

Er din udfordring vægten?

Hvis du vejer mere end du ønsker, er du ikke alene om det. Ifølge sundhed.dk var 51 % af den voksne befolkning i Danmark overvægtige i 2020. At så mange er overvægtige er udtryk for, at det er en generel udvikling som sker i samfundet, og det kan måske hjælpe dig til ikke at bebrejde dig selv, hvis du også er udfordret. Men selv om det er en samfundsudvikling ligger løsningen i høj grad hos dig selv. Den gode nyhed er at det ikke behøver at være så svært at få din vægt ned. Ved hjælp af nogle enkle principper, som jeg beskriver her, kan det lade sig gøre.

Gå aldrig på kur

En slankekur lægger op til, at du er på kur i en periode og derefter spiser som før. Men hvis du er overvægtig, hjælper det ikke at tabe ti kilo på ti uger, hvis du i de næste ti uger tager dem på igen. Tværtimod. Hvis vægten kører op og ned som en elevator, er det sundere for kroppen at veje for meget hele tiden.

I stedet for at gå på slankekur er det langt bedre at skifte livsstil, hvis du er overvægtig. Skifte livsstil, så du spiser lidt mindre og sundere i det lange løb. Det kan godt være, at det tager et år før du har tabt 10 kg, men det er sundere og samtidigt mere langtidsholdbart at tabe ti kilo på et år frem for på en måned.

En del slankekure sænker stofskiftet, så du lettere tager endnu mere på i vægt bagefter. En kur kan også gøre den naturlige sult- og mæthedsfornemmelse dårligere, så det fremover bliver sværere at få et naturligt forhold til mad.

De der i en periode sulter sig eller spiser ensidigt for at tabe sig, vil næsten altid på et eller andet tidspunkt give efter for kroppens trang til mad og bryde kuren. Det giver et nederlag, hver gang det mislykkes og dermed en tvivl på egne evner. Der går fem år før forskere opfatter et vægttab som varigt. Og mange undersøgelser viser, at i løbet af en 5 års periode falder mellem 80-90% tilbage til den oprindelige vægt - eller en højere vægt.

De små skridt

De små skridt er udtryk for en langsom livsstilsændring, som mange mennesker har haft held med, og som forskellige eksperter og Sundhedsstyrelsen bakker op om. Her gælder det om at erkende, at sunde kostomlægninger er for resten af livet. Derfor skal du ikke skal vælge for store mål, da de er svære at holde i det lange løb. Det er bedre at vælge et begrænset mål, og hvis det går godt, så langsomt hæve målet.

I stedet for at sætte høje og ofte urealistiske mål er det bedre at beslutte dig for **det mindste skridt, du kan tage i den rigtige retning**. Du kan f.eks. beslutte dig for at undgå smør på brødet, men ellers spise helt som du plejer. Hvis du kan gennemføre det, får du en lille sejr, og det giver dig automatisk lyst til at gå videre.

20 principper til et roligt vægttab

1. Forbered livsstilsændringer

Hvis du vil foretage en livsstilsændring for at få en sundere krop med færre kilo, gælder det om at forberede dig godt. Det handler om at planlægge din livsstilsændring, lige som alle andre vigtige ting du vil ændre i dit liv. Hopper du ud i et impulsivt nytårsforsæt uden nogen klar plan, er risikoen stor for, at du blot tilføjer dig selv et nederlag. For at det skal lykkes handler det især om planlægning, viden og vilje.

Når du læser denne tekst, er du allerede i gang med at søge mere viden 😊.

2. Undgå at sulte

Mange tror fejlagtigt, at de er nødt til at sulte for at tabe sig. Men det gælder ikke om at undgå at spise, men derimod om at spise sunde ting som feder mindre. Du kan nemlig ikke spise dig fed i grøntsager. Så sørg for at spise grøntsager og frugt hver dag. Specielt grøntsager indeholder meget få kalorier, samtidig med at de mætter og fylder maven op, så der ikke er plads til alt det der feder.

Vi har en naturlig sultfornemmelse, og hvis du pludselig kun spiser meget små mængder, begynder du at kæmpe mod maven og din naturlige sultfornemmelse. Den kamp vil du have svært ved at vinde, for maven har brug for noget at arbejde med. Så undgå at sulte dig og spis mindre fede produkter til dine måltider.

