

Hvordan gå ned i vekt, og holde vekta stabil

Ekspertuttalelse fra Nasjonalt råd for ernæring

Nasjonalt råd for ernæring har på oppdrag fra Helsedirektoratet gitt en ekspertuttalelse om overvekt og slanking. Uttalelsen gir svar på de 11 mest stilte spørsmålene om overvekt, hvordan man går ned i vekt og hvordan man kan holde vekta stabil.

Arbeidsgruppen har bestått av:

- Jøran Hjelmesæth (leder), senterleder, Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst, Sykehuset i Vestfold, professor II, Universitetet i Oslo
- Erik Arnesen, helsefaglig rådgiver, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
- Christine Henriksen, førsteamanuensis, klinisk ernæringsfysiolog, Universitetet i Oslo
- Liv Elin Torheim, professor og forskningsgruppeleder, OsloMet

1. Hvilken diett gir vektreduksjon?

I utgangspunktet gir alle dietter som inneholder færre kalorier (mindre energi) enn kroppen forbruker vektreduksjon. Kroppen er smart, og dersom du spiser og drikker mindre enn den trenger, forbrenner den reservekaloriene som er lagret som fett eller sukker.

Det er ingen spesifikk diett som har vist seg å gi bedre vektreduksjon enn andre på lang sikt (over år). Noen dietter (som ekstreme lavkarbo- og høyfett dietter) har også uheldige effekter på risikofaktorer for hjerte- og karsykdom, og disse anbefales derfor ikke.

En diett virker bare så lenge den følges. For mange er det utfordrende å følge en diett utover 6–12 uker. Det innebærer at mange dessverre går opp i vekt igjen når de går tilbake til tidligere vaner.

For de aller fleste ligger nøkkelen til å lykkes med varig vektreduksjon i gode levevaner, samt god oppfølging og støtte både fra helsepersonell, familie og venner. Det er viktig å gjøre endringer man kan leve med over tid og helst hele livet.

2. Kan jeg gå ned i vekt ved å følge Helsedirektoratets kostråd?

Ja, det kan du absolutt. Kostrådene anbefaler grove kornprodukter, frukt, belgfrukter, grønnsaker og fisk, og begrense inntaket av snacks, sjokolade og andre søtsaker. Ved å følge disse rådene er det mulig å gå ned i vekt.

Det er imidlertid også mulig å gå opp i vekt dersom man spiser veldig mye av den sunne maten. All mat gir energi. Det er nødvendig å tilpasse porsjonene med sunn mat for at det skal gi vektreduksjon.

Noen av matvarene som anbefales som del av et sunt kosthold er svært energirike, som nøtter, mandler og vegetabiliske oljer, og bør ikke spises i for store mengder. Det er også energi i drikke som for eksempel juice og smoothies og lignende.

Matvarer med lav energitetthet, for eksempel grønnsaker, frukt og annen fiberrik mat, inneholder relativt få kalorier per 100 gram. Slike matvarer gir også økt metthetsfølelse og mindre sult, og de kan derfor gjøre vekt-reduksjon og vektstabilisering lettere.

3. Er det lettere å gå ned i vekt hvis jeg spiser mat med færre kalorier?

Hvis du i utgangspunktet spiser/drikker mye kaloririk mat og drikke, kan du gå ned i vekt med enkle endringer i kostholdet. Et enkelt grep kan være å erstatte brus og annen drikke med tilsatt sukker, med sukkerfri brus og drikke, redusere inntaket av vin/øl, gå over til alkoholfrie alternativer og drikke vann som tørstedrikk.

Inntak av mat som har få kalorier per gram, som grønnsaker, frukt og bær, og grove kornprodukter kan gi større metthetsfølelse enn for eksempel bakverk med mye fett, og/eller sukker. Derfor kan det å øke inntaket av grovt og grønt bidra til at man får i seg færre kalorier og går ned i vekt. Lettprodukter kan fortsatt være kaloririke, selv om de defineres som lette. Sjekk gjerne varedeklarasjonen med tanke på kalorier, fett og sukker.

