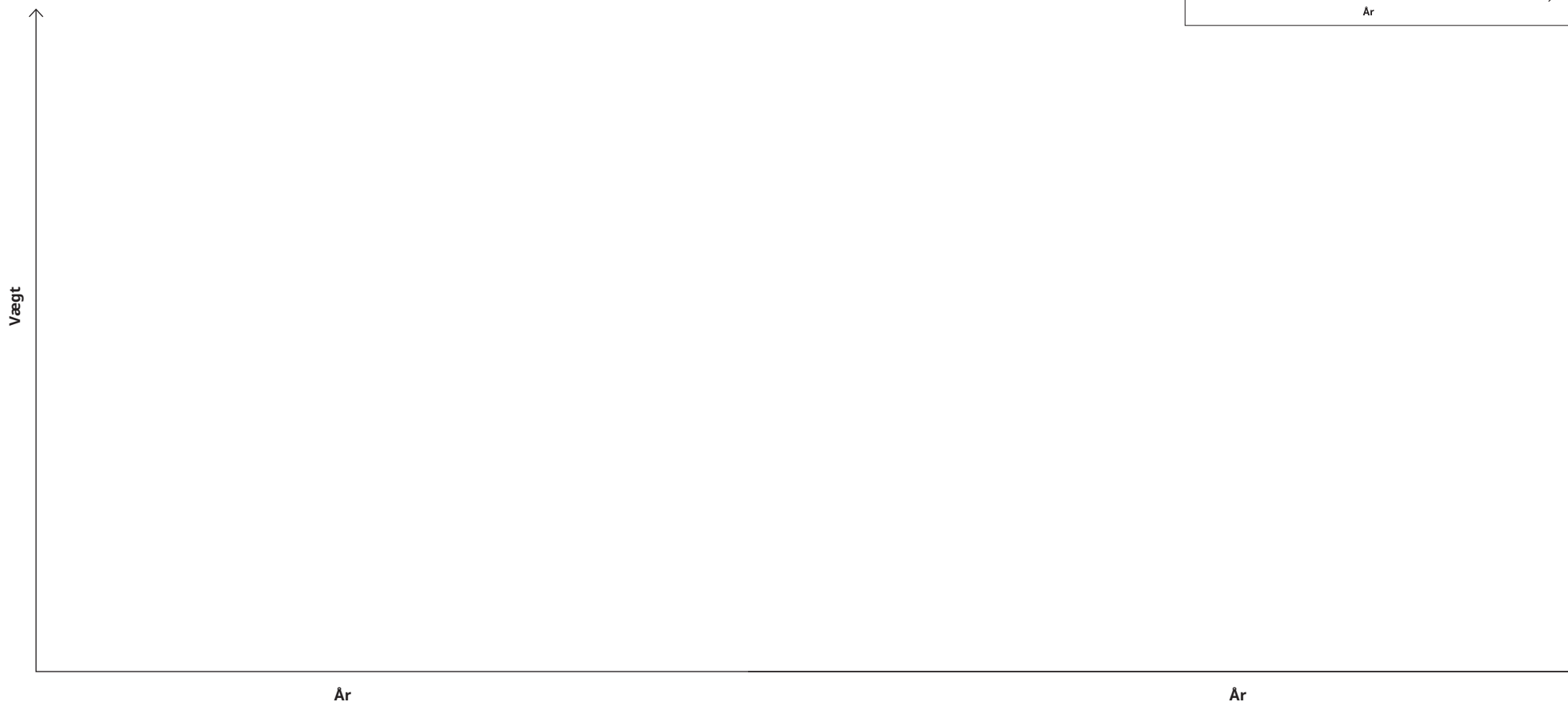
- Den vægt, en person kan opnå og opretholde, samtidig med at han/hun lever det sundeste og lykkeligste liv, han/hun kan leve
- Mål for bedre sundhed
- "Prioriter værd, værdighed og selvværd"





# Din personlige vægthistorik

Du tager på og taber dig i etaper gennem livet. Ved at notere din personlige vægthistorik i skemaet herunder kan du få et overblik over, hvordan din vægt hænger sammen med forskellige hændelser og perioder i dit liv.





# Derfor er det **svært** at tabe sig

Vægttab handler ikke om viljestyrke. Det er en udbredt myte, at mennesker, der vil tabe sig, bare skal tage sig sammen. Men vægttab handler om langt mere end blot viljestyrke og fødeindtag. Kropsvægt påvirkes af mange forskellige faktorer, blandt andet:

- Genetik – omkring 70 % af variationen af vægten er arveligt betinget.
- Miljø – let adgang til mad, overflod af mad og mere usund mad giver et 'fedmefremkaldende' miljø.
- Hormoner – hjernen sørger for, at kroppen ikke 'sulter' og modarbejder derfor et vægttab ved at øge appetitten og nedsætte energiforbruget.

Disse faktorer er ofte uden for vores kontrol.



## **Stigmatisering påvirker vægttabet**

Udover vores gener, miljø og hormoner er et vægttab også påvirket af vores egen holdning til svær overvægt og det at tabe sig. Mennesker med svær overvægt møder nemlig stadig mange negative holdninger og stigmatisering relateret til deres størrelse og udseende. De opfattelser er så almindelige, at den, der lever med svær overvægt, ofte selv begynder at synes det samme. Man begynder måske selv at tro, at man bare skal tage sig sammen, at det handler om en skrap nok slankekur, eller at man ikke er god nok, siden det er så svært at tabe sig.

