

Vektreduksjon som virker
DOKUMENTERT - GARANTERT - PATENTERT
Fettsugeren Ultra®



BioFORM

Tel. 77 86 18 68 - Fax 77 86 18 68

salg@bioform.no

www.bioform.no



mat&helse

[Finn behandler](#)

[Magasinene](#)

[Abonnement](#)

[Kontakt](#)

[Spørsmål & svar](#)

[Hjem](#) > [Artikkelarkiv](#) > [Vektkontroll & diett](#) > [Artikkel](#)

M&H s 60 nr 2 - 2004

Fire veier til et slankere liv

Overvekt og fedme er et stort og økende helseproblem, og mange aktører i det private næringslivet har hevet seg på slankekarusellen. Alt fra mental trening, truser og slankepulvere tilbys. Mat&Helse har sett nærmere på fire seriøse, landsdekkende «slankeklubber» som gir personlig veiledning til både kvinner og menn.

Fedme settes i forbindelse med en lang rekke helseproblemer. Høy kroppsvekt belaster skjelettet, sener og ledd (selv om overvektige gjerne får kraftigere skjelett enn slanke mennesker) og fedme forårsaker en rekke hormonelle endringer som er skadelige for hele kroppen. Den livsstilen og maten som gjerne utløser fedmen, gir økt insulinnivå, som igjen gir økt risiko for kreft og hemmer utskillelsen av vekst-hormon.

Et forhøyet insulinnivå gir forstyrrelser i reguleringen av blodsukkeret, noe som øker sultfølelsen. På sikt kan dette føre til kronisk forhøyet blodsukker, noe som er skadelig for alle kroppens celler, og som er det første tegn på diabetes. Overvekt går også ut over trivsel og bevegelighet, og reduserer evne til å delta i lek og idrett.

Man kan lett føle seg deprimeret i en verden der idealet er å være åleslank, og mange overvektige mister selvtilliten når de overflødige kiloene ikke vil forsvinne «samme hva de gjør». Noen rapporterer om gode resultater etter å ha fulgt ulike kurer eller dietter, men minst like mange forteller om slankekurer som etter en stund fører til at de legger på seg enda flere kilo.

Hvis du ikke lykkes i å holde vekta under kontroll selv om du har forsøkt «alt» av dietter, pulvere og kurer, kan et «slankekurs» der du lærer om kosthold og følges opp av erfarne rådgivere være tingen. Vi ser nærmere på de fire største landsdekkende «slankeklubbene» i Norge som tar imot både kvinner og menn.

Disse fire tilbudene spenner over hele spekteret når det gjelder hvilke anbefalinger som gis vedr. forholdet mellom de tre makronæringsstoffene karbohydrater (i brød, poteter, frukt, sukker), protein (kjøtt, fisk, fugl, nøtter) og fett (matolje, smør, rømme, nøtter).

Grete Roede's anbefalinger ligger nærmest de offisielle anbefalingene om å dekke kroppens energibehov med mye karbohydrater, lite fett, og moderate mengder protein. Det anbefales å holde energiinntaket lavere enn behovet og å telle kalorier.

Libra Helse og Kosthold anbefaler mer protein, noe mindre karbohydrat og et litt høyere, moderat inntak av fett. De fokuserer ikke på kaloritelling.

Fedon Lindberg anbefaler rikelig inntak av protein og sunt fett og at man spiser lavglykemiske karbohydrater. Lindberg er særlig opptatt av matens hormonelle virkninger.

Eat International ligger langt fra de offisielle anbefalinger og baserer seg på et kost-hold med svært lite karbohydrater, moderat til rikelig med protein og rikelig med fett, samt individuell tilpasning av kostholdet bl.a. basert på blodtype.

Slanking på internett

Ved å søke på Internett med stikkordet «slanking» fikk vi over 30 treff, hvorav de fleste viste seg tilby produkter eller kosttilskudd. Disse har vi ikke vurdert effekten av, da det viktigste man kan gjøre for beholde ideell kroppsvekt, er å tilpasse kostholdet til sine genetiske forutsetninger.

- Easy Slim Slanking (Askim) - selger en tettsittende truse som hevdes å virke slankende.

