

A top-down view of a wooden desk. In the center is a white cup of coffee with latte art. To the right is a spiral-bound notebook with a black pen resting on it. To the left is a pair of brown-rimmed glasses. A hand wearing a green knitted sleeve is visible at the top left, holding the coffee cup.

# ”Nystart Program”

7 steg som får dig att komma igång igen!  
30 sidor som vägleder och förklarar hur du gör!

*vop*

*viktoopererad.se*

# Hej och välkommen!

Känns det som om du har hamnat i en återvändsgränd och inget fungerar längre som du vill? En känsla av att ha tappat bort den positiva effekten av din operation?

En viktoperation innebär att bygga nya vanor som i sig leder till en livsstilsförändring. En utmaning där det inte är ovanligt att stöta på hinder eller situationer som lätt kan få dig ur balans. Det kommer alltid i slutändan att negativt påverka dina matvanor på ett eller annat sätt.

Vad som än har hänt under din resa så är maten samtidigt ditt viktigaste verktyg för att ta dig upp på vägen igen och hjälper dig att uppnå de resultat du önskar med din viktoperation.

I det här programmet kommer jag att vägleda dig steg för steg och förklara hur du återanknyter dig till din viktoperation. Programmet baserar sig på 15 års erfarenhet och arbete med viktopererade i olika problemsituationer. Tillsammans har vi arbetat oss fram till olika lösningar med hjälp av VOP- metoden som är ett KBT- inriktat arbetssätt.

## *I programmet får du:*

- svara på frågor som hjälper dig att tänka rätt kring din aktuella situation
- en "Att-göra-lista" som är grunden för att bygga nya och hållbara vanor och rutiner
- vägledning och förklaringar på hur du gör samt användbara tips och råd
- VOPs "Handbok för Kosten" efter en viktkirurgi att använda dig av i programmet
- En "Arbetsbok" att ladda ner för utmaningarna som visas så här!

## *Kom ihåg!*

Hinder och motgångar tolkas oftast men felaktigt som ett stort misslyckande när det snarare handlar om att "något" och av "någon anledning" har fått dig ur balans. Vad det handlar om för dig kommer vi att upptäcka under den här resans gång?

*Släpp inte taget nu!*

*Det kan gå fortare än vad du tror att komma igång igen!*

## *Det här hjälper jag dig med!*

<i>Vi startar med en enkät, vad hände?.....</i>	<i>3</i>	<i>Få dina måltider att fungera i vardagen.....</i>	<i>11</i>
<i>Har du koll på vad och hur du äter?.....</i>	<i>4</i>	<i>Förbättra dina grundförutsättningar.....</i>	<i>14</i>
<i>Vad och hur ska jag prioritera?.....</i>	<i>7</i>	<i>Knepet som får dina vanor hållbara. ....</i>	<i>18</i>
<i>Städa upp i köket innan du startar.....</i>	<i>9</i>	<i>VOPs "Handbok om kosten".....</i>	<i>21</i>

# Steg 1

## Vi startar med en enkät – vad hände?

Vad är det egentligen som har hänt och vad fick dig att trilla av vägen? Med hjälp av några frågor så vill jag att du funderar över det!

Oftast tolkar vi jobbiga situation med känslor i stället för att leta efter de konkreta orsakerna som troligtvis ligger bakom problemet. När du får grepp om vad det egentligen handlar om så får du en bättre förståelse för vad du nu behöver förändra och du kan börja bygga på en "handlingsplan". Det är precis det som du kommer att få hjälp med i det här programmet!

### Utmaningar för steg 1

#### *Det starta med att svara på några frågor!*

- När startade dina problem och du började glida av vägen?
- Kan du relatera det till en specifik händelse och i så fall vilken?
- Hur har det påverkat dig känslomässigt?
- Vilka effekter har det fått på ditt ätande eller ditt vardagsliv?
- Kan du påverka dessa orsaker på något sätt så du inte trillar dit igen?
- Vad och vilka förändringar behöver du göra för att inte hamna där en gång till?

#### *Stanna sedan upp och tänk efter!*

Vad har du kommit fram till genom att svara på de här frågorna?

Har du upptäckt något nytt som du inte har tänkt på tidigare?

Vad känns viktigt för dig att göra eller ta hand om nu?



Frågorna svara du på inne i "Arbetsboken"!

*Du har nu redan tagit ditt första steg som leder dig tillbaka igen!*

## Steg 2

### Har du koll på vad och hur du äter?

Ätandet är oftast en omedveten handling och vi har svårt att komma ihåg allt som vi stoppar i oss. Som viktopererad fick du nya kostråd efter din operation och de är uträknade och anpassade efter dina nya behov som viktopererad. Men klarar du av att följa de här råden än idag?

#### Det ska du nu få undersöka!

När du blir medveten om dina aktuella kostvanor så kommer du också snabbt se vad som du har förlorat på vägen och vad som du nu behöver korrigera upp. Om din kropp får i sig allt den behöver, näringsmässigt som energimässigt, så kommer kroppen att jobba med dig igen och du får tillbaka både energin, formen och det glada humöret!

#### Utmaningar för steg 2

##### *Börja med att göra en kostdagbok!*

- Du behöver skriv upp allt vad du stoppar i dig under dagen från morgon till kväll och i ungefärlig mängd. Här behöver du vara ärlig mot dig själv, ingen annan kommer att titta på vad du skriver!
- Anteckna även allt du dricker, vilken sorts dryck och i mängd för det har en stor påverkan både näringsmässigt som energimässigt.
- Glöm inte det som har tendens att smyga ner, ofta helt automatiskt, mellan dina måltider!
- Anteckna även när du äter. Då får du en övergripande koll på din måltidsordning och kan se om du äter tillräckligt ofta eller inte.



I din "Arbetsboken" har du allt du behöver för den här uppgiften!

##### *Jämför därefter dina anteckningar med kostråd för viktopererade!*

Det hjälper dig att snabbt se vad som har försvunnit med tiden eller vad som du omedvetet kanske har lagt till med. Har du inte kvar dina kostråd så hittar du dem i VOPs **"Handbok om kosten"** i slutet av det här programmet (sida 24)

Stanna sedan upp en stund och fundera lite över vad som har förändrats med tiden?

