

# VOP E-HANDBOK

NO.4



**HANTERA SUG EFTER  
EN VIKTKIRURGI**

**KROPPEN**

**LÄR DIG ATT FÖRSTÅ VAD KROPPEN  
SÄGER TILL DIG!**

**MATEN**

**SOM HJÄLPER DIG ATT ÅTERFÅ  
LUGN I KROPPEN!**

**TEKNIKEN**

**SOM HJÄLPER DIG ATT STOPPA  
SUGET I STUNDEN!**

# HANTERA SUG EFTER EN VIKTKIRURGI

## En handboken som tar dig med på sugets krokiga väg!

Sug är faktiskt kroppens mest missförstådda signal!  
Hur, kanske du undrar?

Det får du förklarat i den här handboken och där du även får lära dig mer om kroppens specifika språk.

Att känna av sug efter en viktkirurgi väcker ofta liv i starka känslor. Det är direkt kopplat till din tidigare viktresa och dina erfarenheter du bär med dig sedan tiden innan din operation.

Men handlar det om samma sak nu som då?  
Hur hanterar man ett sug som uppstår efter en viktkirurgi?

Det ska vi nu gå igenom tillsammans. Här får du lära dig hur du återtar kontroll över ditt sug så att du slippa känna matstress eller tvivel om din operationen.

När din kropp skickar ut sugsignaler så vill den säga dig något till dig!  
Men vad vill den förmedla?

Det går vi nu in och tittar närmare på!

*Vänligen Tina på VOP*





# INNEHÅLL

## SIDA 3-6

### VARFÖR KÄNNER JAG AV SUG?

Vi reder ut vad som händer, varför och orsakerna bakom ditt sug!

---

## SIDA 7-10

### NÄR KROPPEN TALAR TILL DIG!

Vad säger kroppen till dig och varför får suget dig att äta?

---

## SIDA 11-20

### MATEN SOM LÖSER PROBLEMET

Allt om maten som lugnar och hjälper dig att återfå kontroll över situationen!

---

## SIDA 21-24

### ATT STOPPA EN SUGKÄNSLA

Knepet för att stoppa sug i stunden men även dina tankesabotörer!

---

# VARFÖR KÄNNER JAG AV SUG?

## Vad händer egentligen när suget kommer tillbaka?

Brottades du med problem med sug redan innan din viktooperation?

Då är det lätt att förknippa suget du känner av idag med det du har upplevt tidigare, både känslomässigt, fysiskt som mentalt.

Det vi inte alltid förstår, är att sug handlar om en normal signal från kroppen som vill förmedla ett behov vid en viss tidpunkt. Men är även ett tecken på att kroppen befinner sig i någon form av obalans och av någon orsak.

Kroppen gillar inte att befinna sig i obalans. Och innan du inser vad som ligger bakom ditt sug så är det lätt att automatiskt eller omedvetet dämpa suget med att äta. Ett beteende som inte alltid är den bästa lösningen.

## En obalans i kroppen kan handla om något av följande:

- Fysisk obalans
- Känslomässig obalans
- Sociala och ärftliga faktorer

## Fysisk obalans

Den är direkt kopplad till kroppens energi- och näringsbehov. Med för litet intag av energi under dagen, så kan det leda till orkeslöshet, energisvackor eller blodsockerfall. Kroppen reagera genom att skicka ut sugsignaler, ett sätt för att påminna dig om att den behöver påfyllning av ny energi.

## Fysisk obalans uppstår lätt när du:

- hoppar över måltider
- tappar bort dina mellanmål
- slarvar med lunch eller middag
- äter för lätt eller fel typ av mat
- dricker för lite

En fysisk obalans hanterar du genom att äta något näringsrikt. Men du behöver samtidigt korrigera dina kostvanor och matval, så att du får en bättre mättnadskänsla som håller under hela dagen.

# VARFÖR KÄNNER JAG AV SUG...

## Mental och känslomässig obalans

Den är mer kopplat till hur du mår mentalt som känslomässigt. När dina välbefinnandehormoner sjunker i kroppen så svarar kroppen med sugsignaler även här.