Men sådanne tanker selvsagt hverken er fair eller frugtbare for et varigt vægttab, og de kan give lavt selvværd, stress og depression. Kan man i stedet overvinde omverdenens og ens egne stigmatiserende holdninger, kan det forbedre resultaterne af en vægttabsindsats – ligesom det kan mærkes på livskvaliteten.

## **Vejen til et varigt vægttab**

For at opnå et varigt vægttab er det altså nødvendigt at erkende, at behandling ikke kun er en slankekur, mere motion eller begge dele, men omfattende ændringer af både kost, motionsvaner, selvsigt og livsstil – og for nogle også medicin og/eller kirurgisk behandling. For at opnå den erkendelse kan en læge eller sygeplejerske være en vigtig støtte.

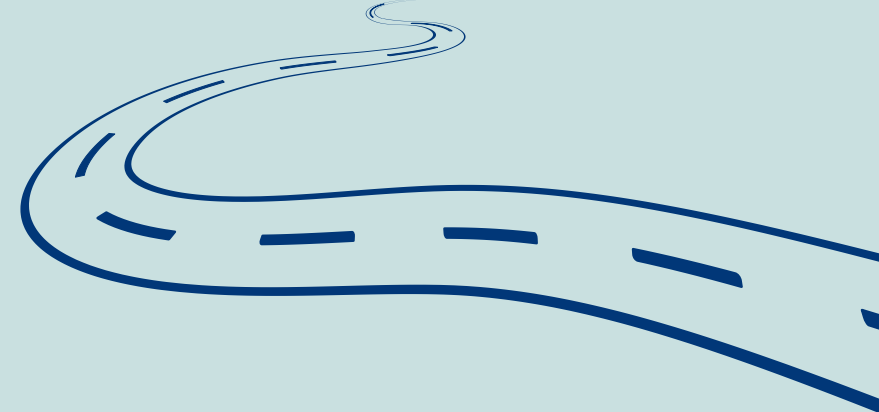
Livsstilsændringer, som du kan holde fast i, kan hjælpe dig til et varigt vægttab. Op mod halvdelen af dem, der permanent ændrer deres livsstil for at opnå vægttab, oplever, at disse ændringer alene er nok. Derfor er livsstilsændringer så vigtige og altid en fast del af et vægttabsforløb.

For nogen kan medicin være et supplement til livsstilsændringerne og understøtte vægttabet. Og for nogle få kan operation overvejes, hvis livsstilsændringer og medicin ikke har virket godt nok.

## **Kend din hjernes reaktion på dit vægttab**

Når du taber dig, kan det nogle gange føles som om, at din krop modarbejder dig. Og det er ikke helt forkert. For når du har tabt dig, vil din krop prøve at få den tabte vægt tilbage ved at få dig til at føle dig mere sulten og mindre mæt. Samtidig betyder vægttab også, at din krop vil forbrænde færre kalorier og måske endda nedsætte dit energiforbrug. Og derfor kan det være svært at fastholde det vægttab, som du har kæmpet for at opnå. Både medicin og operation påvirker de ubevidste dele af hjernen, der modarbejder et vægttab og øger derfor sandsynligheden for et større og mere vedvarende vægttab.

Men ved at kende til din hjernes reaktion på et vægttab – og få nogle psykologiske værktøjer til at 'overvinde' din krops forsøg på at tage det tabte på igen – står du endnu stærkere og kan måske opnå et varigt og tilfredsstillende vægttab.



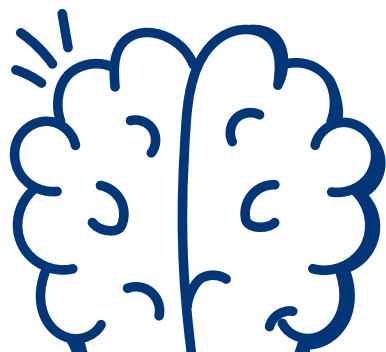
# Sådan **påvirker** hjernen dit vægttab – og sådan kan du styre det

Helt grundlæggende kræver et vægttab, at du skal indtage færre kalorier, end du forbrænder.

Uanset hvad kalorierne kommer fra. Men alligevel er regnestykket ikke så enkelt. For din hjerne reagerer nemlig på et vægttab ved at øge appetitten og sætte energiforbruget ned, så du tager på igen. Den er nemlig 'programmeret' fra naturens side til at kæmpe for, at du får kalorier nok og ikke sulter.

Derfor spiller psykologi og dine tanker om at spise og tabe dig en helt afgørende rolle for et varigt vægttab. For hvis du kan genkende og arbejde med de tanker og den adfærd, der gør, at du kommer til at give efter for din hjernes forsøg på at vinde de tabte kalorier tilbage, er det en stor fordel for dig og direkte medvirkende til, at du kan fastholde dit vægttab.

Der findes fem typer af følelser/tanker, som du med fordel kan lære at genkende og arbejde med at kontrollere:



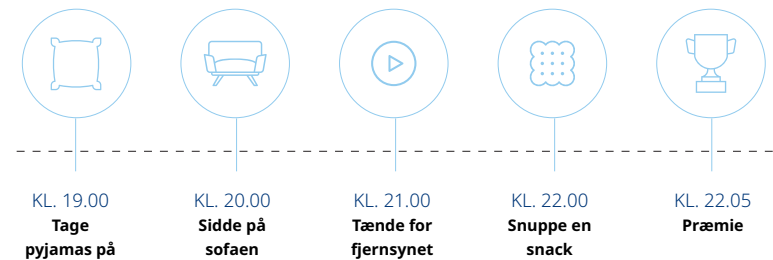
## Lystspisning

Sult er den ubevidste motivation til at spise, når energilagrene i kroppen er udtømte. Men lystspisning er, når man spiser for nydelsens skyld, især sukker-, salt- og fedtholdige fødevarer. Vi kalder det også at være 'lækker-sulten', og vi lystspiser, fordi vi forbinder disse typer fødevarer med velsmag og overlevelse, også selvom kroppen ikke har brug for dem.

