

Hur tänka kring maten, 25 kloka råd!

1) Matens nya roll i livet!

Har maten och ditt ätbeteende en dag lätt dig till en övervikt så kan maten och ditt ätbeteende lika gärna leda dig till hälsa och trivselvikt. Du behöver bara bestämma dig för att göra annorlunda än vad du har gjort tidigare!

2) Var befinner du dig idag!

Maten har nu en betydande roll i ditt liv som överviktsopererad men håller dina kostförändringar fortfarande? Om inte så bestäm dig för vad du behöver ändra på och hugg tag i problemet redan idag!

3) Liten magsäck, liten mängd betyder stort ansvar!

Liten magsäck hjälper dig att äta mindre men höjer kraven på att äta sund mat. Hoppas du över en måltid är den förlorad för alltid och stoppar du fel mat på tallriken så ökar risken för näringsbrister, sötsuget triggas igång och stressen runt din vikt kommer då tillbaka.

4) Frukost, middag och där emellan!

Äta lite med ofta är en huvudregel nu med frukost, lunch och middag men glöm inte att mellanmålen är minst lika viktiga! Att tappa bort mellanmålen är en av de vanligaste orsakerna till ny viktuppgång efter en överviktsoperation.

5) Räkna inte kalorier - leta efter näring!

Kalorier är bara en måttenhet på energi som maten innehåller. Du kan få lika många kalorier från skräpmat som från hälsosam kost. Skillnaden är att med näringsrik mat får du en energikvalitet som leder dig fram till din trivselvikt och gör att du mår riktigt bra i framtiden!

6) Proteinet först i ledet!



Proteiner är kroppens byggmaterial och underhåller alla muskler, organ och materia. Med för lite protein i kosten så börjar kroppen använda muskler som energikälla. Proteinet ger dig dessutom en jämn mättnadskänsla och håller suget på avstånd. Fyra av dagens måltider ska vara proteinrika!

7) Fett är ingen synd- välj bara rätt!

Fett har viktiga funktioner i kroppen och är inte enbart boven till en övervikt. Välj bara rätt typ av fett och i rätt mängd. 2 msk olja/dag kan göra susen både för smaken och tillför din kropp viktiga vitaminer!

8) Kolhydrater på gott och ont!

Kolhydrater ger dig snabbt energi och är hjärnans favorit. Välj mat med långsamma kolhydrater så slipper du sockerkickar och med fibrer i tarmen så håller du magen igång. Läs alltid innehållsförteckningen och håll dig så nära ursprungsprodukten som möjligt så undviker du de dolda sockerfällorna!

9) Frukt och grönt som håller magen igång!



Frukt och grönt i tallriken stimulerar våra sinnen men ger dig ingen energi. De innehåller däremot viktiga vitaminer,

mineraler, spårämnen och antioxidanter nödvändiga för dina kroppsfunktioner och kostfibrerna främjar din tarmhälsa.

10) Mjolkprodukter- kungen i kyldisken!

Mjolkprodukter finns i stort utbud och är utmärkt till smoothis , röror som pålägg , egna såser som tillbehör eller som mellanmål och de går att variera i oändlighet. Låt dig inte luras av förpackningen utan tänk enkelt och köp basen och smaksätt själv!

11) Gå på upptäcktsfärd i matvarubutiken!

Vi går ofta på autopilot när vi ska handla och vid kassan står vi med samma saker i korgen. Som överviktsopererad behöver du bryta av dessa rutiner och föra in mer passande mat och inte minst smarta mellanmål. Gå på upptäcktsresa och leta nya produkter!

12) Håll sötsuget borta med hjälp av maten!

Sötsug är ett tecken på energimässig eller känslomässig obalans i kroppen. Tappar du bort något i kosten så är även risken stor för att du börjar att tröstäta! Se till att hålla en jämn ämnesomsättning med maten så får du stabilt blodsocker, ett belöningssystem som håller sig i lugn och humöret är mer på topp!

13) Mellis som på dagis!

Mellanmålen hjälper dig att hålla din ämnesomsättning i balans och ger en jämn mättnadskänsla för hela dagen. Genom mellanmålen får du i dig den extra näringen som du behöver som inte fick plats på assietten vid huvudmålen. Mellanmålen är små men riktiga måltider.

14) Vad är ett bra mellanmål?

Mellanmålen ska vara proteinrika, finnas på plats vid behov och vara smidiga att ta med. Det kräver en bra planering. Notera mellanmål som fungerar bra i din vardag och fyll på listan regelbundet vart efter så behöver du bara tänka en gång.

15) Det du dricker har en stor betydelse!



Din kropp behöver 1,5 liter vatten/ dag och drick efter klocka om du inte känner av törst. Glöm inte att allt som är flytande är inte vätska och vissa drycker kan ge dig mer kalorier än vad du tror. Dricker du lightdrycker så underhåller du ditt sötsug även om där inte finns några riktiga kolhydrater. Det är som att lura hjärnan!

16) Mängden mat från tallrik till assiett!

Är du orolig för att äta för mycket eller för lite? Ta då fram assietten igen och kontrollera mängden. Att äta på stor tallrik igen betyder att du måste ha andra knep för att hålla måtten. Kom ihåg att ögonmättet är inte att lita på, det är lika elastiskt som en gummisnodd!

25) Struldagar tillhör livet!

En överviktsoperation innebär automatiskt förändringar i ditt liv. Ibland finns där struldagar då inget går som du vill och din planering faller pladask.

Var cool och acceptera läget och låt morgondagen bli än bättre dag! När du ställer för höga krav på dig själv och det inte blir som du vill är det lätt att släppa taget om helheten.

Tänk på att en kostomställning startar redan i matvarubutiken. För det du köper hem kommer du att äta oavsett om du behöver det eller inte! Med dessa 25 tips blir det lättare för dig att få dina nya matvanor att fungera i din vardag och du kommer att må hur bra som helst! När du vet hur du ska äta så blir du samtidigt av med matstress av olika slag och du kan låta matglädjen få ta plats i ditt kök igen!

Onlinekurser som extra stöd

För dig som känner att du behöver mer stöd och praktisk vägledning för att justerar din kost så kan jag rekommendera dig min onlinekurs som heter **"Justera kosten i 5 enkla steg"**. En kurs där jag steg för steg för dig upp på banan igen när du har börjat att tänja på gränderna med maten lite väl mycket eller när gamla ovanor har smugit sig tillbaka!

Jag önskar dig lycka till!



Tina Gloaguen

*Kost- & hälsopedagog – Mat- & ätbeteende
Grundare till VOPviktopererad.se
och VOP Institutet online*

Mer information om mina kurser hittar du på VOP Institutets hemsida
institutet.viktopererad.se