Vi känner alla till begreppet "tröstätning", då vi plötslig känner ett behov av att stoppa något i munnen. Främst något sött som får dig att pigga till eller för att omedvetet döva jobbiga känslor.

## Känslomässig obalans kan uppstå...

- efter en jobbig arbetsdag
- vid för mycket stress i vardagen
- när du är trött, irriterad eller besviken
- när du ställer för höga krav på dig själv
- när du känner dig allmänt lite "nere"

Orsakerna bakom ett känslomässigt sug startar ofta på en mental nivå. Du behöver fundera över situationen som har triggat igång ditt sug och även tänka ut hur du skulle kunna förändra den.

*Här löser inte maten problemet med ditt sug förrän du har tagit hand om orsakerna bakom!*



# VARFÖR KÄNNER JAG AV SUG...

## Ärftliga och sociala faktorer bakom ett sug

Här handlar det mer om genetiskt betingade faktorer som du bär med dig från födseln. Men det kan även handla om invanda beteenden från din barndom eller hur du med tiden har präglats av din omgivning.

Vissa sjukdomstillstånd eller medicinska behandlingar kan tyvärr även öka hunger och sugkänslor. Då är rådet att försöka lindra de negativa bieffekterna som de för med sig.

Att reflexmässigt repetera ett oönskat ätbeteende som triggas igång av sug, kan vara ett tecken på att du fortfarande är starkt påverkad av exempelvis din familjehistoria.

## Ärftliga och sociala faktorer kan handla om...

- beroendeproblematik i familjen
- alkoholproblem i nedgående släktled
- att du vuxit upp med felaktiga kostvanor
- osunt ätbeteenden som präglat dig
- att du blivit tröstad med sötsaker när du var liten
- bieffekt av en medicinsk behandling
- upprepade bantningsförsök

Sociala faktorer hanterar du genom att först fundera över vad som triggas igång ditt ätbeteende. Och hur du sedan kan bryta av eller frigöra dig från dessa negativa mentala och känslomässiga kopplingar.

Men kosten kan i *andra* hand även hjälpa till att balansera ditt blodsocker eller lugna ner ett överagerande belöningssystem.

### **Kom ihåg!**

*En obalans i kroppen kommer alltid att direkt som indirekt påverka dina kostvanor och ditt sätt att äta!*

*Det är ofta först när du känner av de negativa konsekvenserna som du börjar förstå att något inte står rätt till!*

# VAD LIGGER BAKOM MITT SUG?

**Gör en test för att kolla upp vad det handlar om för dig!**

Ta dig en stund och fundera över vad som triggas igång just ditt sug och utvärdera hur starkt det påverkar ditt ätande?

- Handlar det mest om ett fysiskt sug för att du har börjat slarva med maten?
- Handlar det mer om en känslomässig reaktion på jobbiga situationer?
- Finns där sociala och ärftliga faktorer som du bär med dig i ditt bagage?

**Gör så här!**

Svara på ovanstående frågor genom att ange en siffra på en skala från 1 (inte alls) till 10 (våldigt mycket). Stanna sedan upp en stund och fundera över det du kommer fram till!

*Med bättre förståelse för vad som triggas igång ditt sug så blir det enklare att hantera problemet!*

Vad är det som ligger bakom dina problem med sug?

inte alls	<b>Fysiska faktorer</b>								våldigt mycket!
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inte alls	<b>Känslomässiga faktorer</b>								våldigt mycket!
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inte alls	<b>Ärftliga och sociala faktorer</b>								våldigt mycket!
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# ATT FÖRSTÅ KROPPENS SPRÅK

## Vad är det som händer i kroppen?

En av viktopperationens bieffekter är att lugna ner kroppens signalsystem som styr ditt ätande.

Att känna mindre hunger eller sug kan upplevas som en stor befrielse efter operationen. Speciellt om du tidigare har haft problem med din aptitreglering.

Men med tiden när kroppen hittar sin nya energibalans, så kommer du att känna av dessa signaler igen.