Forskning tyder på, at der er en stærk sammenhæng mellem stor trang til at lystspise og svær overvægt. Mennesker, der lever med svær overvægt, har simpelthen en stærkere reaktion i hjernens 'belønningscentre' på velsmagende og især kalorierig mad.

### Genkend og arbejd med lystspisning

Lystspisning er tit forbundet med en særlig rytme eller række af handlinger. Det kan fx være, at man tager joggingtøj på om aftenen, rykker over i sofaen, tænder for fjernsynet og spiser snacks.



Prøv at finde og beskrive den eller de handlingsrækker, der fører til lystspisning for dig. Skriv fx ned, hvad klokken er, hvor du befinder dig, om du er alene eller sammen med andre, hvad du laver og hvor længe du har oplevet at lystspise på dette tidspunkt/i denne situation.

Husk at minde dig selv om, at lysten er forbigående. Så det at stoppe op, tænke over hvad der sker og først *derefter* handle kan alene være med til at bryde mønstret og standse lystspisningen.





## Tilladelsestanker

Tilladelsestanker opstår, når du har lyst til at spise (lystspisning). Så sender hjernen ubevidst et signal om, at du skal gøre det. Og den reaktion, der opstår, er enten automatisk og impulsiv eller langsommere og mere velovervejet. Tilladelsestanker er en del af den automatiske, impulsive reaktion, og de kan kendes ved, at de:

1. Opstår umiddelbart efter lystspisning
2. Er automatiske, men dog bevidste
3. Lyder overbevisende i øjeblikket, men er irrationelle og tit usande

Eksempler på tilladelsestanker er:

- Jeg har gjort det så godt på det seneste, det fortjener jeg.
- Jeg tager kun lidt og stiller min trang.
- Jeg spiser det her, og så spiser jeg mindre til aftensmad.
- Jeg vil have det, og ingen skal sige, at jeg ikke kan få det.
- Jeg kan ikke sige nej, det ville være uhøfligt.
- Jeg taber mig alligevel ikke, så det er lige meget, om jeg spiser det her.
- Jeg har kalorier tilovers, så jeg ved, at jeg har plads til dem.

## Genkend og arbejd med tilladelsestanker

Husk at lysten, som driver tankerne, opstår på grund af dine hormoner og din hjerne. Prøv også at lægge mærke til, hvad det er, der udløser lysten – og dermed tankerne. Fx omgivelser, tidspunkt på dagen, en handling, hvordan du har det (måske er du stresset, træt eller sulten). Vil du tabe dig, er det en fordel at kunne genkende det mønster, der udløser lystspisningen og tilladelsestankerne, så du kan ændre det og udfordre tilladelsestankerne.

For at udfordre tilladelsestanker må du fremlægge beviser, der modargumenterer tankegangen. Fx "Er jeg sikker på, at det er lige meget, om jeg spiser det her?", "Er det vigtigt for mig at spise det?", "Hvordan vil jeg have det bagefter?"

## Tilbageholdenhed

Tilbageholdenhed betyder, at du kan kontrollere og omdirigere nogle typer handlinger. Det kunne fx være når du er ved at træffe en automatisk beslutning (ved hjælp af en tilladelsestanke), fordi du har lyst til noget, fx et stykke kage.

Den gode følelse, der kommer af at spise kagen, er meget kortvarig. På få minutter kan følelser af skyld, skam og utilfredshed opstå, fordi du har truffet en beslutning, der ikke er i overensstemmelse med det, du

ønsker, nemlig at tabe dig. Giver du ofte efter for lysten, vil du opleve, at lysten opstår mere. Men omvendt – jo bedre du er til at praktisere tilbageholdenhed, desto nemmere bliver det også med tiden.

## Genkend og arbejd med tilbageholdenhed

Du kan øve dig i tilbageholdenhed ved at stoppe op, tænke dig om et øjeblik og give dig tid til at modargumentere tilladelsestankerne. På den måde tager du beslutningen om at spise, eller undlade at spise, langsomt og velovervejet i stedet for automatisk og impulsivt, og din tilbageholdenhed styrkes derved.

### Det kan fx se sådan her ud:

"Jeg må godt spise dette nu – så spiser jeg bare mindre senere" (tilladelsestanke)

"Nej, det har jeg prøvet før, og det overholder jeg alligevel aldrig. Nu vil jeg vise mig selv, at jeg godt kan modstå lysten" (tilbageholdenhedstanke)

### Øv tilbageholdenhed ved tre trin:

1. Genkend dine automatiske tilladelsestanker
2. Udfordre tilladelsestankerne med modargumenter og modbeviser
3. Overvind de negative tanker og følelser, så du udvikler nye tilbageholdenhedstanker

## Tilbagefald

Langt de fleste, der forsøger at tabe sig, oplever tilbagefald. Og tilbagefald kan betyde, at man indtager endnu flere kalorier, end man havde planlagt.

Der findes flere forskellige typer af tilbagefald:

- Reaktion på overspisning:  
*"Jeg har allerede spist for meget, jeg kan lige så godt blive ved"*
- Reaktion på manglende væggtab trods stor indsats:  
*"Det hjælper alligevel ikke"*
- Reaktion på udseende, fx at se et billede eller eget spejlbillede:  
*"Jeg ser stadig ikke bedre ud, jeg kommer aldrig til at se ud, som jeg gerne vil"*

Et tilbagefald bliver tit efterfulgt af automatiske, selvkritiske tanker – og dermed demotivation og opgivelse af hele væggtabsprojektet. Derfor er det vigtigt, at du kan arbejde konstruktivt med et tilbagefald.

