

# Första hjälpen vid ny viktuppgång! Snabbguide



När vågen pekar åt fel håll eller när byxorna känns lite väl trånga igen triggas många jobbiga tankar och känslor igång. Reaktionerna varierar men det är lätt att börja klandra sig själv för det som händer, att känna sig misslyckad och oron för att hamna på ruta ett igen växer snabbt. Det beror på känslomässiga spår av din personliga vikthistoria som gör sig hörd och som fortfarande ligger och gnager i kulissen. Orsakerna bakom är säkerligen helt andra nu efter din viktoperation, bara du förstår vilka de är och tar hand om dem.

Den här "Snabbguiden" har som syfte att ge dig "första hjälpen" när viktuppgången är ett faktum. Den förklarar de första stegen på vad du behöver göra och hur du ska tänka för att stoppa upp det som sker för det går faktiska vända på situationen men bara några enkla steg.

## Steg 1

### Tolka vågen på rätt sätt

Att våga ställa sig på vågen kan vara en stor utmaning, speciellt när du misstänker att den pekar åt fel håll. Här behöver du förstå och tolka vågen på rätt sätt. Siffran du ser på vågen säger inte till dig att du är oduglig eller att du håller på att misslyckas. Det är din personliga tolkning och dina hjärnspöken från ditt tidigare bantningsliv som gör sig påminda. Vågen, den visar bara var du befinner dig i dagsläget och att du och din kropp har kommit ur balans av någon orsak. Därför behöver du stanna upp och tänka efter vad som egentligen har hänt med ditt ätande och dina matrutiner för oftast handlar det om att något har försvunnit på vägen!

### Ställ dig frågan:

- Vad har jag tappat bort i min kost och som jag behöver?
- Vad har jag lagt till med som inte borde finnas där?
- Äter jag alla måltider och i tillräcklig mängd?
- Har jag börjat hoppa över mina mellanmål?
- Har några gamla ovanor smugit sig tillbaka och i så fall vilka?

Gör en kostdagbok, ta fram dina kostråd du fick efter operationen och jämför! Då kommer du att se på än gång vad du missar, vad du behöver justera upp eller förbättra! Det här är en utmärkt startpunkt!

## Steg 2

### Har du börjat "slarva" med maten?

Att "slarva" med maten är ett vanligt uttryck och en vanlig start till en ny viktuppgång. När kroppen får i sig för lite kvalitetsenergi så kommer sug, sötsug och småätande tillbaka för det är kroppens naturliga reaktion vid en obalans. Då är det lätt att automatiskt bli ännu mer restriktiv med kosten och att börja banta igen när du i själva verket behöver göra precis tvärt om. Lösningen är att börja fylla på med sund mat som ger dig en bra mättnadskänsla.

#### Justera upp din kost så här:

- Se till att få i dig proteinrika livsmedel i minst 4 måltider per dag
- Det viktiga mellanmålet på eftermiddagen behöver vara proteinrikt
- Byt ut alla snabba kolhydrater mot fullkornsprodukter
- Öka intaget av frukt och grönsaker i både huvudmål som mellanmål
- Drink ordentligt med vatten, 1.5 lit per dag
- Ät dagligen dina 5 måltider och eventuellt 6 vid behov
- Ta fram assietten igen och den lilla skålen och testa portionsstorleken

Du behöver samtidigt rensa bort allt som triggar igång ditt sötsug. Gör en storstädning i kylan, frysen, skafferiet, skrivbordslådan och i din väska!

## Steg 3

### Justera kosten ett steg i taget

Att justera upp kosten och att återfå kontroll på maten handlar inte om att vända upp och ner på allting på en gång! Då finns risken för att det känns överväldigande och det är lätt att ge upp efter ett tag, speciellt om du upptäcker att du har ganska mycket du behöver hugga tag i och justera.

#### Jobba smart och tänk så här:

- Välj ut vad som känns mest brådskande för dig att förändra eller förbättra
- Tänk efter hur du kan göra i stället, bygg upp en mer hållbar strategi för att inte glömma bort att äta, välj bättre matalternativ eller leta efter bättre matrutiner
- Jobba aktivt med det du har startat med tills du har kommit in i den nya kostvanan och att den fungerar i ditt vardagsliv

Arbeta metodiskt och välj ut högst 2 saker du vill förbättra eller förändra åt gången. På så sätt blir dina kostvanor mer hållbara i framtiden och du slipper trilla tillbaka till samma situation ännu en gång!