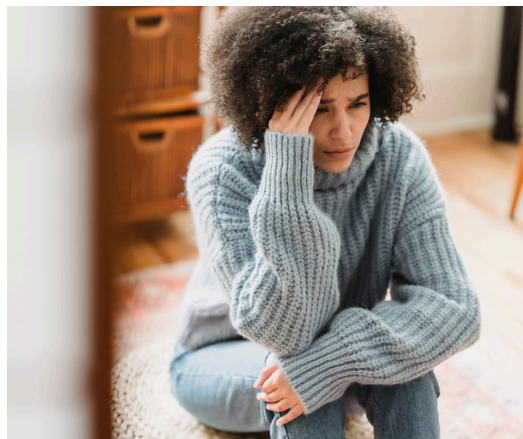
De kan även uppstå om du har varit med om en omtumlande omställning i ditt liv som påverkat dig och ditt ätande.

Sug är en av kroppens vanliga signaler lika mycket som mättnad och hunger!

## **Det är kroppens naturliga signaler för att kommunicera med dig!**

Signaler som guidar dig rätt i ditt ätande bara du lyssnar på dem!

*Du behöver tyda kroppens språk på rätt sätt för att förstå vad den säger och vad den vill att du gör!*



## **Kroppens signaler kan förändras med tiden efter en operation!**

### **Första månaderna**

En period då mättnad, hunger och sug lugnar ner sig eller försvinner helt. Det är direkt kopplat till ingreppet på din magsäck och eventuellt tarm, samt den fysiologiska och hormonella omställningen i kroppen.

### **Första omställningsåret**

Då du börjar känna av kroppens signaler igen men kanske på ett annorlunda sätt. En upptäcktsresa då du nu behöver lära om och att koppla ihop den nya känslan i din kropp med ditt behov av näring och energi.

### **När åren går och saker händer i livet**

En fas då kroppens signaler börjar normalisera sig eftersom den nu har vant sig vid sin nya vikt- och energibalans.

Men är en riskperiod då livets turbulens kan få dig att tappa ditt fokus och gamla ovanor som oönskade beteenden smyger sig tillbaka.



# VAD SÄGER KROPPEN TILL DIG?

## Mättnad

Är ett svar från kroppen om att den har fått i sig en tillräcklig mängd mat för stunden. Fortsätter du att äta så överbelastar du din lilla magsäck vilket kan ge jobbiga bieffekter som dumpning, magknip eller illamående.

## Hunger

Signal om att kroppen ligger energimässigt på sparlåga och är i stort behov av påfyllning. Då behöver du äta ett riktigt mål mat och helst så fort som möjligt. Känsligheten för energisvackor har ökat sedan ingreppet och du behöver planera dina måltider i förväg för att undvika jobbiga konsekvenser.

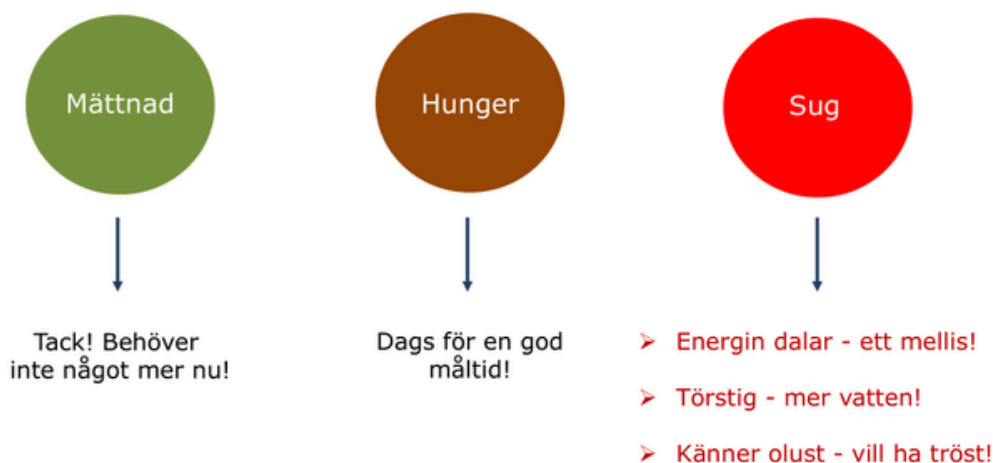
## Sug

Är en komplicerad signal då den har olika betydelser. För att veta vad som gäller just för stunden så behöver du stanna upp vid sug, ställa dig frågan varför du känner sug och tänka efter vad det egentligen handlar om.