4. Bør personer med lett overvekt (BMI 25–29,9) slanke seg?

Hvis du har overvekt (BMI 25,0–29,9), men ellers god helse trenger du ikke slanke deg, men kan forebygge vektøkning ved å følge kostrådene og rådene for fysisk aktivitet. Mindre inaktivitet og økt hverdagsaktivitet gir bedre helse. Fysisk aktivitet hver dag der pulsen øker litt, som for eksempel ved rask gange, gir tilleggsgevinster som bedre livskvalitet, søvn, bedre fysisk form og redusert risiko for fremtidig sykdom og tidlig død.

Har du overvekt (BMI 25,0–29,9) og i tillegg minst en risikofaktor for hjerte-og karsykdom i form av diabetes type 2, økt midjemål, høyt kolesterol, høyt blodtrykk eller søvnapné bør du tilstrebe lett til moderat (3–5 %) vektreduksjon. Et vekttap på 5–10 % gir enda større helsegevinst.

5. Hva er de viktigste prinsippene for vektreduksjon og vektstabilisering? Kan man si noe om hvor viktig fysisk aktivitet er for å gå ned i vekt?

Internasjonale kunnskapsbaserte retningslinjer sier at intensiv (omfattende) atferdsbehandling som kombinerer redusert kaloriinntak (500–1000 kcal mindre per dag) og fysisk aktivitet (for eksempel rask gange 30–60 min/dag) vil gi god vektreduksjon, vektstabilitet, bedre livskvalitet samt forebygge fremtidig sykdom. Å spise færre kalorier er imidlertid den mest effektive metoden for vektreduksjon, selv om økt daglig kaloriforbruk gjennom fysisk aktivitet kan gi like stor effekt. Daglig reduksjon i kaloriinntaket er for de fleste enklere å gjennomføre enn økt forbruk gjennom fysisk aktivitet og trening.

Fysisk aktivitet er en viktig del av en helhetlig behandling av overvekt, både for økt energiforbruk, men også for mer overskudd og humør, bedre søvn, bedre appetittkontroll og dermed et bedre spisemønster.

For personer som har lite erfaring med trening er det viktig å fokusere på hverdagsaktivitet som er enklere å gjennomføre. Fysisk aktivitet er i tillegg forbundet med bedre vektstabilisering etter frivillig vekttap, økt muskelmengde, lavere midjemål og bedre helse.

For å lykkes med vektreduksjon vil mange trenge støtte og veiledning fra helsepersonell over tid, både for endring av mat- og aktivitetsvaner, og for å opprettholde motivasjonen. Sett både realistiske, kortsiktige ukemål og mer langsiktige mål over måneder og år.

Figuren under gir eksempler på måltider/mat som inneholder omtrent 500 kcal.

Eksempler på mat, drikke eller måltider som gir ca. 500 kcal

- 1 sjokolademuffins (85 g) + 0,5 liter sukkerholdig saft, brus eller juice
- 3 små hveteboller (à 50 g) eller 1 stor bakt i butikk (135–150g)
- melkesjokolade (100 g)
- potetchips (100 g)
- øl (13 dl)
- rødvin (1 flaske = 7,5 dl)
- pizza (frossenpizza) (220 g = 2/5 pizza)
- 1 porsjon middag etter tallerkenmodellen; 1/3 tallerken magert kjøtt eller fisk, 1/3 poteter, ris, pasta eller brød og 1/3 grønnsaker
- 3 skiver brød (mellomgrovt) med margarin og pålegg
- ca. 1 liter sukkerholdig brus
- ca. 150 gram smågodt uten sjokolade
- 1 stor kiosk-grillpølse med pølsebrød, sennep og ketchup
- 4 sjokolade-cookies
- 5 spiseskjeer smeltet smør

6. Er rådene som gis forskjellige, avhengig av grad av overvekt/fedme (BMI 25–30/30–35/35–40+)?

Ja, rådene er litt forskjellige når det gjelder grad av overvekt. Et lavt til moderat vekttap (3–5 prosent nedgang i vekt) kan gi god helsegevinst, mens større vekttap gir større helsegevinst (5–10 prosent nedgang i vekt). Personer med fedme grad 2–3 (BMI på 35 eller mer) kan ha behov for mer enn 10–15 prosent vektreduksjon for å få god helsegevinst og økt livskvalitet. Man bør planlegge et realistisk og meningsfylt vekt-reduksjonsmål som kan nås i løpet av 3–6 måneder.