## Steg 4

### Se upp för bantningstänk

Även en lätt viktuppgång kan trigga igång bantningstänk. Ditt sätt att tänka kring mat och vikt styr automatiskt vad och hur du äter. Att försöka lösa ditt nuvarande viktproblem på samma sätt som du gjorde innan din operation kan bara leda till samma resultat som då! Du behöver nu ändra ditt tankemönster, komma bort från ett restriktivt tänk och i stället göra tvärt om, fylla din kropp med alla nyttigheter den behöver.

Att överviktsoperera sig innebär automatiskt nya kostregler att förhålla sig till. En kropp som befinner sig i balans, fysiskt, näringsmässigt och känslomässigt kommer alltid att leda dig fram till din trivselvikt!

### Gör så här när du tänker bantning eller står med något onyttigt i handen:

- Stanna upp och nyp dig i armen!
- Ställ dig frågan, behöver jag verkligen det här nu?
- Tänker jag på rätt sätt här?
- Vad blir konsekvenserna av mitt val?
- Kan jag välja något annat som passar bättre?

På detta sätt bjuder du in din logiska hjärna som egentligen vet vad du behöver göra istället för. Då slipper du hamna i bantningens negativa spiral av destruktiva tankar och känslor! Du behåller kontroll över situationen.

## Steg 5

### Behåll fokus på maten

Efter en överviktsoperation så är maten ditt viktigaste verktyg för att lyckas. Operationen i sig och din lilla magsäck hjälper dig bara med att sätta vissa ramar för ditt ätande. Det är vad och hur du äter som slutligen avgör resultaten av din viktoperation och därför behöver maten alltid få ha en prioriterande roll i ditt liv. För det är när du tappar fokus på maten som gamla ovanor smyger sig tillbaka och det snabbt som blixten!

### Tänk och gör så här:

- Var flexibel och anpassa dina kostvanor efter dina jobbtider och aktiviteter för att inte missa några måltider!
- Se din dag i helhet, det viktigaste är att få i dig ALLA måltider mer än vid exakt tidpunkt!
- Sätt klockan på ringning för dina mellanmål som lätt försvinner med tiden!
- Gör en självkontroll då och då med en kostdagbok för att se om du inte har tappat bort något viktigt på vägen!
- Planering är a och o, du behöver ha bra reservmat lätt tillgängligt för att undvika energidippar, dumping, sötsug och brandkårsutryckningar i godisaffären!

Att göra hållbara kostförändringar tar tid! Det kan ta veckor, månader eller år men det gör inget för överviktoopererad är du för livet ut. Satsa på att göra allt för att mån bra så följer vikten med!

### **Mitt sista råd till dig!**

Men hjälp av den här snabbguiden så hoppas jag att du återfår kontroll över ditt ätande igen! Mitt sista råd till dig är att alltid ha i minnet vad du ville uppnå med din viktooperation och sträva i den riktningen? Det är dags att sätta punkt på din gamla vikthistoria och gå vidare med en ny!

En förändring kräver mod och energi och att våga utmana sig själv. Fallgroparna som du möter på vägen handlar inte om ett misslyckande utan finns där för att du ska stanna upp och tänka efter, att lära dig något om dig själv så att du kan gå vidare framåt. Att fastna i gamla tankebanor leder dig bara bakåt, dit där du inte vill hamna igen!

**Jag önskar dig lycka till!**



***Tina Gloaguen***

*Kost- och hälsopedagog – Mat o ätbeteende  
Grundare till VOP och VOP Institutet online*

## **VOP Onlinekurs som extra stöd: "Stoppa ny viktuppgång"**

För dig som känner att du behöver mer stöd och praktisk vägledning i hur du kan stoppa din viktuppgång så rekommenderar jag dig min onlinekurs som heter **"Stoppa ny viktuppgång"**. En kurs som förklarar vad som händer, ger dig verktygen du behöver och som vägleder dig under hela 6 månader. Här tar vi hand om problemet i sin helhet!

**Mer information om kursen hittar du här:**

<https://institutet.viktoopererad.se/stoppa-ny-viktuppgang/>