## De här frågorna hjälper dig på vägen i dina funderingar!

- Vad har du tappat bort i maten som borde finnas med?
- Har du lagt till med något som inte borde vara där?
- Finns där saker som känns ok men som du skulle kunna förbättra?
- Dricker du tillräckligt med vatten varje dag, minst 1,2 lit per dag?
- Vilka andra typer av drycker brukar du dricka?
- Har du ökat dina portioner med tiden eller får du i dig för lite mat?
- Har du en tendens att hoppa över måltider eller inte?
- Äter du regelbundet alla dina mellanmål?
- Har du en tendens att småäta mellan måltiderna?



Frågorna svara du på inne i "Arbetsboken"!

## *Till sist så sortera du dina avvikelser!*

Det sista du behöver göra är att sortera dina avvikelser i olika kategorier. Det hjälper dig att få en struktur och en mer lättöverskådlig "Att-göra-lista".

Passa samtidigt på att tänka ut olika lösningar som kan passa för var och en. Kommer du inte på något just nu, så var inte orolig! Vi har en bit kvar av det här programmet och du kan hela tiden fylla på din lista vart efter!



Du har en specifik mall för sortering av dina avvikelser i din "Arbetsbok"!

## Sortera in dina avvikelser i följande kategorier:

1. *Mat och dryck*  
Här skriver du upp allt som berör vad du äter, dricker och lägger på tallriken
2. *Måltidsordning*  
Det handlar om allt som har med dina måltider att göra, tider, antal mål och omständigheter som påverkar måltiderna
3. *Ätbeteende*  
Här handlar det mer om din relation till mat och ditt ätande som vanor eller ovanor!

## Exempel på hu det kan se ut!

### Mat och dryck

Lägga till proteiner till frukosten  
Börja äta mer grönsaker till huvudmålen  
Föra in matnyttigare fredagsmys  
Mer fullkornsprodukter än bara pasta  
Byta ut köpsåser till egenfixade såser  
Dricka mer vatten  
Minska på sötade drycker och kaffet

### Måltidsordning

Föra in mellanmål under eftermiddagen (om det försvunnit)  
Förbereda matlådor för luncherna  
Äta tidigare middagar för att underlätta matsmältningen  
Ge mig mer tid att hinna äta frukost  
Hitta knep för att påminna mig om att äta

### Ätbeteende

Ta mig tid att äta när jag känner mig hungrig  
Lära mig att sluta äta när jag känner mig mätt  
Sluta småäta på kvällarna framför TV  
Undvika att köpa godis på väg hem från jobbet  
Begränsa mängden chips och onyttigt småplock  
Hugga tag i mitt problem med sötsug eller känslöätande  
Ta för vana att dricka vatten när jag känner mig törstig

Efter det här arbetet har du nu fått en gedigen kartläggning över dina kostvanor, vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra. Vad som du behöver korrigera, förbättra eller förändra.

Det här grundarbetet och all information du nu har fått tillhanda motsvarar ditt personliga utgångsläge och som vi kommer att jobba utifrån i det här programmet.

Oavsätt vad som en dag fick dig på villovägar så har det påverkat ditt ätande på något sätt. Men när du återfår ditt fokus på maten så kommer du snabbt upp på banan igen!

**Maten är en viktig ”nyckel”!**

*Nu har du kommit en bra bit på vägen och har  
nästan din personliga plan klar!*

# Steg 3

## Vad och hur ska jag prioritera?

Många gånger i ett förändringsarbete är det svårt att veta var man ska börja och med vad. Speciellt om du upptäcker att du har ganska mycket som behöver ses över och korrigeras.

Här kommer du nu få hjälp med att göra en prioriteringsordning av vad som känns viktigast att starta med i först skedet och vad som är mindre brådskande och som kan vänta ett tag.

**Allt blir så mycket lättare då!**

### Utmaningar för steg 3

#### *Gör din prioriteringslista!*

Du numrerar helt enkelt dina avvikelser i den turordning som känns bäst för dig beroende på dina förutsättningar både tidsmässigt som praktiskt.

På så sätt får du nu en praktisk **"Att-göra-lista"** eller **"Handlingsplan"** som du enkelt kan följa och arbeta utefter. Listan kommer du att kunna fylla på vart efter under programmets gång men även långt därefter!



**Material och beskrivningen av hur du klasserar dina avvikelser finns i din "Arbetsbok"!**

#### *Tänk även på det här!*

Dina utmaningar som du nu har framför dig handlar inte bara att korrigera vad du lägger på tallriken eller stoppar i munnen.

Vad det än gäller så behöver du alltid se över ALLA omständigheter kring ditt ätande och förenkla vägen till det som du vill uppnå!

#### **Några exempel!**

- Hoppa du regelbundet över dina luncher, börja förbereda bra matlådor lätt att ta med och boka in lunchtiderna i din kalender på jobbet. Sätt på ringsignalen som påminnelse för att äta!

- Känner du av sötsug så startar du med att föra in proteinrika mellanmål och se över din måltidplanering i stort. Därefter blir det lättare att begränsa inköp av mat och dryck som underhåller ditt sug. Du behöver få lugn i kroppen först!
- Dricker du för lite vatten, öka gradvis med ett glas per dag och koppla ihop drickandet med något annat du gör dagligen. Att exempelvis dricka ett glas vatten varje gång du går in i köket eller tvättar händerna.

### *Tips!*

Försök att minnas hur dina kost- och levnadsvanor såg ut när allt fungerade som bäst för dig efter din viktoperation. Återskapa samma känsla igen!

Det hjälper dig att återfå en tydlig målbild över vad du ville uppnå med din operation då. Är det något som du kanske behöver omvärdera nu?

Om inte annat så har du många ledtrådar att hämta från den perioden och som kan hjälpa dig på vägen nu!

*Nu när din "Att-göra-lista" är klar så då finns det ingen anledning att vänta!*

*Dags att starta!*

### *Ta hjälp av VOPs Handbok för kosten!*

Som stöd i arbetet med att korrigera upp din kost så har du i slutet av det här programmet tillgång till VOPs "Handbok om kosten" (sida 23). Den ger dig massor av bra grundinformation för vad och hur du bör äta efter din viktoperation!

Många smarta tips, råd och knep som förenklar!