### Sug kan vara ett tecken på...

- att dina energinivåer börjar dala vilket är ett **förstadium till hunger**. Kroppen behöver påfyllning av energi och tiden är inne för exempelvis ett näringsrikt mellanmål.
- en signal för **törst** vilket du testar genom att dricka ett *glas vatten*. Inte en söt dryck som tvärt om kan förstärka suget!
- eller en signal för **känslomässig obalans** som du reflexmässigt vill lindra och då gärna med hjälp av något sött att äta!

### Vad säger kroppen till dig?



# VARFÖR REAGERAR JAG SÅ STARK PÅ SUG?

Att uppleva sug efter en viktkirurgi leder lätt till förvirring och inte ovanligt tillbaka till svårhanterliga bantningstankar eller känslor av misslyckande.

Dessa jobbiga känslominnen ligger tyvärr fortfarande kvar i din minnesbank till den dag då du bestämmer dig för att förändra ditt sätt att tänka och vågar släppa taget om dem. Sug är bara en fysisk signal från kroppen.

***Det är inte ett tecken på om du har varit duktig eller inte!  
Den tolkningen står däremot din hjärna för!***

Att känna av sug lite då och då är helt normalt, men där finns några varningstecken!

- om suget dyker upp dagligen eller flera gånger per dag
- vid felaktiga tider, exempelvis nära inpå en ordentlig måltid eller
- utan någon speciell anledning utan för att du känner dig känslomässigt berörd av något

Då behöver du stanna upp och tänka efter vad det kan bero på och ta hand om situationen innan du fastnar i sugets fällor!

## **Vad handlar det om för dig? Frågor som hjälper dig att förstå!**

När började du känna av sug efter din viktoperation?

Kan du koppla det till en eller flera specifika händelser eller situationer? Vilka?

Har du gjort några förändringar i ditt sätt att äta på sista tiden? På vilket sätt?

Har du gjort några förändringar i dina vardagsrutiner? I så fall vilka?

**Vad kommer du fram till!**



# SUGET SOM FÅR MIG ATT ÄTA!

## Sug kommer alltid att direkt som indirekt påverka ditt ätande!

Det handlar lika mycket om *VAD* du äter som *HUR* du äter!

### Vad du äter!

När vi känner av sug så är vi extra dragna till något som innehåller:

- snabba kolhydrater om det så är sötsaker, choklad, kakor eller söta drycker
- mer fetrika eller salta produkter som chips och småsnacks

Snabba kolhydrater ger dig, din hjärna och ditt belöningssystem en riktig kick!

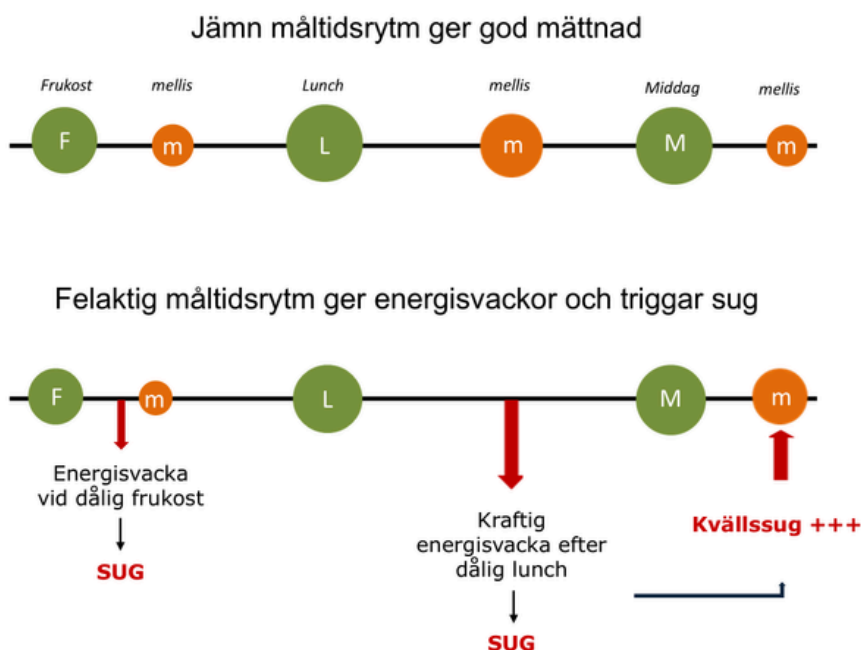
Men att lugna ner sug med snabba kolhydrater är bara en kortsiktig lösning och får snarare en motsatt effekt. Det har tendens att trigga igång mer sug och får lätt ditt blodsocker att åka berg- och dalbana!