[Startside](#)

[Artikkelarkiv](#)

[Kosttilskudd](#)

[Naturmedisin](#)

[Nyheter & tips](#)

[Vektkontroll & diett](#)

[Trening & mosjon](#)

[Behandling & terapi](#)

[Evolusjon & medisin](#)

[Matfakta & oppskrifter](#)

[Mat & Helse](#)

[Medisin og terapi](#)

[Medisin og fysiologi](#)

[Urter og naturmedisin](#)

[Miljømedisin](#)

[Helse-/ernæringsp](#)

[Bokomtaler](#)

[Myter og feilinfo](#)

[Sex og samliv](#)

[Helseproduktguide](#)

[Produkt/Innhold](#)

[Aminosyrer](#)

[Enzymer](#)

[Fettsyrer, oljer](#)

[Hormoner](#)

[Kostfiber](#)

[Annonser](#)

- Krydder
- Mineraler/sporstoffer
- Ekstrakter (planter)
- Ekstrakter (dyr)
- Proteinkonsentrater
- Pre-/probiotika
- Urter
- Vitaminer/antioks.
- Bøker
- Trening
- Terapier
- Mat
- **Produkt/Effekt**
- Hjerte / kar
- Smerter
- Mage/tarm
- Luftveiene
- Urinveiene
- Infeksjoner
- Beroligende/søvnng.
- Hud/hår
- Øyne
- Kvinner
- Menn
- Tenner/munnhule
- Immunsystem
- Diverse
- Slanking/dietter
- Oppkvikkende
- Skjelett/ledd
- Muskler
- Dyr
- Graviditet/fødsel
- Barn
- Sex og samliv

Mediaplan

Om Mat & Helse

- Wellex (Indre Arna, Bergen) - selger en slankepille som skal gi «betydelig vektreduksjon uten endring i kost eller mosjonsvaner».
- Lettere liv.no (Oslo) - selger Xenical (orlistat), et legemiddel som markedsføres av Roche Norge. Det hemmer det fettspaltende enzymet lipase i tarmen, noe som reduserer opptaket av fett.
- CLA Norge (Askim) og NutraMed Pharma (Drammen) - selger konjugerte linolsyrer (CLA) i kapsler eller flytende form.
- Seropin (Mysen) - selger en pille med «to farmasøytiske komponenter» som skal øke forbrenningen og dermed gi vektreduksjon.
- Noka (Sem) - selger pulverdietter med lite energi (milkshaker og «rett i koppen»).
- Biotech Pharma (Sandefjord) - selger helsekost- og kroppspleieprodukter, bl.a. Synergy Line Vitamin- og mineralserie.
- Linda Wessel-Berg (Laksevåg), Total Velvære (uten adresse) og Access 2 Trade (Tor Johnsen, distributør) - selger bl.a. Herbalife pulverblandinger per postordre.
- Nutrilett (Asker) - selger et næringstilskudd i pulverform.
- Pentason Nordic (Oslo) - selger brusetabletter som skal virke slankende.
- Kostholdsguiden.no - Internettside for salg av kostholds- og treningsprogrammer.
- Slankeeksperten.no - selger for kr. 359 et 50 siders innbundet hefte med «nøyaktig utregnet matbehov» og personlig oppfølging tre ganger på seks måneder.
- Slankenett.no - nettside med salg av diverse produkter og diskusjon og råd om slanking, helse og trening.
- Helsevakten - gir råd om kosthold etter norske myndigheters anbefalinger, men tar hensyn til glykemisk indeks. Program for kostrådgivning på data, Helsevakten Pluss (utviklet i Sverige) til kr. 940.
- Cambridgekuren (distribusjon: Midelfart & Co) - reklamerer for britiske pulver blandinger med lite energi, lansert av lege Knut Kolle. Selges bl.a. av Hønefoss Cambridge Senter, som også tilbyr et program for vektreduksjon i fire faser.
- Pulsdietten (Fredrikstad/Moss) - selger et «personlig tilpasset kostholdsprogram» til kr. 499, basert på blodtype og matvarer med lav glykemisk indeks.

Følgende slankekurs ga individuell veiledning, men ble ikke vurdert fordi de enten bare var lokalt basert eller kun ga veiledning over Internett:

- Aromaklinikken (Stord) - lokalt tilbud om slanking, hudpleie, helsebutikk.
- Bevar deg vel (Beitostølen) - lokale kurs som varer fra 4 timer til 8 uker.
- FitLife.no (Moss, Askim) - kurs i slanking/kosthold: 4 kvelder kr. 1490.
- Oxford Clinic (Mysen) - personlig rådgivning om slanking via hjemmeside på Internett.
- Roli Forlag (Ørsta) - Internettkurs, selger bok med programvare på CD til kr. 300. Oppfordrer til å spise lite brød, poteter og sukker - og mer kjøtt, egg, fisk og grønnsaker. Begrunnelse i egne artikler.
- Tenkdegslank.no (Internett) - nettbasert kurs: 8 ganger kr. 850 (tilbud kr. 750).