*Men vi har bara kommit en bit på vägen i ditt nystartprojekt!*

*Så fortsätt till nästa steg!*



## Steg 4

# Städa upp i köket innan du startar!

Det vi har framför näsan kan vara svårt att motstå. Åtandet är till stor del en omedveten handling baserad på känslor och som lätt triggas igång både dåligt samvete och jobbiga matfrustrationer. Speciellt om du har tendens att "trillar dit" på onyttigt småplock som kan finnas kvar i skåp, lådor, i bilen eller i fikarummet ...

Därför behöver du ligga ett steg före dig själv och rensa bort det som du vet att du troligtvis kommer att trilla dit på innan det händer!

**Det handlar om planering som är en viktig regel efter en viktoperation!**

### Utmaningar för steg 4

#### *Gör en köksrensning!*

**Tänk så här:**

- Rensa ur, ge bort eller kasta det som är gammalt, onödigt eller lockande för dig.
- Fyll på med det som saknas och som du nu bör ha hemma och lättillgängligt.
- Bygg upp en basinköpslista över det du behöver och förenkla dina inköpsvanor.
- Rensa även kyl och frys, för gamla glassar kan vara förödande för dig som brottas med känslöätande eller sötsug!
- Laga mat i större mängd och fyll frysen med din egen "snabbmat" så står du aldrig utan när det krisar sig.
- Ha en färdig "mellislista" i telefonen när du handlar mat så slipper du tänka nytt hela tiden!
- Förnya din receptbok och inför nya rätter! Matglädje är viktigt för synen, smaken och inte minst humöret, något att dela med familj och vänner!



**Material och hur du gör din köksrensning finns i din "Arbetsbok"!**

## Se över dina inköpsvanor!

Det är vanligt att gå på autopilot när vi handlar och vid kassan står vi med samma saker i korgen dag ut och dag in. Vi spontanhandlar ofta när vi är trötta, hungriga eller har bråttom och det är då som många onyttigheter hamnar i korgen.

Därför kan det nu vara smart att du passar på och ser över dina inköpsvanor. För det du handlar hem kommer du att äta upp!

### Exempel på en bra inköpslista!

#### För kylan

Yoghurt, kvarg, keso, laktosfri mjölk  
Crème fraiche 15%, Bregott  
Fetaost, mozzarella, halouloumi, hårdost  
Ägg, skinka, kyckling och köttfärs  
Färska grönsaker och frukt  
Buljongtärningar, färska kryddor

#### Till frysen

Lax och torskrygg i bit  
Räkor och skaldjur  
Frysta grönsaker att plocka ifrån  
Färdiga grönsaksblandningar  
Bär till mellanmål och frukost

#### Till skafferiet

Olivolja, rapsolja, Dijonse-  
nap och vinäger till dressing  
Konserver som olika bönor,  
kikärtor, tomat, tonfisk och  
oliver  
Torrvaror som bulgur,  
quinoa, råris, matvete full-  
kornspasta  
Frön, nötter, hårt bröd, müsli

## Har du lagt märke till det här?

Att alla matbutiker är uppbyggda lite på samma sätt? Frukt och grönt när du kommer in, sedan kött och fiskavdelningen, ett mellanläge med torrvaror och längst in i butiken finns kyldisken med det som alla behöver dagligen, typ alla mjölkprodukter.

Det gör att när du går tillbaka igenom butiken för att komma till kassorna så stöter du på allt som lockar dina sinnen till köp som kakor, chips och för att inte tala om godishyllorna i slutet.

Naturligtvis är upplägget inget av en slump! När du blir medveten om detta så kan du lättare kringgå butikens fällor.

### Tänk på det nästa gång när du handlar!

Att bygga upp nya vanor, matvanor som levnadsvanor, är ett aktivt arbete som tar tid. Att gå från fasan med all fokus på aktiva och medvetna beslut till tiden då du kan lita på att dina vanor omvandlas till hållbara rutiner.

*Hur du tar dig dit kommer jag att hjälpa dig med nu!*

## Steg 5

# Få dina måltider att fungera i vardagen!

Det är oftast när tiden går och vardagslivet fortsätter sin gilla gång som problem uppstår. Vi lever idag med många kravställningar både privat som jobbmässigt. Stress har nu blivit en vanlig faktor bakom sämre hälsa och välmående och påverkar negativt dina matvanor.

Slarvar du med maten eller hoppar över måltider efter din operation så kommer din kropp att reagera väldigt snabbt!

Du kan känna av trötthet, få sämre uthållighet, jobbigare energidippar, kraftigare "dumpning", näringsbrister och mycket mer. En obalans som dessutom lätt leder tillbaka till både sug och känslöätande med allt vad det innebär!

Därför behöver du förankra dina vanor så att de håller i alla väder! Risken är annars stor för att du trillar tillbaka eller hamnar i en återvändsgränd ännu en gång!

### *En bra måltidsplanering efter din dygnsrytm kan underlätta!*

En bra måltidsplanering behöver baseras på dina förutsättningar, anpassas till dina vardagsrutiner och behöver vara konkret och lättöverskådlig. En planering kan vara långsiktig eller kortsiktig men jag gillar veckoplaneringar som är enklast att göra.

### *Vad innebär en bra planering?*

#### **Det betyder att du behöver:**

- anpassa dina måltider EFTER ditt tidsschema och utgå från dina vardagliga aktiviteter. INTE bestämma när du ska äta och sedan försöka anpassa dina aktiviteter efter det! Det håller sällan!
- vara flexibel och snabbt kunna ställa om dina måltider när något oförutsägbart händer utan panik eller stress!
- tänka ut smarta lösningar i förväg för olika situationer som du vet att du har svårt att hantera. Att alltid ha en "plan B" i fickan!
- ha bra reservmat lätt till handa för stunder när det vanligtvis strular till sig!
- Vänja dig vid att äta dina måltider vid tokiga tider om så behövs för att inte dippa energimässigt!

## *Din kropp tänker faktiskt så här!*

Bara jag får i mig tillräckligt med näring och rätt typ av energi så kommer jag att må toppen! Jag struntar i om det blir på lite konstiga tider bara du hjälper mig med att behålla min energibalans under HELA dagen!

## Utmaningar för steg 5

### *Att göra en veckoplanering*

Nu är det dags för dig att göra en veckoplanering för dina måltider och aktiviteter för kommande vecka!