### Genkend og arbejd med tilbagefald

Først og fremmest er det vigtigt, at du kan genkende de opgivende/ selvkritiske tanker ved et tilbagefald. Og i stedet for at lade dem føre til opgivelse, kan du forsøge at om dirigere dem til Robusthedsstanker.

Robusthedstanker er tanker, der styrker din motivation for at fortsætte din væggtabsforløb til trods for et tilbagefald. Ved at blive god til at tænke robusthedstanker, vil du få færre negative tanker om dig selv, mere motivation og dermed muligheden for at fortsætte dit væggtabsforløb. Læs mere om robusthedstanker på næste side.

## Robusthed

Robusthed handler om at komme tilbage på sporet og ikke fortryde alt det hårde arbejde på grund af ét enkelt fejltrin.

Tilbagefald i sig selv betyder langt mindre for resultatet af et langt væggtabsforløb, end hvordan du reagerer på tilbagefaldet. Prøv at se det som en mulighed for at lære. Og er du typen, der ofte tænker 'alt eller intet' om ting eller situationer, så er robusthed særligt vigtigt.

### Genkend og arbejd med robusthed

Find frem til nogle huskeregler, som du kan minde dig selv om, når tilbagefaldet er sket. Fx:

- Tanken om et tilbagefald er værre end selve tilbagefaldet
- Alle, der taber sig, oplever Tilbagefald – det er en del af processen
- Jeg skal være tålmodig med mig selv

Du udvikler robusthed på samme måde som tilbageholdenhed:

1. Genkend de negative tanker, der automatisk kommer efter et tilbagefald, og som ødelægger din motivation
2. Lær at udfordre de negative og selvkritiske tanker med beviser
3. Overvind de negative tanker, så du udvikler nye robusthedstanker

Fx:

### Genkend negative, selvkritiske tanker:

Jeg orkede ikke at gå min lange tur i dag – i stedet kom jeg til at spise en hel pose slik. Så nu kan det hele også være lige meget. Jeg har bare ikke selvdisciplin nok.

### Udfordr negative tanker og modbevis dem:

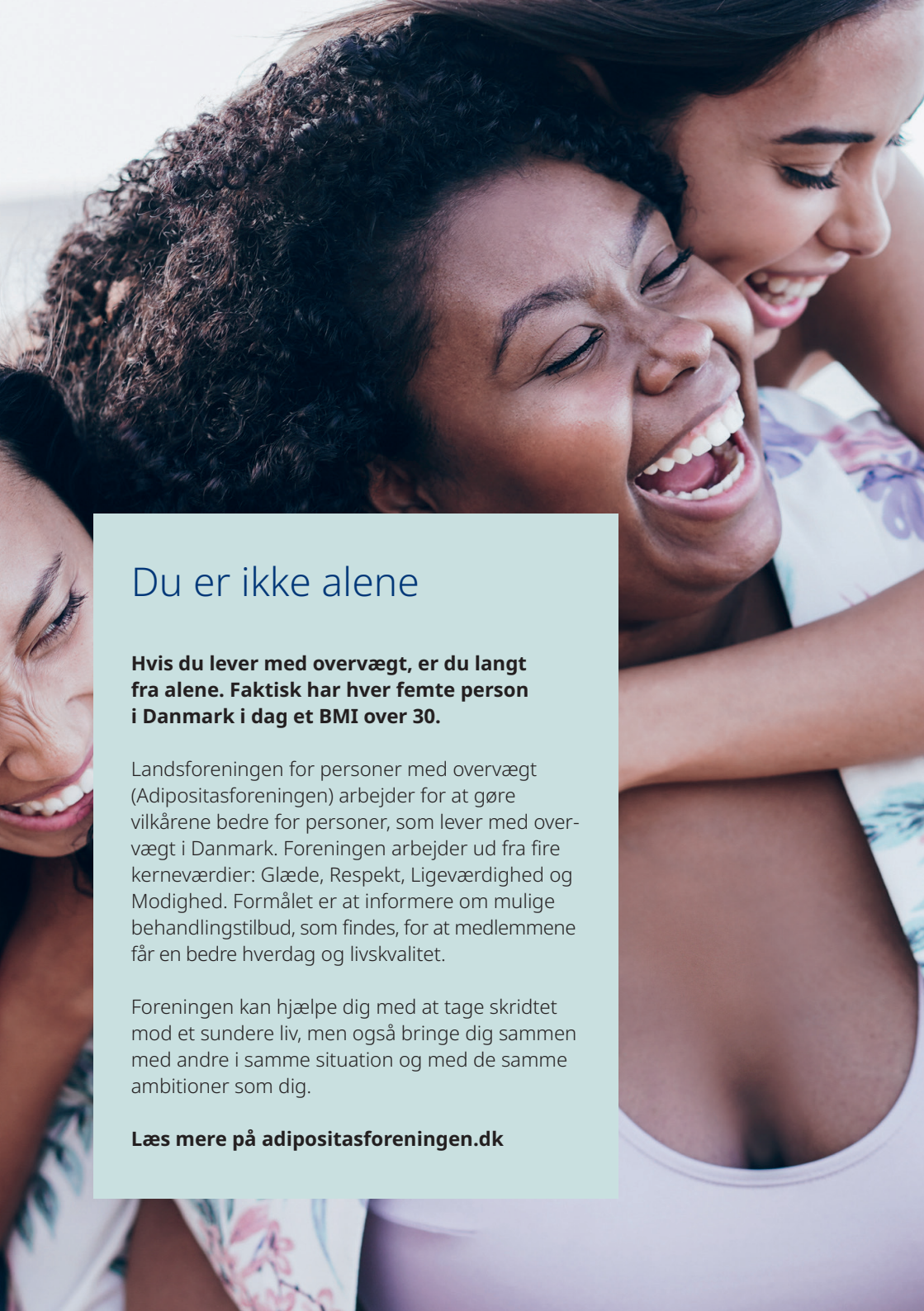
Bare fordi jeg faldt i én gang, betyder det jo ikke, at alt er spildt. Jeg har holdt mit væggtabsprogram i flere måneder, så det er ikke rigtigt, at jeg ikke har selvdisciplin nok. Den alt eller intet-tankegang er destruktiv for mig.