Vi har plukket ut fire landsdekkende kurstilbud som tilbyr individuell, personlig veiledning og kost og vektkontroll. Bailine Scandinavia (Oslo) er landsdekkende med ca. 50 salonger over hele Norge og driver muskelstimulering og helserådgivning, men bare for kvinner. Vi har derfor ikke tatt Bailine med i vår gjennomgang.

Landets største slankeklubb

Grete Roede startet som gründer i bransjen i 1974, etter at hun hadde overvunnet sine egne vektproblemer. Åtte kvinner meldte seg for å nyte godt av hennes erfaringer.

Konseptet til Grete Roede viste seg å være svært vellykket, og hun har i dag administrert mer enn 700 000 kurs og har en årlig omsetning på over 60 millioner kroner. 220 kursledere avholder årlig kurs på 300 steder over hele landet. De jobber selvstendig i Grete Roedes navn og bruker kursmaterieell som er utviklet sentralt. Kurslederne hjelper deltakerne med å gå ned i vekt ved å motivere og lære dem å spise riktig og være fysisk aktive. Alle kurslederne er rekruttert fra tidligere Grete Roedekurs hvor de selv lærte å endre kostholdet, slik at de har kjent problemene på egen kropp. Dette har motivert dem til å hjelpe andre overvektige til å oppnå det samme som dem selv. I 2001 overtok datteren Jeanette Roede ledelsen av firmaet sammen med sønnen Erik Roede og Rune Ludviksen.

Kursene

Kurs 1 er et grunnkurs som er åpent for begge kjønn, og som består av åtte ukentlige møter på 1 til 1,5 time. Her får man forklart prinsippene i Grete Roedes kurskonsept. Deltakerne får kursbok med matvaretabell, oppskrifter og annen informasjon, samt en kroppsanalyse med beregning av kroppens fettprosent og anbefalt idealvekt. Påbygningskurset er på ytterligere åtte uker og en videreføring av Kurs 1. Man får ny kursbok med

 Skriv ut

 Tips en venn

 Copyright © 2006
mat & helse

mer informasjon om bl.a. ernæring og kosthold. Videre tilbys Kurs 3 og 4 til dem som ennå ikke har kommet ned i sin trivselsvekt. Det medfølger nye kursbøker også her med arbeidssider og egentester. Deltakerne lærer hvordan de kan fornye motivasjonen for å nå sine mål. På alle kursene fokuseres det på bevis-stgjøring av årsaken til overvekten og etablering av nye vaner. For deltakere som ønsker hjelp til å beholde sin nye trivselsvekt, gis oppfølgende møter i 10 måneder, fordelt på to deler à 5 kursmøter. I tillegg tilbys spesialkurs for dem som ønsker en vektreduksjon på mer enn 20 kg, minikurs over kun fire kurs-kvelder, kurs for gravide og ammende, drop-in kurs og kurs kun for menn.

Kostanbefalinger

Grete Roedes kosthold tar utgangspunkt i de offisielle anbefalingene for et sunt kosthold fra Sosial- og helsedirektoratet. Anbefalte matvarer er klassifisert som JA-mat og LITT-mat. Dette er frukt og grønnsaker, grovbrød og kornvarer. Fisk anbefales som pålegg og til middag, kjøtt framfor farseprodukter og magre meieri- og melkeprodukter framfor feite. Dessuten anbefales å drikke mye vann. Matvarer man bør unngå eller spise mindre av, kalles NEI-mat. De inneholder mye fett, salt og/eller sukker.

Man anbefales å spise regelmessig og å innta minst 3-4 måltider hver dag. Fett er viktig, men vi trenger bare litt hver dag. Det skal derfor være nok med 20-25 prosent av energiinntaket fra fett når man slanker seg. Her går Grete Roede lavere enn de offisielle anbefalingene, som sier at man bør begrense fettinntaket oppad til 30 prosent av energien. Man skal velge umettet fett i stedet for mettet. Fordi fett er det mest energitette næringsstoffet vi har, mener myndighetene at fet mat er årsak til manges vektproblem og at fett gir dårligere metthetssignal enn karbohydrater og protein. Et høyt fettinntak regnes generelt som helseskadelig.