#### **Ordningen att följa är att:**

- föra in veckans tider för jobb, regelbundna aktiviteter, kurser, träningspass m.m.
- sedan anteckna andra inbokade aktiviteter som är specifika för just den kommande veckan.
- tillsist pussla in dina 3 huvudmål och 2 mellanmål för varje dag. Vissa dagar kan det hända att du äter vid en tid och andra dagar vid en annan.



**Material och hur du gör din veckoplanering beskrivs i din "Arbetsbok"!**

## *Kom ihåg!*

För att hålla en bra energinivå så bör du äta ungefär var tredje timme men har du problem med energisvackor så justerar du efter behov.

## *OBS!*

Om du startar med att planera in måltider utan att ta hänsyn till vad som händer i din omgivning så uppstår lätt tidskrockar som får måltider att försvinna! "*Hinner inte äta nu*" är ett vanligt begrepp som ofta är startpunkten för nya problem som sug, ny viktuppgång eller andra jobbiga bieffekter.

## *Tänk så här!*

Har du ett lunchmöte på jobbet så delar du upp din lunchmåltid i två mindre måltider. Ett strax innan mötet för att inte dippa under mötes gång och det andra efter för att fylla på med ny energi.

Tar din frukost på helgen halva morgonen? Då tar du ett mellanmål vid lunchtid och äter sedan en brunch mot eftermiddagen.

Har du ätit sen lunch på jobbet men äter tidig middag. Flytta då ditt mellanmål på eftermiddagen till senare på kvällen.

Tränar du direkt efter jobbet så behöver du ett extra mellanmål innan du ger dig iväg. Kompenserar sedan med en bra middag och kanske ett litet kvällsmål.

ALLA måltider är nu lika viktiga, huvudmål som mellanmål och en förlorad måltid är borta för alltid.

*Att vara flexibel handlar om att stanna upp, tänka efter och snabbt ta andra beslut!*

*Så här kan en vecka se ut!*

Så här kan en veckoplanering se ut!

	Kl	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Jobbtid	7	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost		
Jobbmöten	8							
Aktivitet	9						Frukost	Frukost
Träning	10	Mellis	Mellis	Mellis		Mellis		
	11							
	12	Lunch		Lunch	Lunch	Lunch		
	13						Lunch	Mellis
	14		Lunch					
	15	Mellis		Mellis	Mellis			Lunch
	16					Mellis	Mellis	
	17							
	18	Mellis	Middag		Mellis			
	19			Middag		Middag	Middag	
	20	Middag			Middag			Middag
	21		Mellis				Mellis	
	22							
	23							

## Steg 6

# Förbättra dina grundförutsättningar!

Vi människor är komplexa varelser och allt hänger ihop i våra liv. Hur vi äter, tänker och gör påverkar direkt våra levnadsvanor och hur vi mår.

Förutom maten vi äter så finns där andra faktorer som har stor betydelse för vår hälsa och som vi kanske inte alltid har tid, lust eller förstår att vi behöver ta hand om, våra grundförutsättningar!

Vi kan inte förändra allt, som exempelvis genetiska faktorer, men vi har ett förhandlingsutrymme för andra som kan ge dig en riktig "boost" framåt bara du ger dem lite av din tid.

Att förbättra dina grundförutsättningar påverkar alltid positivt ditt ätande och din fysiska hälsa!

### *Förbättra dina grundförutsättningar berör*

- Sömn
- Återhämtning
- Fysisk aktivitet och rörelse
- Stress och kravställningar

Du kommer att få starta med att göra ett "självtest" för att veta var du befinner dig idag inom dessa områden och sedan reflektera över din situation men hjälp av några frågeställningar.

Det ger dig en klar blick över var du befinner dig idag och gör det lättare att utvärdera vad du skulle kunna förändra eller förbättra i din livssituation.

Med förbättrade grundförutsättningar komma du fortare upp på vägen igen och det förstärker även effekten av din viktoperation!

*Allt hänger ihop!*

## Utmaningar för steg 6

*Gör din självtest så här!*

Du kommer att få kryssa för en siffra på en skala från 1 till 10 och som bäst stämmer överens med var du befinner dig idag!

*Dålig sömn*

*God sömn*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Därefter får du några följdfrågor att svara på. De hjälper dig med att fundera över den aktuella situationen och hur du skulle kunna göra för att förändra den!

Här nedanför får du redan nu tips och råd på hur du kan göra för de olika kategorierna!



**Självtestet och frågorna svarar du på direkt i din "Arbetsbok"!**

*Tips och råd för att förbättra dina grundförutsättningar!*

### **Kategori sömn**

- Skapa en avkopplande rutin en timma innan läggdags då du exempelvis lyssnar på musik, läser, ta hand om dig m.m.
- Undvik skärmtid sent på kvällen som överbelastar en kanske redan stressad hjärna.
- Ta en kort promenad i kvarteret för att få frisk luft som hjälper dig att slappna av efter dagens stök och böker!
- Anteckna saker som du behöver göra under morgondagen så du slipper sova med oron för att glömma bort vad du nu skulle göra.
- Undvik TV-tittande i sovrummet som snarare triggas igång din hjärnaktivitet!

## Kategori återhämtning

- Boka regelbundet in tider för återhämtning i din kalender, längre som kortare stunder.
- Bryt av din dag med flera minipausar, så fort du har avslutat ett uppdrag och innan du påbörjar något nytt. Gå exempelvis ifrån ditt skrivbord, ta dig en snabbtitt utanför dörren för att kolla vädret eller gå och servera dig något att dricka.
- Undersök i vilken miljö som du bäst kan slappna av i och bestäm att ta dig dit så ofta du kan och behöver. Strosa i skogen, vandra i stan, fika med vänner eller bara slappa av med en bok i handen.
- Boka egen tid med dig själv för att pyssla om dig och din kropp lite mer.

## Kategori fysisk aktivitet och rörelse

- Starta med att kolla upp vad du gör idag och tänk sedan efter hur du skulle kunna stegvis utöka den aktiviteten.
- Variera med olika aktiviteter under året och anpassa efter säsong, utomhusaktiviteter som inomhus.
- Glöm inte att vardagsmotion ger utmärkt resultat för hälsan så kolla upp hur du kan få in mer av den varan i din vardag.
- Föreslå aktiviteter där du och hela din familj kan medverka, som exempelvis lekstunder i parken, orientering eller svamplockning i skogen m.m.
- Rörelse handlar om allt som får igång din kropp så våga testa något nytt! Kanske drömmer du om att börja dansa?