### Overvind negative tanker og udvikl robusthedstanker:

Alle falder jo i. Alt andet er urealistisk. Sker det igen, kan jeg prøve, om jeg kan gå en kort tur i stedet for. Det er trods alt bedre end bare at opgive helt. Det vil gøre mig stolt at overvinde min automatreaktion.







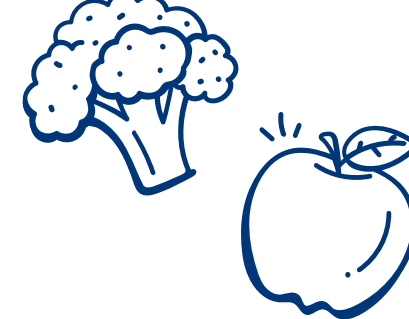
## Du er ikke alene

**Hvis du lever med overvægt, er du langt fra alene. Faktisk har hver femte person i Danmark i dag et BMI over 30.**

Landsforeningen for personer med overvægt (Adipositasforeningen) arbejder for at gøre vilkårene bedre for personer, som lever med overvægt i Danmark. Foreningen arbejder ud fra fire kerneværdier: Glæde, Respekt, Ligeværdighed og Modighed. Formålet er at informere om mulige behandlingstilbud, som findes, for at medlemmene får en bedre hverdag og livskvalitet.

Foreningen kan hjælpe dig med at tage skridtet mod et sundere liv, men også bringe dig sammen med andre i samme situation og med de samme ambitioner som dig.

**Læs mere på [adipositasforeningen.dk](https://adipositasforeningen.dk)**



## En sund kost

Selvom der er forsket meget i det, ved man desværre ikke præcist, hvordan man skal spise for at tabe sig. Der findes mange forskellige diæter, som for nogen kan give kortvarige vægttab, men hverken dem med lavt indtag af kulhydrat, Keto-kure, fastekure eller middelhavskost, har vist sig at være effektive nok til, at man kan anbefale dem generelt.

Det, man ved med sikkerhed, er, at det at fastholde en diæt er tydeligt forbundet med vægttab og forbedret sundhedstilstand. At blive ved er altså nøglen til vægttab ikke typen af slankekur.

Vi ved også, at selvom hjernen forsøger at forhindre et vægttab, er det trods alt stadig nødvendigt at skabe et kalorieunderskud for at opnå et vægttab. Og så er der også bred enighed om, at man bør spise sundt.

Når kosten skal tilpasses for at opnå et vægttab, kræver det derfor dette efterfølgende:

- Der skal være et kalorieunderskud – dvs. du skal indtage færre kalorier, end din krop forbrænder
- Kosten skal være sund og fiberrig (se kostrådene på næste side)
- Du skal finde din egen diæt, som skal være både realistisk, rar og bæredygtig – dvs. at du skal kunne leve med den i lang tid (måske resten af livet)

### Sammensætningen af en sund kost

Mange menneskers mad og drikkevarer (fx juice, saft og sodavand) indeholder mere sukker, mere fedt (fx fra kød, smør, ost) og mindre fiberrig kost (fx fisk, frugt, fuldkorn og grønt) end anbefalet.

Forskning viser nemlig, at meget energiholdige føde- og drikkevarer øger risikoen for vægtstigning. Derimod beskytter fiberrige fødevarer mod vægtstigning, fordi de forlænger følelsen af mæthed og kræver mere tyggearbejde og derfor tager længere tid at spise.

Både sammensætningen af kosten, størrelsen af portionerne og mængden af take-away kan føre til svær overvægt. Derfor kan det være en god idé, at du prøver at skrive ned, hvad, hvor meget og hvornår du spiser, så du kan gennemskue, hvad du kan gøre anderledes.



# De officielle kostråd

## Fødevarestyrelsen har udviklet syv officielle kostråd<sup>1</sup>

De syv råd er anbefalinger til mad og drikke, der er sundt og klimavenligt. Fødevarestyrelsens kostråd skal ses som en guide til at få balance i det, du spiser og drikker. Når du følger alle kostrådene, vil din krop få dækket sit behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Det vil også gøre det nemmere for dig at holde en sund vægt, og du nedsætter risikoen for livsstilsrelaterede sygdomme som f.eks. hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft.

For at tabe dig og fastholde dit vægttab er det vigtigt, at du spiser mindre, end du er vant til. Både når du er hjemme, men især også når du spiser ude. Take-away og mad 'på farten' er nemlig ofte federe og sødere end de måltider, du selv tilbereder.

På næste side kan du desuden finde fire praktiske råd til at fokusere på dine madvaner og skabe nye.