Grete Roedes støtter seg bl.a. til studier som viser at mennesker ikke er særlig gode til å oppfatte energiinnhold i enkelte måltider, og at følelsen av metthet til en viss grad er tillært. Derfor mener de at matvarer med høy energitetthet (som fett) øker risikoen for overvekt.

Grete Roede bruker ikke glykemisk indeks (GI) på sine kurs fordi:

- Det er for komplisert for folk flest
- Inntak av JA-mat og regelmessige måltider vil uansett bidra til en god blodsukkerregulering
- GI er ikke godt nok dokumentert til at det kan anbefales.

I kursheftene gis nøyaktige anvisninger på hva og hvor mye man kan spise. «Grunn-menyen» gir kun ca. 1200 kcal per dag, fordelt på frokost og lunsj (230 kcal hver), et mellommåltid (100 kcal) og middag (400 kcal). I tillegg kommer mindre mellommåltider som består av grønnsaker, frukt og melk. Gravide og ammende, aktive eller unge, anbefales en «maximeny», som også inkluderer et kveldsmåltid, og som gir 1500 kcal per dag. Det finnes egne menyer bl.a. for menn.

Selv om GI ikke brukes, anbefales lavglykemiske matvarer som grove korn-produkter, belgvekster, spirer, rent kjøtt og lite bearbeidet mat, noe som i praksis betyr å holde seg unna mat med høy GI. Hovedpoenget er å innta både lite energi og lite fett. Anbefalte matvarer er brød med diverse pålegg, kjøtt, fisk, fugl, egg, osv., poteter, grønnsaker, samt én fruktrasjon (150 kcal) og et «kosemerke» (50 kcal) daglig. Både vann, te og kaffe anbefales som drikke.

Motivasjon

Kurslederne tar i bruk psykologiske teknikker som kan bidra til å endre vaner gjennom å bevisstgjøre kursdeltakerne om deres uvaner, de motiverer til jevnlig mosjon og bruker gruppedynamikk bevisst. Kursene er lagt opp slik at folk flest kan følge med. Det kreves ingen forkunnskaper i medisinske fag eller liknende, bare et ønske om å gå ned i vekt.

Resultater

Allerede i 1981 og -82 publiserte to forskere en undersøkelse som skulle evaluere resultatene av slanking i selvhjelpsgrupper som brukte materiale fra Grete Roedes slankekurs. De fant at resultatene var blant de beste som var beskrevet i litteraturen når det gjelder varige resultater etter en slankekur. Grete Roede foretok flere omlegginger av dietten som ble anbefalt på kursene i 1983 og 1995, og forskerne ønsket derfor å undersøke langtidsresultatene av slankekursene på ny. I 1999 sendte de spørreskjemaer til 1271 tilfeldig utvalgte deltakere over hele landet og fikk svar fra 615 kvinner og 19 menn som hadde gått på ett eller flere kurs.

Gjennomsnittlig alder var 42 år. I løpet av kurset hadde de i snitt mistet 9,7 kg. 39 prosent av de som svarte, hadde beholdt vekttapet etter 3-4 år, noe flere enn i 1981. Blant en gruppe på 83 personer som hadde tatt et oppfølgingskurs over 10 måneder, beholdt 51 sluttvekten, og 2/3 fulgte fortsatt kostrådene de hadde fått på kurset. Undersøkelsen virker overbevisende, og forskerne mente at en høyere svarprosent ikke ville endret resultatene. Dette baserte de på at svarene på en purring som ble sendt etter undersøkelsen i 1981 skilte seg lite fra svarene som kom inn første.

Artikkelen oppgir imidlertid ikke hva deltakerne veide da de startet kuren. 9,7 kg er mye å miste for en på 70 kg, men mindre imponerende hvis man veier 120 kg eller mer. Uansett tyder resultatene på at jo flere kurs som følges, desto større er sannsynligheten for at man beholder sin vektreduksjon. Enhver varig reduksjon i fettmassen vil gi en helsegevinst!

Familievennlig slanking

I 1981 fikk Grete Roede en konkurrent da Laila Hægh og Wenche Bøysen startet Libra Helse og Kosthold. Hægh og Bøysen ønsket å utvikle et mer fleksibelt system enn det som var vanlig den gangen.