3. Det er let

Vi laver alle overspringshandlinger en gang imellem i forhold til opgaver som er svære, som f.eks. at begynde på at spise mere sundt. Men hvis vi tror, at en opgave er svær, har vi ofte vanskeligere ved at komme i gang med den. Derfor er en del af løsningen på overspringshandlinger, at du forestiller dig, at opgaven er let.

Så føler du det er svært at spise mere sundt gælder det om at sætte så små mål, at du tror på at du let kan nå dem. Gerne latterlige små mål – og så måske overraske dig selv positivt.



4. Spis morgenmad hver dag

Nogle springer morgenmaden over, fordi de har svært ved at komme tidligt nok op, eller fordi de tror, at de så taber sig. Men det er en dårlig ide at springe morgenmaden over, for så bliver du hurtigt træt og falder lettere for usunde fristelser i løbet af dagen. På samme måde skal du heller ikke springe andre måltider over, men derimod sørge for at spise jævnt hen over dagen af sunde fødevarer.

5. Tæl ikke kalorier

Det kan skabe stress, hvis du vil beregne alt, hvad du kommer i munden. Og stress er det sidste du har brug for, hvis du forsøger at tabe overflødige kilo. Ekstrem fokus på mad og kalorier, kan ligefrem udvikle sig til en spiseforstyrrelse.

Omvendt er det godt at have en grundlæggende basisviden om, hvilken mad der feder, uden at du behøver at tælle og regne på kalorier. Et stort fokus på kalorier og vægt kan også få humøret til at svinge, i forhold til om vægten går en anelse op eller ned.

Nogle går så meget op i at tælle kalorier, at det begrænser deres sociale liv. Og hvis du begrænser dit sociale liv, bliver du lettere ensom, og det kan igen føre til at du spiser mere. Desuden reagerer vores kroppe så forskelligt, at du alligevel aldrig kan beregne det præcise antal kalorier, der skal til for at du taber dig et bestemt antal kilo.

Hvis du vil tabe dig, så vælg i stedet nogle enkle og sunde principper som er lette at huske.

6. Drik vand

Mange kan tabe sig ved bare at ændre på hvad de drikker, fordi væske kan indeholde rigtig mange kalorier. En liter sodavand/cola indeholder typisk 400 kalorier, og hvis du udskifter den med vand, vil du i løbet af et år tabe dig ca. 14 kilo under forudsætning at du ikke ændrer andre forhold. Regnestykket hedder $400 \cdot 365 / 10.000 = 14,6$ kg.

7. Undgå at veje dig ofte

Inden du går i gang med en livsstilsændring, kan det være en fordel at du beslutter kun at veje dig en gang om måneden eller højst en gang om ugen. Så forfalder du ikke til at gå på vægten hele tiden og måske blive ked af det, fordi den går lidt op en enkelt dag. Vægten kan naturligt svinge et par kilo op og ned, afhængigt af hvornår du sidst har spist, din væskebalance og hvornår du sidst har været på toilettet. Derfor er det en fordel ikke at veje dig hele tiden, for at se om du har tabt dig en smule.



8. Sundheden vælger du i butikken

En livsstilsændring kan begynde med at komme på forkant og planlægge dine indkøb, så det bliver sunde valg. Hvis du først går på indkøb når du er sulten, bliver det lettere usunde impulskøb, som du kan spise med det samme.

Hvis vi er sultne og der er mad i nærheden, så spiser vi det ofte, uden at tænke så meget på om det er kager eller frugt. Så for at undgå sukker- og fedtholdig mad, gælder det om ikke at købe kagerne. Vi kommer nemlig let til at spise det, der er inden for vores rækkevidde – selv om det ikke lige var planen. Derfor starter en ny livsstil med, at du vælger mere sunde indkøb. Køb frugt og grønt, så du altid har det lige ved hånden, hvis du bliver sulten. Hurtigt vænner du dig til at række ud efter det frem for slik og kager.

Særligt storindkøb i Tyskland er med til at hæve forbruget af slik og andre søde sager.

9. Lav maden selv

Når vi selv laver vores mad, spiser vi ofte mere sundt. For eksempel spiser vi flere grøntsager og har også en højere nydelse og velvære omkring maden. Vi får en større viden om mad og værdsætter den mere, så vi ikke bare sluger den i forbifarten. Du kan også undgå mange usunde tilsætningsstoffer, hvis du selv laver maden. F.eks. tilsætter fødevarerindustrien ofte store mængder af salt til deres færdigvarer for lettere at få dem solgt. De tilsætter ofte også flere fedtstoffer end nødvendigt, og fedtstoffer øger vores vægt og lyst til at spise mere.