### Hur du äter

Sug uppstår lätt när du börjar slarva med dina måltider!

Som viktopererad har du fått en måltidsplanering som är anpassad till kroppens nya förutsättningar, din lilla magsäck och för mindre portionsstorlekar. Det medför att du behöver fördela ditt matintag jämt över hela dagen så att din kropp får i sig all näring och energi som den behöver.

Hoppar du över måltider, för lång tid mellan målen eller om de inte är tillräckligt näringsrika, så leder det till en energimässig obalans. Kroppen reagera då genom att skicka ut sugsignaler!

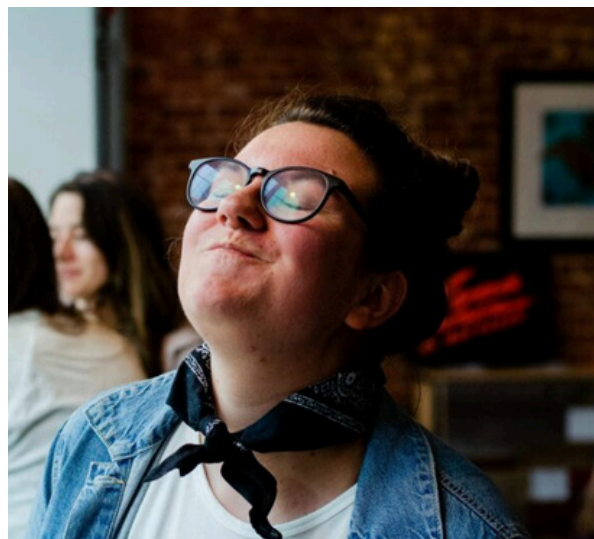


# MATEN SOM LÖSER PROBLEMET

## Med hjälp av maten kan du lugna ditt sug!

Det är genom vad och hur du äter, som du lättast och snabbast kan återfå en balanserad energi- och näringsbalans och därmed mindre sug.

Men det handlar inte enbart om att korrigera det du lägger på tallriken! Du behöver samtidigt se över *alla* delar som på ett eller annat sätt påverkar eller underhåller ditt sug.



## Vägledning i sex steg som visar hur du gör!

### Steg 1

#### Kolla upp vad och hur du äter idag!

Vårt ätande är många gånger en omedveten handling och mycket hamnar i munnen utan att vi tänker på det. Dessutom är det oftast det där "lilla extra" mellan måltiderna som lätt ger upphov till sug.

Gör en kostdagbok så får du lättare en realistisk bild över dagsläget. Skriv ner allt som du **äter och dricker** under en eller flera dagar beroende på din vardagsrytm, jobbsituation och dina aktiviteter.

### Steg 2

#### Påminn dig om hur du åt när du mådde som allra bäst efter operationen!

Hur åt du när allt fungerade riktigt bra med maten?  
Vad har förändrats eller försvunnit i ditt ätande sedan dess?

Du jämföra helt enkelt dina nuvarande kostvanor men de kostråden du fick vid operationen. De var och **är även idag** anpassade för en stabil energi- och näringsbalans som hjälper dig att hålla ditt sug på en normal nivå.