Libra er en landsdekkende kostholdsorganisasjon som driver kurs for mennesker med vekt- og helseproblemer. Antallet kursdeltakere har de siste årene vært ca. 10.000 per år, og omsetningen er på ca. 11 millioner kroner årlig.

Libra har tilbud over hele landet med 150 kursledere som alle er rekruttert fra tidligere kurs, og som dessuten har fått aktiv opplæring. Hver kursleder driver selvstendig, men låner navnet til organisasjonen og bruker dens kursmateriell. I 1996 ble Libras kurs godkjent som voksenopplæring, og Libra Helse og Kostholdsorganisasjon ble medlem av det offentlige godkjente Studieforbundet Populus.

Libra tar utgangspunkt i anbefalingene til Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, men i motsetning til Grete Roede anbefales ikke å telle kalorier. Verken pulver, piller eller medikamenter anbefales. Poenget er å gi deltakerne kunnskaper om et vanlig, familievennlig kosthold. De anbefaler å spise mindre porsjoner, helst fem ganger per dag.

Kursene

Libra tilbyr for tiden et grunnkurs som består av åtte ukentlige møter, samt to videregående kurs, begge med ukentlige møter i åtte uker. Til slutt tilbys et stabiliseringskur som går over 10 eller 15 måneder med møter en gang i måneden. Kursene kan også følges per brev eller Internett.

I tillegg tilbys noen steder kurs for personer med ekstra stor overvekt, kurs for gravide og nybakte mødre med jordmor og kurs for innvandrere.

Aldersgrense for å delta er 18 år med mindre deltageren er i følge med foresatte eller at kurset er anbefalt av en lege. Kursene arrangeres med grupper på 8 til 15 personer, som binder seg til å møte fram hver gang. De fleste som deltar, er kvinner i alderen 25-60 år. Kurslederne legger stor vekt på å motivere deltakerne og bruker ros aktivt for å stimulere til maksimal egeninnsats.

Kursmateriellet består av kursbøkene «Helse og trivsel», «Indre styrke», «Nye veier til deg selv» samt «Kunsten å holde trivselsvekten».

Kostanbefalinger

Kursene retter særlig oppmerksomheten fire punkter, helse, kosthold, bevisstgjøring og trening/fysisk aktivitet.

Kosthold brukes først og fremst for å få bedre helse. Dette er et viktig mål for de fleste deltakerne. Redusert kroppsvekt blir en gevinst, ikke det primære målet.

Det anbefales å spise sunn, variert og familievennlig mat uten kaloritelling og dårlig samvittighet. Et registrerings skjema for matinntak, målsetting, trening og positive hendelser i løpet av uken er et arbeidsverktøy de fleste velger å bruke gjennom hele kurset. Det skal bidra til bevisstgjøring av hva som spises, når det spises, samt hvordan man skal få til varige endringer.

Et viktig poeng er å lære kursdeltakerne betydningen av å opprettholde et stabilt blodsukker. For å oppnå dette anbefales man å spise mange, små måltider, helst fem per dag, med lavglykemiske matvarer. Det brukes ikke tabeller for glykemisk indeks (GI). Strategien er å spise «langsomme» karbohydrater, rikelig med fiber, og å drikke mye vann, gjerne 2-3 liter om dagen.

Holdningen til fett er ikke negativ, men det legges vekt på «sunne fettyper» som feks. oliven- og rapsolje samt fiskefett. Libra legger også vekt på et lavt inntak av sukker.

Libra har næringsberegnet en ukemeny som er tilpasset kvinner i alderen 25 til 60 år. Menyen har en gjennomsnittlig energimengde på 1400 kcal per dag, fordelt på 44 prosent karbohydrat, 26 prosent protein og 30 prosent fett. Denne prosentfordelingen kan endre seg noe etter hva slags mat deltakerne velger. Til forskjell fra Grete Roede anbefaler Libra sine deltakere å ta mineral- og vitamintilskudd samt tran eller kapsler med omega-3-fettsyrer.