10. Stærke krydderier betyder at vi spiser mindre

Mad med chili, ingefær, kanel, sennep og andre krydderier får os til at spise mindre. Når maden dufter, kradser og får sveden til at springe frem på panden spiser vi automatisk mindre. Desuden er de stærke krydderier med til at øge forbrændingen en smule. F.eks. indeholder chili et stof der hedder capsaicin, der er med til at øge forbrændingen.

Det er i høj grad en vanesag, hvor krydret mad vi spiser. I mange asiatiske lande krydrer de maden meget mere end vi gør, og selv de asiatiske børn sætter pris på det. Det er sjældent at danske børn sætter pris på krydret mad, da de næsten aldrig får det tilbudt. For at få en bredere smag er det derfor godt, at vi tør udfordre os selv og smage på ny og ukendt mad.

11. Du behøver ikke at spise op

Har du fået for meget mad på din tallerken, er det helt i orden at kassere det og smide det i skraldespanden. Det er langt bedre end at bruge din egen krop som skraldespand. På samme måde skal du heller ikke fokusere på at tømme gryder eller skåle inden du stopper. Prøv også at lave mindre portioner, så der kun er det I ønsker at spise.

12. Spis ikke med tændt TV

Næsten en fjerdedel af danskere spiser aftensmad foran skærmen mindst fem gange om ugen, viser en undersøgelse fra Coop. Men når vi flytter vores fokus til en skærm, så mister vi fornemmelsen for, hvor meget der glider ned, og spiser derved mere.



13. Dyrk motion

De færreste taber sig af at dyrke motion, da øget motion betyder at vi typisk spiser mere. Alligevel er det vigtigt også at motionere for det øger din muskelmasse og forbrænding, som igen giver mindre kropsvægt. På den måde skaber du en god spiral. Forskningen viser også at flere holder deres vægttab når de samtidig motionerer.

14. Gør mad til en god oplevelse

Måltidet er en perfekt mulighed for at skabe gode relationer til dem, som du spiser sammen med. For at måltidet bliver til en god oplevelse er det vigtigt, at I har god tid til at snakke og hygge sammen. Du kan få maden til at se spændende ud, måske ved at bruge grøntsager i forskellige farver eller snitte og arrangere dem på sjove måder. Det er en god ide at få madvarer med forskellig konsistens, så det er sjovt at tygge på. Og en flot borddækning er også med til at løfte stemningen.

15. Sæt fokus på det positive

Det er altid bedre at sætte fokus for det positive, som du vil opnå, frem for det negative, som du vil undgå. Det du forestiller dig, bliver nemlig ofte til virkelighed. Det er derfor bedre, hvis du kan sætte fokus på at blive slank, sund og smuk fremfor at undgå at være tyk, usund og grim. Det er også en god idé at holde fast i, at du kan skabe en forandring.

16. Ros dig selv

Når du anerkender de mennesker som du er sammen med, får det dem til at vokse og tro på sig selv, og jeres relation bliver bedre. På samme måde er det også med de tanker, du har om dig selv. Her er det lige så vigtigt, at du tænker mere på at rose og anerkende dig selv, når noget går godt, frem for at kritisere dig selv, hvis du fejler. Det gælder kort sagt om at stoppe negative tanker om dig selv og i stedet fremme de positive.

Så prøv at lægge mærke til alle de gange du lykkes med at spise sundt, det vil få dig til at tro på at du kan – og så vil det lykkes endnu mere for dig. Du kan f.eks. begynde med at rose dig selv for, at du har læst denne artikel her [☞](#).

Du kan også belønne dig selv, når du i en dag eller en periode har fulgt de principper, som du har valgt at følge.

17. Værdsæt din krop

Uanset hvordan din krop ser ud, og uanset hvor meget du vejer, har du grund til at værdsætte din krop. Din krop er nemlig en fantastisk organisme der arbejder for dig hele tiden. Dag og nat, trækker dit åndedræt ilt ind, som dit hjerte pumper videre rundt til hver en celle i hele din magiske krop. Samtidig er kroppen også bolig for din sjæl og din tankevirksomhed.