## Kategori stress och kravställningar

- Gör skillnad på yttre stress som handlar mer om vad som händer i din omgivning och påverkar dig negativt mot inre stress som kommer från dina egna tankar och kravställningar.
- Sällna bland alla dina "måsten"! Ställ dig frågan om de egentligen är så viktiga och plocka bort de som känns onödiga. Gör en storrensning!
- Kartlägg allt som får dig att känna av stress. Skriv upp på papper så du får en bättre förståelse för vad det gäller vilket sedan hjälper dig att se vad som du kan eller inte kan påverka. Tänk ut en plan och sätt upp mål för din förändring!
- Ge dig stunder för reflektion då du tänker igenom vad som är viktigt för dig, hur du vill leva, vilka drömmar du har m.m. När du hittar din egna livskompass så blir det enklare att omorganisera ditt liv för att uppnå just dina mål!



### *Vad du har kommit fram till?*

Nu när du har gett dig tid att fundera över de här viktiga frågorna så har du säkert fått en bättre förståelse för vad du behöver, kan eller vill förändra och vilken ny riktning du vill ta!

De här reflektionerna hjälper dig indirekt och snabbare att komma upp på vägen igen eller kanske känner du av att du vill starta en helt ny väg?

### *Lägg till det du vill förändra i din "Att-göra-lista"!*

Allt du har kommit på och som du nu vill förändra och jobba vidare med är viktigt! Oavsett om det handlar om små eller stora förändringar så för du in dem i din "Att-göra-lista".

Då har du allt på samma plats och även här gäller att jobba med högst en eller två förändringar samtidigt!

Glöm bara inte att lägga till dina anteckningar på vilket sätt du har tänkt att göra det på! Du behöver hela tiden förenkla tankeprocessen!



**För in det du vill förändra och jobba vidare med i din "Att-göra-lista" i din "Arbetsbok"!**

*Dags att göra en helomvändning?*

*Varför inte?*

*Passa på och skapa något nytt!*

## Steg 7

# Knepet som får dina vanor hållbara!

Nya vanor och beteenden tar tid att förankra och går igenom tre olika faser med sina respektive behov!

1. **Aktiva fasen** då du behöver ha full fokus på vad du gör, beslutar om och följer upp.
2. **Underhållande fasen** då du justerar det som inte fungerar, testar andra lösningar eller finslipar det som redan sitter.
3. **Stabiliseringsfasen** då du behöver förankra allt som du har byggt upp och redan lagt på plats.

Nya vanor och beteenden behöver underhållas i minst 2 år och inte sällan längre en så för att bli tillräckligt stabila och motstå alla oväder som kan dyka upp på vägen även i framtiden.

När dina vanor har blivit till rutiner, det vill säga när allt sker helt automatiskt utan att du behöver tänka på det, då har du uppnått ett stort mål!

*Men vägen dit kan vara både krokig och utmanande!*

Därför ska du nu få ett knep eller snarare ett ”**verktyg**” som hjälper dig att bevara kontrollen över dina nya vanor under HELA den här sträckan! Det handlar om att införa regelbundna dagar för ”egenkontroller”!

Alla som arbetar med ”förändringsprojekt” vet att man regelbunden behöver kolla upp att allt följer den förutbestämda planen. Så även för det här ”Nystartsprojektet”, ditt egna och personliga hälsoprojekt!

**Regelbunden ”egenkontroll” hjälper dig att:**

- veta var du befinner dig i ett specifikt läge!
- bekräfta vad du har lyckats förändra och som fungerar bra!
- förstå vad som behöver ses över en gång till med kanske en annan lösning!
- besluta vad du behöver jobba vidare med från din ”Att-göra-lista” fram till nästa möte!

## Hur ofta behöver jag göra "egenkontroller"?

- I startfasen, den mest aktiva fasen är det bra med 2-4 gånger per månad
- I underhållningsfasen passar 1 gång per månad tills allt bara flyter på
- Som uppföljning minst 2- 4 gånger per år eller efter behov

På det här sättet bevarar du kontrollen ända fram till ditt mål! Om något mot förmodan har fått dig ur balans eller gått snett mellan två möten så hinner du hugga tag i problemet innan det sätter sina spår på vikten, ätandet eller dina vardagsrutiner.

*"Egenkontrollen" får allt att fungera!*

## Utmaningar för steg 7

*Boka in ditt första möte för "egenkontroll"!*

### Principen av en "egenkontroll"!

- Välj ut en dag då du skriver upp all vad du äter, dricker och jämför med baskostschemat för viktopererade. Precis på samma sätt som du gjorde i starten av det här programmet.
- Anteckna allt som har förändrats, tappats bort eller som du inte har hunnit arbeta med hittills. Det som avviker från din "Att-göra-lista"!
- Ställ dig frågan varför det har hänt och tänk ut andra men bättre lösningar om så behövs. Det här känner du också igen!
- Bocka även av det som du känner dig helt klar med. Din lista kommer sakta men säkert att förkortas om du inte fyller på med något nytt som dyker upp på vägen!
- Bestäm vad du vill fortsätta vidare med från din "Att-göra-lista". Det som du nu vill jobba med fram till nästa kontrolldag. Kanske finns där något som du behöver förbereda, lägg då upp en plan!
- Boka en ny tid för nästa kontrolldag i din kalender som vilket annat viktigt möte som helst.



**Körschema och dokument för dina "egenkontroller finns i din "Arbetsbok"!**

### *Varningstecken!*

Börjar du slarva med eller glömma bort dina mötesdagar så är det i sig ett tecken på att du håller på och tappar ditt fokus igen! Agera i tid!

Dina "egenkontroller" blir din bästa måbra-försäkring och som bevisar att all den tid, energi och tankeverksamhet som du har lagt ner på ditt "Nystartsprojekt" inte har varit förgäves!