Motivasjon

På Libras kurser planlegger deltakerne sine måltider framover, setter egne mål, utformer spiseregler og styrker positive tanker omkring matens betydning for bedre helse. Deltakerne får kunnskap om grunnleggende psykologiske mekanismer som de kan ta med seg hjem for også å kunne motivere de øvrige familiemedlemmene til en sunnere levemåte. Det legges stor vekt på eksempelets makt, at man spiser sammen og har en hyggelig atmosfære. Det jobbes mye med vaner, og Libras politikk er å se mennesket og ikke bare vekten. Å endre en uvane er vel så viktig som å gå ned det ønskede antall kilo. Nettopp derfor har dette konseptet god mulighet til å lykkes på lang sikt.

Trening og fysisk aktivitet

Kurslederne hjelper deltakerne til å finne sine egne aktiviteter og ber dem rapportere tilbake hvor mye de har trent. Libra samarbeider med TV2s Kari Jaquesson og selger hennes treningsvideoer på

kursene.

Mange steder kartlegger lokale kursledere trenings og aktivitetstilbud i nærmiljøet og stimulerer deltakerne til å finne en aktivitet de trives med.

Resultater

Det foreligger ingen publiserte studier som dokumenterer resultatene for deltakerne på Libras kurser over lang sikt, men tilbakemeldinger fra kursdeltakerne tyder på at vektreduksjoner på 5-10 kg i løpet av åtte uker er vanlig. Estimater er basert på frivillig veiing ved kursstart, under og etter fullført kurs.

Gresk for nordmenn

Lege Fedon Lindberg flyttet fra Hellas til Norge i 1986 og opprettet i 1999 egen praksis i Oslo med navnet Dr. Lindbergs Klinikk. Han ville hjelpe nordmenn til bedre spisevaner og bedre helse...

Under et studieopphold i USA ble Fedon Lindberg interessert i sykdommer som har sammenheng med insulinresistens, slik som overvekt og diabetes. I 2001 debuterte han som forfatter med en bok der han skisserer sitt ernæringskonsept. Året etter fulgte han opp med en kokebok og i 2003 en bok som lister opp glykemisk indeks (GI) i matvarer. Den første boka er oversatt til svensk, dansk, finsk, gresk og engelsk.

Lindberg har opprettet to selskaper for å drive produktutvikling av lavglyke-miske og andre funksjonelle matvarer: Nutrimerics, et ikke-profitbasert, forskningsrettet selskap, og selskapet GI Foods. Foruten klinikken, forskningen og forfattervirksomheten arrangeres kurs i kosthold og matlaging i regi av Dr. Lindbergs Akademi, som hver høst siden 2001 også har tilbudt helseferier i Hellas. Virksomheten har vokst raskt, og blant omkring 20 medarbeidere driver nå all-mennlege Clas Gøran Waage-Hansen en egen avdeling av Dr. Lindbergs Klinikk i Trondheim, og lege Brynjulf Barexstein har nylig startet opp i Kristiansand.

Kursene

Dr. Lindbergs Akademi har 51 kursledere med helsefaglig bakgrunn spredt fra Fin-nmark i nord til lengst sør i landet. Samtlige kursledere er selv blitt utdannet ved Dr. Lindbergs Akademi, «Vekt i balanse». Basiskurset, trinn 1, er åpent for begge kjønn og består av enten fire eller åtte kurskvelder, avhengig av om de holdes hver eller annenhver uke. Ved fire gangers kurs varer hver samling tre timer, mens kursene som går over åtte uker, varer to timer pr. gang.

Deltakerne får kurshefte, lekre matkort med enkle oppskrifter for å komme i gang med kostholdsomlegging og et eget hefte kalt «Mestring og motivasjon». De har også mulighet for å få utført en analyse av kroppens sammensetning, slik at de kan følge med i endringene av andelen fett, muskelmasse og væske.

Trinn 2 er et kurs som fordeles på åtte samlinger à to timer hver gang. Dette påbygningskurset fokuserer dypere på temaer som gjerne opptar den enkelte kursdeltaker i hverdagen. Som eksempler kan nevnes stress, sosiale situasjoner og mestringsteknikker.

Dr. Lindbergs Akademi tilbyr også praktiske matlagningskurs som gir en grundig innføring i «Kost og vekt i balanse» i praksis. Kursene omhandler alt fra å sette opp handlelister til hvordan man velger råvarer, matpakkeløsninger og hvor man får tak i råvarene. Deltakerne lærer også hvordan man lager mat slik at næringsinnholdet bevares og smaken og aromaen framheves. Kursene varer en dag (åtte timer) og inkluderer kursmateriell, råvarer, lunsj og middag. Dagen avsluttes med felles mid-dag.