<sup>1</sup>: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

## Kostrådene<sup>1</sup>

- 1 Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- 2 Spis flere grøntsager og frugter
- 3 Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- 4 Spis mad med fuldkorn
- 5 Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- 6 Spis mindre af det søde, salte og fede
- 7 Sluk tørsten i vand

<sup>1</sup>: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>



# Praktiske råd til nye madvaner

## 1. Spis med måde

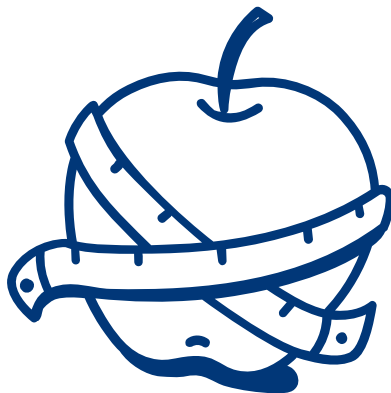
Når du skal omlægge din kost for at tabe dig, er det vigtigt, at du spiser med måde og tilpasser dine måltider og snacks til din nye livsstil:

- Gør små portioner sunde snacks klar til at spise, når du trænger, så du ikke kommer til at spise usunde ting
- Spis af mindre tallerkener, end du plejer
- Opdel indholdet på din tallerken: 1/2 til grøntsager, 1/4 til kulhydrater (fx pasta, kartofler, ris, brød) og 1/4 til proteiner (fx magert kød, fisk, æg, bægfrugter)
- Spis mindre af det, du bedst kan lide, i stedet for slet ikke at spise det
- Portionsanret, så du holder styr på mængden
- Start med en salat, let suppe eller dine anrettede grøntsager, så du er lidt mæt, inden du når til resten af måltidet
- Læg mærke til, hvornår du er mæt (og ikke overmæt), spis langsomt og nyd din mad (spis fx aldrig foran tv'et)
- Husk, at det ikke er usundt eller farligt at føle sult

## 2. Spis ude - uden at tælle kalorier

Det er vigtigt at overholde sin kostplan og sine nye vaner, men livet skal ikke gå op i regler, begrænsninger og kalorietælleri. Slet ikke, når du skal nyde en aften med familie og venner. Når du går ud, kan du springe kalorietælleri over og i stedet huske disse få tommelfingerregler:

- Vælg sunde alternativer som f.eks. fødevarer, der er dampet eller bagt i stedet for stegt
- Få familie og venner til at støtte dig i at træffe sunde valg
- Del en hovedret med en ven på restauranten
- Undersøg på forhånd, om restauranten har nogle lette og sunde måltider på menuen



## Myter om mad

Kend dine fødevarer og fødevaregrupper:

- Kulhydrater bør være en fast del af din kost, selvom du vil tabe dig. Fx indeholder groft brød masser af kostfibre, som mætter i lang tid og holder 'maven' i gang.
- Protein er også vigtigt for dig. Proteinrige fødevarer, fx fisk, æg, rejer, kød og ost, mætter også i lang tid. Men vælg de fedtfattige varianter.
- Sunde fedtstoffer, som findes i fx olie, mayonnaise, avocado og mandler, indeholder stadig mange kalorier. Spis dem, men med måde.

## 3. Hold dig sund, når du er væk hjemmefra

Når man ikke er hjemme, kan det være en udfordring at spise sundt. Fastfood take-away og 'grab and go'-mad er ofte federe og mere usundt end de måltider, du selv tilbereder. Sådan kan du holde dig sund 'på farten':

- Pak sunde snacks, som kan holde sig i stuetemperatur
- Medbring evt. et måltid hjemmefra til at spise på flyet eller i bilen
- Drik vand til måltiderne, når du er på farten
- Køb mindre portioner, når du går på café eller køber take-away i restauranter
- Prioriter at have tid til at være fysisk aktiv, hvis du fx er ude at rejse
- Tag trapperne i stedet for elevatoren, hvor du kan

## 4. Køb klogt ind

Supermarkedet er fuldt af fristelser, og indkøbskurven kan let blive fyldt med usunde impulskøb. Her er nogle få tips, der kan hjælpe dig, når du skal købe ind:

- Lav en liste baseret på en madplan, og køb kun det, der står på listen
- Køb ind, når du er mæt
- Køb så vidt muligt friske og uforarbejdede fødevarer
- Vælg 'lette' alternativer, fx kød og ost med lav fedtprocent, mini-mælk og madlavningsføde fremfor piskefløde, let- og sødmælk
- Styr udenom tilbud på usunde varer (fx 3 for 2's pris) – er det købt, spiser du det sandsynligvis
- Køber du usunde fødevarer, fx slik eller chokolade, så køb hellere små mængder af god kvalitet end store mængder 'standardvarer'



# Gode råd om **motion**

Fysisk aktivitet er en af de bedste måder at forbedre både din livskvalitet, mentale og fysiske sundhed og at forebygge livsstilssygdomme. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at voksne mennesker er fysisk aktive 150 minutter om ugen ved moderat intensitet eller 75 minutter om ugen ved høj intensitet.

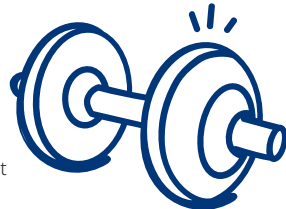
Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Det kan være en rask gåtur eller gang på trapper, eller mere målrettet træning, fx en løbetur eller styrketræning. Fysisk aktivitet kan derfor sagtens gøres til en del af hverdagen og de daglige gøremål. Det kræver ikke nødvendigvis, at du går i fitnesscenter. Fysisk aktivitet er også at cykle eller gå til arbejde og indkøb, at tage trappen, at gøre rent eller at lege aktivt med dine børn. Alle trappetrin og kilometer tæller. Men, hvis du bare sætter dit aktivitetsniveau op, betyder det ikke, at du automatisk taber dig. Din krop vil tilpasse sig og begynde at spare mere på energiforbruget. Lidt ligesom hvis du ændrer dine madvaner, hvor hjernen, som tidligere beskrevet, vil tilpasse din appetit og

dit energiforbrug til din nye diæt, så du ikke sulter.