7. Er kirurgi eneste veien å gå hvis jeg har sykkelig overvekt?

Nei, dersom du har sykkelig overvekt og ønsker vektreduksjon bør du først snakke med fastlegen din, som kan hjelpe deg med gode råd og støtte. Dersom du ikke når behandlingsmålet, kan fastlegen henvise deg til spesialisthelsetjenesten for hjelp. Det finnes flere offentlige lokale og regionale poliklinikker for overvekt i Norge som også har spesialisert seg på ikke-kirurgisk behandling av sykkelig overvekt, og mange kan også få god hjelp til å endre levevaner uten kirurgi.

Vektreduserende kirurgi kan være en god hjelp til varig vektreduksjon dersom alt annet er prøvd uten at det har hjulpet. Etter et kirurgisk inngrep kan det også være behov for støtte og hjelp til å opprettholde gode levevaner over tid.

8. Hvor raskt/sakte bør jeg gå ned i vekt?

Det finnes ingen fasitsvar på dette, og det er individuelle forskjeller. Forskning viser imidlertid at man kan oppnå varig vekttap både etter å ha hatt en stor og rask (6–12 uker) vektreduksjon, og etter en langsommere gradvis (3–12 måneder) vektreduksjon.

All vektreduksjon gir både redusert fettmasse og muskelmasse blant annet fordi en lettere kropp trenger mindre muskler. Selv om muskeltapet ved rask vektreduksjon uten økt fysisk aktivitet kan være noe større enn ved langsommere vektreduksjon, har dette ikke vesentlig betydning for varig vekttap og helsegevinst.

9. Hvor mange færre kalorier må jeg spise hver dag for å teoretisk gå ned en kilo i uken?

Den første uken av en slankekur gir oftest størst vektreduksjon fordi økt nedbrytning av sukkerlageret i leveren medfører økt utskillelse av vann. Personer med fedme som starter med en lavkaloriediett eller en lavkarbo-diett (mindre enn 1000 kcal per dag) kan redusere vekten med inntil 3–4 kg den første uken, hvorav omtrent 2 kg kan forklares av væsketap. Moderate slankekurer (500–1000 kcal mindre per dag) gir mindre vekt- og væsketap.

Fra andre uke kan man grovt regne at kaloriinntaket må reduseres med omtrent 1000 kcal per dag (7000 kcal/uke) for å gå ned 1 kg i vekt per uke. Denne effekten avtar imidlertid med økende vekttap fordi kroppen tilpasser seg en lavere vekt. Det er derfor mer praktisk å regne på hvor stor vektreduksjon man teoretisk kan oppnå på ett år.

Nyere forskning har vist at 50 kcal varig endring i daglig energiinntak eller energiforbruk vil medføre en endring i 1 kg kroppsvekt på 1 år.

10. Hva er viktig å tenke på etter at jeg har slanket meg, og funnet den vekten jeg vil være på?

Før du begynner å slanke deg, bør du tenke på og planlegge hva du skal gjøre etterpå. Det viktigste er at du ikke går tilbake til gamle vaner og spiser like mye som før. Du må fortsette å spise mindre (færre kalorier) resten av livet for å holde vekten. I tillegg er daglig fysisk aktivitet svært viktig, helst minst 60 minutter rask gange eller liknende hver dag. Dette gir økt forbrenning som er bra for vekten. I tillegg gir økt fysisk form også bedre søvn, bedre livskvalitet og kan gjøre det lettere for deg å opprettholde de nye gode kostvanene dine.

11. Skal barn som har overvekt slanke seg?

Andre BMI-grenser gjelder for barn enn for voksne. Barn med lett overvekt bør ikke gå ned i vekt, men heller holde vekten, og dermed vokse av seg overvekten. Det kan de for eksempel gjøre ved å følge Helsedirektoratets kostråd, og de nasjonale anbefalingene for barn og unge om minst 60 minutter moderat til høy aktivitet hver dag. Noen barn har alvorlig overvekt (fedme) og trenger oppfølging i helsevesenet.

Overvekt er et problem som rammer mange barn. Dersom du tror barnet veier mer enn det skal, ta kontakt med helsesøster eller fastlege som kan veilede dere. Det finnes flere behandlingsprogram som kan hjelpe barn med overvekt. Flere norske sykehus har i dag et tverrfaglig behandlingstilbud til barn med alvorlig overvekt.

Tiltak som involverer hele familien, fungerer best.