### *Några extra råd!*

- Inga vanor är för små eller för stora för att ta sig an!
- Mikrovanor är minst lika viktiga som större beteendeförändringar, skillnaden är bara tiden du behöver för att genomföra dem!
- Större mål behöver delas upp i flera delmål för att inte kännas överväldigande!
- Jobba med högst en till två saker samtidigt annars är risken stor för att du ger upp i förtidigt!
- Ge dig själv den tid du behöver för varje steg, det här är inget rally!
- Arbeta utefter dina personliga förutsättningar och lås in din otålighet i garderoben!
- Viktoopererad är du för livet ut, det är aldrig för sent för att göra förändringar!

*Nu har du all du behöver!*

*Dags att boka tid för din första "egenkontroll"!*

# VOP

## ”Handbok för kosten”

### *Vikten av en bra matdag*

Att komponera ihop en bra matdag är en garanti för att du dagligen får i dig all energi och näring som din kropp behöver efter din viktsoperation.

Med små portioner är det svårt att få i sig alla nyttigheter under en och samma måltid. Du behöver därför dela upp näringsintaget jämnt fördelat på dina måltider för dagen.

Alla måltider har nu lika stor betydelse, huvudmål som mellanmål! En förlorad måltid hinner du inte ta igen utan är förlorad för alltid. Sker det ofta så finns risk för näringsbrister på sikt.

### **Nu behöver du 5 måltider per dag!**

- **3 huvudmål**
- **2-3 mellanmål**

### *Tänk så här!*

Det du inte får i dig till frukost tar du som mellanmål på förmiddagen. För lätt lunch desto näringsrikare mellanmål på eftermiddagen. Lätt eller tidig middag kan kompenseras med ett litet kvällsmellanmål.

Du behöver se din dag i helhet och inte bara ha fokus på vad du äter under en måltid!



## VOPS BASSHEMA FÖR EN MATDAG

### FRUKOST

KÄLLA	VALMÖJLIGHETER	MÄNGD
Mjölksprodukt	Mjök, fil, naturell yoghurt, kefir	1-1,5 dl
Kolhydrater	Osötad müsli eller	0,5 dl
	Havregrynsgröt eller	1-1,5 dl
	Grovt fiberrikt bröd, knäckebröd	1 skiva
Proteiner	Skinka, kalkonkött, leverpastej eller	3 skivor
	Hårdkokt ägg, ägggröra eller	1 st
	Kesoröra, kesella, ost	0,5 dl

### MELLANMÅL

Proteinrikt	Yoghurt med bär eller	1,5 dl
vid lätt frukost	Smoothies eller färsk frukt	1,5 dl – 1 st

### LUNCH

Proteiner	Rött kött, köttfärs	100g
	Vitt kött, kalkon, kycklingfilé, viltkött	100g
	Fisk, vit fisk, tonfisk, fryst laxfilé	100g
	Ägg, Halloumi, Quorn, Sojaprodukter	2 st/100g
Grönsaker	Råkosttallrik och/eller tillagade grönsaker	1,5 dl
Fett	Dressing till sallad baserad på raps- eller olivolja	1 msk
Kolhydrater	Rotfrukter, pasta, råris, potatis, baljväxter	1 dl

## MELLANMÅL

Proteinrikt mellanmål	Yoghurt, smoothies, näringsdryck vid behov	1,5 dl
	Frukt, liten näve nötter som komplement	1 st
	Smörgås, raps proteinrikt pålägg + grönsak	1 st

## MIDDAG

Proteiner	Rött kött, köttfärs	100g
	Vitt kött, kalkon, kycklingfilé, viltkött	100g
	Fisk, vit fisk, tonfisk, fryst laxfilé	100g
	Ägg, Halloumi, Quorn, Sojaprodukter	2 st
Grönsaker	Råkostallrik och eller tillagade grönsaker	1,5 dl
Fett	Dressing till sallad baserad på raps- eller olivolja	1 msk
Kolhydrater	Rotfrukter, pasta, råris, potatis, baljväxter	1dl

## KVÄLLSMÅL

Kvällsmål vid behov	Färsk frukt, fruktsallad eller yoghurt med bär	1 st/ 1,5dl
	Liten näve nötter, frön	0,5 dl

## DRYCK

Dagligen	Kaffe, te, örtte	2 -3 koppar
	Vatten, lätt smaksatt vatten typ Ramlösa	minst 1,5 lit
	Inga lightdrycker eller energidrycker	/

## Tips på hur du bygger upp en bra matdag!

1. Starta med att placera ut olika proteinkällorna som nu är basen i din kosthållning.
2. Fortsätt och fyll på din frukost och förmiddagens mellanmål vilka hör ihop.
3. Lägg till grönsaker och en kolhydratkälla för lunch och middag.
4. Planera in det viktiga eftermiddagsmålet som bör vara proteinrikt och eventuellt ett kvällsmål vid behov.

Genom att tänka och göra på det här sättet så får du en matdag som håller både näringsmässigt och energimässigt!

Så här kan en bra matdag se ut!

		Protein	Vit/Min	Kolhydrater
Frukost	7:00		bär	gröt
mellanmål	10:00	ägg	gurka	finn crisp
Lunch	12:30	kyckling	tomatröra	kikärtor
mellanmål	16:00	keso	frukt	
Middag	19:00	lax	grönsaker	bulgur
mellanmål	21:30	yoghurt	frukt	

## Dina portionsstorlekar

För att behålla en bra vikt- och energibalans så bör du inte få i dig för mycket mat men inte heller för lite. Det är viktigt och portionsstorleken ligger vid:

- **Kvinnor 2,5 dl för huvudmål / 1,5 dl till mellanmål**
- **Män 3,5 dl till huvudmål / 2 dl till mellanmål**

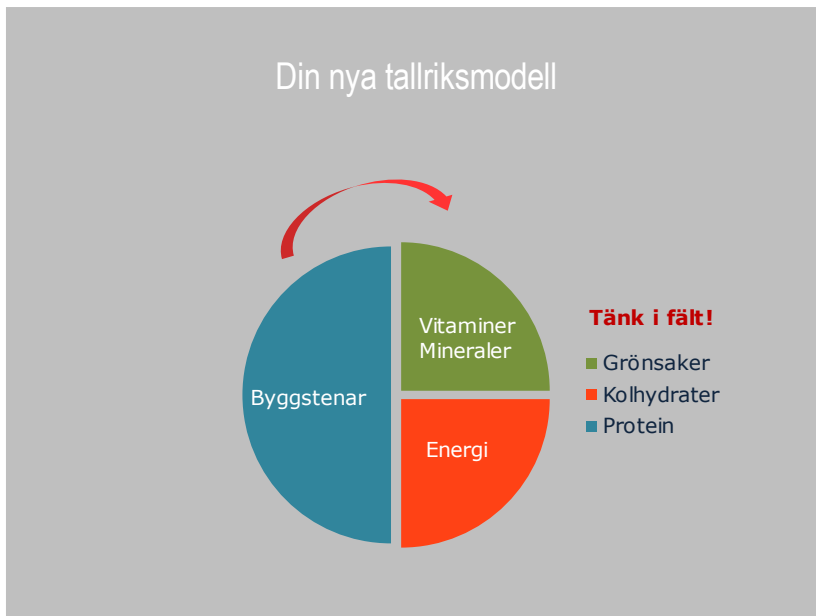
Efter några år är det normalt att mängden ökar lite med ca 1dl utan att du ska behöva känna oro.