## **Kombinér motion og kostændringer**

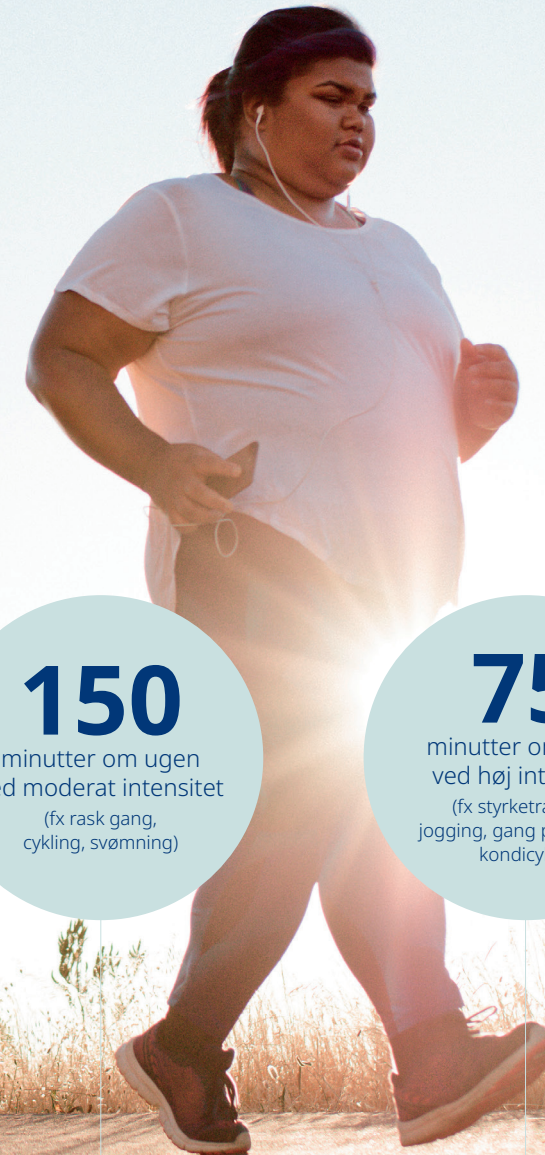
Hvis du derimod *kombinerer* fysisk træning og kostændringer, får du større succes med både at opnå og fastholde et vægttab. Fokuser først og fremmest på konditionstræning (fx gang på trapper eller jogging), hvor du får pulsen op. Det er mere effektivt ift. et vægttab end træning hvor du ikke får pulsen op. Supplér gerne konditionstræning med styrketræning. Derved øger du din muskelmasse, hvilket i sig selv bidrager til et vægttab.

Lever du med meget svær overvægt, kan du starte blidt ud, fx med ikke-vægtbærende aktiviteter, som cykling eller svømning, for at undgå skader. Når du har opnået et vægttab, og din krop tillader det, kan du skifte til vægtbærende aktiviteter som fx gang, løb og styrketræning. Hvis det er muligt, kan du med fordel træne oftere, i længere tid og/eller mere intensivt, end Sundhedsstyrelsen anbefaler.



Du kan læse alle anbefalingerne på <https://www.sst.dk/da/viden/fysisk-aktivitet/anbefalinger-omfysisk-aktivitet>

## Sundhedsstyrelsen anbefaler



# 150

minutter om ugen  
ved moderat intensitet  
(fx rask gang,  
cykling, svømning)

# 75

minutter om ugen  
ved høj intensitet  
(fx styrketræning,  
jogging, gang på trapper,  
kondicykel)





# Læg mærke til dine fremskridt

Vægttab er en langsommelig proces med op- og nedture. Det kan derfor være en god ide at bruge lidt tid, fx én gang om ugen, på at notere ned, hvordan det går, og hvordan du har det. Så kan du bedre holde fast i de gode vaner, og du vil kunne se, at de små skridt faktisk fører noget med sig. Det kan også hjælpe dig med at se, om der er mønstre i dine spisevaner, som påvirker din søvn eller dit humør. Og så er du bedre forberedt til dine samtaler med lægen.

Skriv ned, hvordan du oplever mæthed; at være lidt mæt, behageligt mæt og stop mæt. Øv dig i kun at spise, indtil du føler dig behageligt mæt. Og noter også ned, hvor lang tid du er mæt af det, du spiser.

Skriv ned, hvordan du oplever sult, hvilke signaler du får fra kroppen, når du begynder at blive lidt sulten, når du er tilpas sulten, og hvordan det føles, når du er meget sulten. Noter, hvordan du spiser i de forskellige situationer.

Ved hvert spørgsmål kan du også sætte kryds under den smiley, der bedst passer til dit svar.

**Husk, at alt tæller, og lidt har også ret – også når det kommer til kost, motion og nye, gode vaner.**

Uge nr: \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

Uge nr: \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

Uge nr: \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

**Uge nr:** \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

**Uge nr:** \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

**Uge nr:** \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

**Uge nr:** \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

**Uge nr:** \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

**Uge nr:** \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_



Hvordan er dit humør i denne uge?

Hvordan har dit energiniveau det i denne uge?