Anbefalingene

Indremedisiner Fedon Lindberg tilbyr et alternativ til slankekurs der det telles kalorier og suksess måles på vektnåla. I stedet fokuseres det på matglede, hvordan maten virker i kroppen, betydningen av å ha et variert kosthold og at suksess snarere er å oppnå varige endringer av kost- og livsstilsvaner og dermed bedre helse, enn å gå ned et visst antall kilo. Redusert vekt er ofte en konsekvens av disse endringene, men ikke nødvendigvis et mål for alle.

På kursene forklares sammenhengen mellom mat og hormoner, og det brukes tid på bevisstgjøring rundt matens rolle for vekt og helse og å forklare hvordan man kan kontrollere blodsukker og hormonbalanse.

Svært mange overvektige lider av insulinresistens, en arvelig tilstand som gjør at insulinet ikke blir utnyttet godt nok. Dette fører til at mengden insulin i blodet er høy, og en konsekvens av dette er at man lett legger på seg og har vanskelig for å gå ned i vekt.

Nettopp på grunn av denne sammenhengen kreves det permanente endringer i kosten for å oppnå varige resultater.

Akademiet advarer mot matvarer med mye sukker og stivelse fordi slik mat gir rask og kraftig blodsukkerstigning og dessuten bidrar med lite næring - bortsett fra kal-orier. Matvarer som er rike på sukker og stivelse bør omgås med forsiktighet, sær-lig når man skal ned i vekt. Glykemisk indeks (GI) og glykemisk belastning (GB) brukes som verktøy for å klassifisere karbohydratholdige matvarer etter

høy, lav eller middels påvirkning på blodsukkeret. I kostveiledningen legges det også stor vekt på protein og fett, ikke bare på karbohydrater, og matens kvalitet anses som like viktig som kvantiteten. De praktiske kostrådene går ut på å få dekket behovet for energi og essensielle næringsstoffer ved spise mat som er lite bearbeidet og raffinert. Lindberg har et evolusjonært utgangspunkt, dvs. at han mener vi er best tjent med å spise mat vi er genetisk tilpasset - et såkalt steinalderkosthold, noe som også skaper en gunstig hormonbalanse.

Motivasjon

Bevisstgjøring og motivasjon er en viktig del av en omleggingsprosess. Derfor inkluderes råd og tips til å mestre og forebygge stress, samt motivasjon til varig endring av kosthold og livsstil.

Trening og fysisk aktivitet

På kursene legges det også vekt på å forklare betydningen av fysisk aktivitet for vekt og helse, samt formidle praktiske råd om hvordan mosjon kan gjøres til en naturlig del av hverdagen.

Fedon Lindbergs kostråd:

- Spis rikelig med grønnsaker, frukt og bær
- Bytt ut høyglykemiske matvarer som potet/ris og pasta med bønner/ linser/kikerter
- Spis tilstrekkelig protein fra fisk, kjøtt, egg og magre meieriprodukter til hvert måltid
- Spis tilstrekkelig sunt fett fra fet fisk, kaldpressede oljer, avokado, nøtter og frø til hvert måltid
- Bruk helst hele korn og svært grovt brød, men kun litt
- Bytt ut sukker med små mengde fruktose

Lindberg mener at appetittregulering og metthetsfølelse alltid vil fungere godt, dersom behovet for protein og sunt fett er dekket og inntaket av karbohydrater med høy GI unngås. Det er et viktig mål å få kursdeltakerne til å frigjøre seg fra menyplaner og oppskrifter. Poenget er at hver enkelt skal få hjelp til å sette sammen et kosthold de vil trives med på sikt - og som samtidig er helsefremmende. Først når de har oppnådd dette, øker sjansen for å få til varige endringer.

Resultater

Det foreligger ingen total oversikt over kursdeltagernes vektendringer. Erfaringene så langt viser mange gode resultater, også når det gjelder bedring av diabetes 2, høyt blodtrykk og andre forstyrrelser i stoffskiftet.

Forrige artikkel:

[Spis deg sunn](#)

Neste artikkel:

[Få økt energi og bedre vektkontroll](#)

MAT OG HELSE
Administrasjon
Sentralbord
Tlf: 67 10 11 20

Abonnementsservice
Sentralbord
Tlf: 67 11 38 14

Terje Bliksvær
ITansvarlig/www.matoghelse.no
terje@publish.no
Tlf: 67 10 11 21
mobil: 40 40 45 40