Har du ett ökat behov av energi vid exempelvis fysisk träning eller om du har ett fysiskt krävande arbete, lägg då till ett extra mellanmål! *Men öka inte portionsstorleken!*



## Din nya tallriksmodell

Att äta efter din nya tallriksmodell hjälper dig att uppskatta mängden du äter utan att behöva väga eller mäta maten. Utgå alltid från en liten tallrik eller en lagom stor assiett. Sedan fyller du din mattallrik med livsmedel från de tre grupperna som beskrivet nedan.



1. Starta med proteinrika livsmedel som alltid har förtur och ska stå för halva portionen. Det kan kännas mycket men är i själva verket mindre mängdmässigt mot vad du åt tidigare.  
Du behöver få i dig protein i 4 av dagens måltider för att täcka ditt näringsbehov, i de 3 huvudmålen och i mellanmålet på eftermiddagen!
2. Lägg till grönsaker som kan vara tillagade eller råa och upp till en ordentlig  $\frac{1}{4}$  av assietten. Bra för din maghälsa och tillför viktiga vitaminer och mineraler.  
Frukt och bär är även viktiga källor till vitaminer, mineraler och spårämnen men passar bäst till mellanmålen eller din frukost.
3. Avsluta med gruppen energigivande livsmedel och då helst med långsamma kolhydrater som fullkornsprodukter, bönor, råris... De får plats på den resterande biten av tallriken vilket motsvarar en  $\frac{1}{4}$ .
4. Använd dig gärna av oljebaserad dressing på dina grönsaker så får du även i dig nyttiga fettsyror.

## *Tänk på det här!*

- Storleken på porslinet kommer automatiskt styra mängden du äter så välj därför rätt porslin.
- Att en liten tallrik som ser full ut ger mer tillfredsställelse för ögat än om du serverar dig en liten portion på en stor tallrik som ser halvfull ut.
- Använd dig av små skålar som innehåller 2 -2,5 dl för dina mer krämiga eller flytande mellanmål, röror samt soppor.
- Mät upp antalet serveringsskedar som motsvarar totalt ca 2,5 - 3dl mat för de olika grupperna. När du sedan serverar dig på en större tallrik räknar du bara antalet skedar. Ett knep lätt att använda dig av när du äter ute eller är bortbjuden på middag.
- Köp förvaringslådor för kyl och frys som är i rätt storlek och fyll dem efter tallriksmodellen och vips så har du snabbfixade lunchlådor eller reservmat för frysen.
- Äter du ute på lunchen så tar du en extra assiett från salladsbuffén och lägger över det du inte kan eller klarar av att äta på assietten. Varför inte be om en doggybag! Kom ihåg att justerar dina måltider efter din tallriksmodell och inte efter hur de serverar dig!
- Kolla upp mängden angiven på förpackningen så kan du lätt se hur mycket du bör äta. Handlar det om flytande mellanmål som drickyoghurt så är det vanligt att dricka upp allt när du kanske bara behöver hälften till mellanmålet.
- Om du köper färdigköpt lunchsallad som brukar vara snål med protein så kompletterar du med något kallskuren, skinka, rostbiff, räkor. Dela sedan salladen i två portioner. Du kan använda dig av locket som assiett så får du en synlig koll på mängden.

*Det handlar om att förenkla saker och ting utan att tappa bort mängden mat du bör få i dig!*

## *Mellanmålen som lätt halkar efter!*

Efter en överviktsoperation blir du mer känslig för energisvackor. För att undvika obehagliga bieffekter som "dumping" eller blodsockerfall så behöver du ha en bra planering för dina mellanmål och bra reservmat lätt till handa.

Med åren som går är det inte ovanligt att tappa bort mellanmålen, speciellt det på eftermiddagen. Det leder till ökat sug på kvällen och är även vanligtvis starten för ny viktuppgång!

Bygg även upp en bra strategi som påminner dig om att äta dina mellanmål!

## Tips för att undvika onödiga energidippar!

- Planera in alla dina måltider som ett viktigt möte i din kalender.
- Ha alltid något i väskan när du är på språng.
- Sätt ringsignalen på mobilen som påminner dig om att du behöver äta.
- Fyll kylan på jobbet med bra mellanmål för hela veckan.
- Inhandla mellanmål för en hel vecka på en gång.
- Gör en mellanmålslista i mobilen som du fyller på regelbundet.
- Köp ett bestickset i sportaffären att ha i bilen eller i väskan.



### Exempel på bra mellanmål!

Keso, kvarg, yoghurt som du kompletterar med färsk frukt eller bär

Hårt bröd med lax, ägg, skinka, ost eller i form av en "raps"

Röror baserade på keso med tonfisk, räkor och kryddor

Hummus, tzaziki eller avokado som pålägg

Smoothies på frukt och grönt med yoghurt i en termos

Nötter, frön eller müsli för dina mjölkprodukter

Lagade matmuffins, lätta att frysa in och att ta i sista minuten

Färsk frukt färdigskivad i bunke, lätt att äta och transportera

## Dryck som dryck eller kanske inte?

Det är lätt att ta allt som är i flytande form för vätska men det stämmer inte riktigt. Beroende på vad du dricker så kommer det att påverka din kropp på olika sätt näringsmässigt som energimässig.

Men har du koll på vad och hur mycket du egentligen dricker per dag? Troligtvis inte då drickandet är en högst omedveten handling. Gör en dryckesdagbok så får du en realistisk bild över hur dina dryckesvanor verkligen ser ut.