Hvordan har du sovet i denne uge?


Hvad er gået godt? \_\_\_\_\_

Hvad har været svært? \_\_\_\_\_

Hvornår på døgnet oplever du "risikotidspunkter"? \_\_\_\_\_

Hvilke følelser havde du på det tidspunkt? \_\_\_\_\_

# Hold vægten

Mange, der har opnået et vægttab, oplever desværre, at de tager de tabte kilo på igen. Det er der flere grunde til:

Når først man har opnået svær overvægt, sker der – som beskrevet i tidligere afsnit – nogle reaktioner i kroppen, som modarbejder vægttabet og forsøger at skabe vægtøgning igen. Din krop vil forsøge at tilpasse sig dit nye, højere aktivitetsniveau og sundere livsstil. Og det vil den gøre i lang tid. Især det første år efter et vægttab, er der stor risiko for at tage på igen.

## Giv dine nye vaner en chance

Hvis du skal holde din nye vægt, kræver det derfor, at du stædigt holder fast i de livsstilsændringer, du har etableret, for at opnå dit vægttab. Det kan fx være:

## Kronisk vægtkontrol

Vægtvedligeholdelse efter vægttab kræver vedvarende livstilsinterventioner, som kan dække over:<sup>1</sup>



For de fleste vil det være nødvendigt at fastholde dem resten af livet.

Så vær tålmodig og giv dig selv og din krop tid til at tilpasse sig det nye. Både dine smagsløg og din mave vil vænne sig til nye fødevarer og mindre portioner, men det tager tid. Og med tiden vil du ikke længere savne din gamle livsstil – men i stedet opfatte dine nye vaner som 'sædvanlige', og de vil kræve mindre af dig at efterleve.



## Fortsæt dialogen med lægen

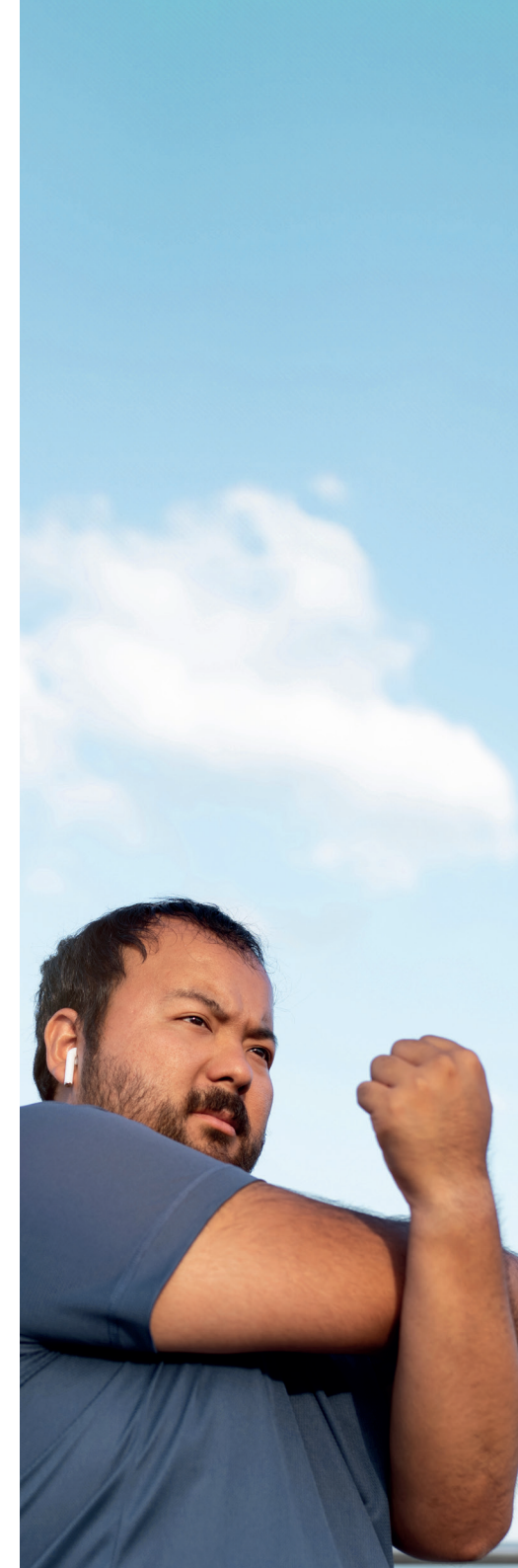
I den proces er det vigtigt, at du stadig har en dialog med og jævnligt ser din læge/sygeplejerske, fx 1 gang om måneden, indtil du er sikker på, at du kan holde dit vægttab. Fra forskning ved man, at længere og flere konsultationer med læge/sygeplejerske er direkte medvirkende til større og mere vedvarende vægttab.

## Slip tøjlerne - lidt

Og nyd så din nye Bedste Vægt! Du har kæmpet hårdt for den, så den er værd at holde fast i.

Det gør du bedst ved stadig at have et vågent øje på, hvor godt du følger dine nye vaner.

Vej dig eller mål din livvidde indimellem, og hvis du oplever, at du begynder at tage på igen, så tag fat i nogle af de metoder, der hjalp dig til vægttabet i første omgang. Det vil være lettere for dig at tabe de få kilo, du har taget på igen, fremfor at vente til vægtøgningen er stor, og du skal starte helt forfra.







DK23SEMO0157  
07. november 2023  
VNR NN5000484

Novo Nordisk Denmark A/S  
Ørestads Boulevard 108,6  
2300 København S  
[www.novonordisk.dk](http://www.novonordisk.dk)  
Kundeservice tlf.: 80 200 240