Når du værdsætter din krop og glæder dig over den, er det også lettere at gøre den endnu mere slank, smidig og smuk.

18. Kom op på hesten igen

Skulle du falde i en dag og ikke følge dine principper, så vær venlig overfor dig selv og erkend, at du ikke er den første i verden der har haft svært ved at holde 100 % fast i deres principper. Men lad være med at slå dig selv i hovedet med, at det kan du heller ikke, så nu dropper du det. Sig derimod pyt og spring op på hesten igen.

19. Mediter

Meditation er godt til at træne tålmodighed og nærvær og derfor en god hjælp til at undgå at spise på grund af uro og rastløshed. Du er meget velkommen til at bruge mine indtalte meditationer der ligger frit tilgængelige på www.naturmindful.dk/meditation.

20. Søg støtte

Det er lettere at holde fast i dit mål, hvis du har en at snakke med og støtte dig til. Det kan være en god ven, men jeg vil også gerne tilbyde dig min støtte.

Hvis du vælger mig som din samtalepartner/støtte, vil vores samtaler foregå udendørs i smuk natur.

Hver samtale vil indeholde

- En guidet meditation
- Samtale
- Små øvelser der giver dig indblik og oversigt

Du kan læse mere her naturmindful.dk/naturterapi



Opgave - fordele ved en mindre vægt

Sæt et kryds ud for de fordele du vil have ved en mindre vægt. Fortsæt gerne selv med at skrive flere fordele på. Listen kan du bruge til at støtte dig, hvis/når det bliver svært at holde fast i dine mål.

- Lettere for knæ og hofter
- Højere selvværd og humør
- Mindre risiko for hjerte-kar-sygdomme og kræft
- Større mulighed for et længere liv
- Flere aktiviteter du kan være med til
- Mere accept fra dine omgivelser
- Bedre jobmuligheder
- ...
- ...
- ...

Opgave - vælg et eller to enkle principper

Prøv nu at vælge en eller højst to af de 20 principper ovenover, som du vil prøve at følge, så du ændrer dine spisevaner. Det skal være et eller to enkle principper som du let kan klare. Jeg vil invitere dig til **at vælge den mindst mulige ændring der gør en positiv forandring**. En lille sejr er langt bedre end et stort nederlag 😊.

En indgroet vane er en værdig modstander, så husk at anerkende det som en stor og vigtig beslutning at ændre en vane. Det er nemlig en beslutning, der ofte kræver større vilje og tålmodighed at holde fast i end mange gør sig klart.

Så skriv nu en kort beskrivelse af de principper du vil følge, og hæng så sedlen op et sted hvor du ser den, så det kan være en støtte for dig. Overvej også om du kan gøre andet for at støtte dig selv i at holde fast i dine principper.

Opgave - dine spisevaner

For at styre hvad du spiser, så du kun putter det i munden, som du har brug for, er det en god idé at blive klar over, hvornår, hvorfor og hvad du spiser. Prøv at gennemgå punkterne herunder nysgerrigt og sæt et kryds ud for alle de ting der passer på dig.

- Mangel på søvn
- Uro, rastløshed eller stress
- Vane med meget og kalorierholdig mad
- Trøstespiser
- Spiser for at være en del af et fællesskab
- Spiser impulsstyret
- Spiser på forhånd for at undgå sult
- Inaktivitet
- Spiser ofte foran en skærm
- Har som regel slik eller kager i din bolig
- Har som regel sodavand i din bolig
- Har som regel ingen gulerødder i din bolig
- Har som regel ingen frisk frugt i din bolig
- Skjuler for andre hvad eller hvor meget du spiser
- Sætter mål for din mad som du sjældent holder
- Impulsivt indkøb med flere sukkerholdige varer end planlagt
- Drikker ofte sodavand
- Drikker fedtholdigt mælk som f.eks. sødmælk
- Spiser fedtholdig yoghurt med op til 3,5 % fedt
- Motionerer begrænset
- Cykler begrænset
- Gør begrænset ud af at tilberede din mad
- Spiser mange færdigretter
- Udskammer dig selv for at spise usundt
- Vejer dig dagligt og lader resultatet påvirke dit humør
- Har en holdning om at det er godt at spise op, selv om du ikke har lyst
- Spiser nogle gange ekstra for at mad ikke skal gå til spilde
- Spiser mad med få krydderier
- ...
- ...