### Gör så här!

1. Skriv upp all vad du dricker under en hel vecka
2. Notera i vilken mängd för varje sorts dryck, viktigt!
3. Sortera dryckerna enligt någon av följande 4 kategorier

## Justera ditt drickande efter följande ordning!



### Nr 1 - Ett måste under dagen

Det handlar om rent vatten. Kropp behöver ca 1,2 - 1,5 lit /dag vilket motsvarar ungefär 8 ordentliga glas. Köp hem 3 flaskor på 5 dl och fyller dem med vatten varje morgon och på kvällen bör de vara slut. Smaksätt gärna med bär, citron eller annat och kolsyrat vatten är ok om din mage tål det!

## **Nr 2 - Näringsrika som komplement och mellanmål**

Här kan du räkna in alla drycker som innehåller kvalitetsenergi som hälsosamma smoothies baserade på färsk frukt, grönsaker och olika typer av mjölkprodukter. Ju mer proteinrika de är desto bättre passar de som mellanmål, speciellt om de baseras på kvarg eller innehåller extra proteintillskott.

## **Nr 3 - De som förgyller tillvaron**

Här klassar vi in drycker som är trevligt och gott att dricka men som INTE ersätter dagens vätskemängd som kaffe men även alkohol, vin och öl. Kaffe har dessutom en vätskedrivande effekt som behöver kompenseras med extra vatten. Tänk även efter vilken typ av kaffe du dricker! Det är en stor skillnad på en vanlig kopp svart kaffe och en stor mugg kaffelatte! Känslighet för alkohol ökar efter en överviktsoperation så se över din alkoholkonsumtion.

## **Nr 4 - Tomma kalorier för ingenting**

Dessa drycker innehåller mycket socker, sötningsmedel eller andra uppiggande substanser är ointressanta för kroppen ur ett näringsperspektiv. De triggas snarare igång och underhåller sötsug eller ge en falsk känsla av att pigga till. Därför bör dessa drycker endast drickas någon gång då och då!

## *Några andra kloka regler efter en viktoperation!*

### **Satsa på kvalitetsenergi!**

Du behöver bli mer noggrann med vad du äter för din kropps basbehov av näring har inte förändrats efter ingreppet utan tvärt om ökat med det fysiska ingreppet på din magsäck och eventuellt tarm.

Dina näringsrika måltider har all förtur och onyttigheterna har tendens att tjuva deras plats!

#### **Tänk så här:**

- Satsa på ren mat så naturliga som möjligt. "Ju fler kockar desto sämre soppa"!
- Ät efter säsong då grönsaker och frukt innehåller som mest av vitaminer och mineraler.
- Välj rena proteinkällor som din mage klarar av som fisk, fågel och magert kött.
- Bönor och fullkornsprodukter är fulla med nyttiga fibrer och långsamma kolhydrater.
- Mjölkprodukter är en bra bas för frukost och mellanmål men välj "natur" och smaksätt själv!

## Tugga maten ordentligt

Matspjälkningen startar faktiskt redan i munnen med hjälp av ett enzym, amylas, som utsöndras i saliven. Tuggandet underlättar magsäckens fortsatta arbete med att finfördela det du äter så att näringen sedan kan tas upp lite senare i tarmen.

Tänk på att varje tugga ger din kropp något viktigt som den behöver. Tuggar du inte tillräckligt så kan du få smärtor, kramp i magen eller problem med sura uppstötningar.

## Hur behålla portionsstorleken?

Att lita på att du alltid kommer bevara samma portionsmängd är en utopi för ögonmättet är lika elastiskt som en gummisnodd och går inte att lita på! Därför behöver du ta fram din assiett då och då för att kontrollera mängden mat du får i dig.

Att äta för mycket men även för lite mat riskerar att vågen börjar peka åt fel håll eller att sug och känslöätande kommer tillbaka! Det är inte värt att hamna där igen!

## Att äta långsamt

Att äta långsamt är en av de svåraste omställningarna efter en överviktsoperation. Men det hjälper dig att få fram en bra mättnadskänsla och att behålla dina portionsstorlekar. Du får bättre fokus på vad du äter, du hinner känna av vad maten smakar och du kan lättare prioritera det viktigaste som finns på tallriken.

*Ge dig tiden du behöver för att komma igång igen!  
Det kommer du aldrig att ångra!*

På VOP finns mycket mer att hämta och som kan hjälpa dig i det här arbetet!

- **En blogg** där du regelbundet får tips, råd och ny inspiration
- **Onlinekurser** och program med olika teman som förklarar, vägleder och ger verktyg för att lösa specifika problemsituationer.
- **Mottagning** med personliga upplägg av program (begränsat antal)
- **Nyhetsbrev** för att bli informerad om allt nytt som kommer att komma!

***Så ta dig en stund och botanisera på VOPs hemsida!***  
***[www.viktopererad.se](http://www.viktopererad.se)***

# Avslut

## Mina hälsningar till dig!

För mig har det varit med stor glädje som jag jobba fram VOPs "Nystart Program" till dig! Jag har mött så många viktoopererade personer som har tappat bort sig någonstans mitt på vägen vilket många gånger har väckt starkt tvivel på operationen!

Jobbiga känslor och misströstan har väckts till liv och inte minst frågan "vad gör jag för fel"? Med en turbulent viktresa bakom sig så är det inte heller konstigt att tolka dessa återvändsgränder och fallgropar som misslyckanden.

Men när vi börjat vårt detektivarbete så har vi snart kunnat konstatera att det snarare handlar om konkreta grundorsaker som ligger bakom dessa "återfall". Saker eller situationer som faktiskt har gått att åtgärda med logisk tänkande, praktiska lösningar och sunt förnuft!

VOPs "Nystart Program" har som syfte att hjälpa även dig med att lösa knutarna så att du kan ta dig vidare i ditt liv som viktoopererad men nu med rätt kunskap och praktiska verktyg i fickan!

*Stanna inte kvar i det som händer just nu!*

*Våga gå vidare!*

*Lycka till!*



*Vänligen Tina Gloaguen*

*Kost & hälsopedagog – Mat & ätbeteende  
Grundare till VOP viktopererad.se & VOP Institutet online*