**Anteckna allt som avviker!**

# MATEN SOM LÖSER PROBLEMET...

## Steg 3

**Försök att få fram din måbra-känslan du en gång hade!**

- Hur kändes det i din kropp när du var som mest nöjd efter operationen?
- Vad har du kvar av den känslan idag och vad har försvunnit?
- Hur såg dina levnadsvanor ut och hur fick du din vardag att fungera?

Försök att återuppleva den här positiva måbra-känslan igen, om än bara mentalt. Det hjälper dig att återanknyta dig till din viktoperation och återuppliva den lugna känslan i kroppen. En minnesresa som hjälper dig att aktivera samma positiva känslor igen och gör att det blir lättare att ta dig dit igen!

## Steg 4

**Fundera över varför du har tappat ditt fokus!**

- Vad fick dig att släppa taget om dina goda vanor du en gång hade?
- Vilka orsaker ligger bakom och vad beror det på?
- Kan du förbättra eller förändra situationen idag?

Livet kan vara riktigt turbulent ibland och det är inte ovanligt att stöta på motgångar på vägen. Det i sig har tendens att kidnappa ditt fokus och det är lätt att dina matvanor hamnar i skymundan under en period.

**Vad har fått dig att släppa taget om ditt ätande?**

*När du får klarhet i situationen, kan du planera in matstrategier som minskar risken för att du hamnar i samma situation igen!*



# MATEN SOM LÖSER PROBLEMET...

## Steg 5

Dags att lägga upp en konkret plan som hjälper dig att justera dina kost- och matvanor! Starta med att sortera alla avvikelser du har uppmärksammat i jämförelsen av din kostdagbok och i följande 3 kategorier:

- Det du behöver **lägga till** igen och som har försvunnit med tiden
- **Ta bort** allt onödigt som du har lagt till med och som har tendens att trigg sug
- **Förbättra** och byt ut det som känns ok men med bättre matval som ger mer mättnad

## Steg 6

Allt är nu förberett och du vet vad du behöver förändra. Då är det dags att du tänker ut olika lösningar för varje avvikelse och att du testar!

- Välj ut högst *en eller två* avvikelser från din lista och som du nu vill förändra.
- Jobba in dessa nya vanor tills du känner att de håller även i din vardag.
- Därefter väljer du ut en eller två andra avvikelser att fortsätta med

Har du mycket du behöver förändra? Hugg inte tag i allting på en gång! Det kan kännas överväldigande och får dig att släppa taget för tidigt eller att ge upp innan mål.

Här handlar det inte bara om vad du äter utan även om dina matrutiner i stort, dina ätbeteenden som dina levnadsvanor. Allt kan förbättras på detta sätt!

### Vi resumerar!

1. Gör en kostdagbok.
2. Jämför med kostråden efter operation.
3. Gör en minnesresa tillbaka.
4. Vad har fått dig att du tappat fokus
5. Sortera det som avviker i 3 kategorier  
ta bort, lägg till eller byt ut.
6. Arbeta smart och hållbart.



# HUR BÖR JAG ÄTA SOM VIKTOPERERAD?

## Några grundregler som gäller!

### Antal måltider

Fem måltider jämt fördelat över dagen, frukost, lunch och middag samt ett till två mellanmål. Ett extra mellanmål kan behövas vid kraftig fysisk aktivitet.

### Portionsstorlek

Huvudmål bör ligga på ca 2,5 till 3,5dl och 1,5 till 2 dl för mellanmål. Testa då och då genom att äta på mindre tallrik och små skålar.

Portionerna utökas lite med åren men maximalt 1 dl per måltid. Något som är högt personligt men normalt.

Beroende på din rörlighet, ålder och ämnesomsättning så kan du behöva justera matintaget. Vid behov så lägg till måltider, inte mer på tallriken!

### Vätskebehov

Drick dagligen tillräckligt med vatten, 1 till 1,5 liter. Tänk på att sötade drycker, även de med sötningsmedel, underhåller och förvärrar sug. Den söta smaken på tungan har en tendens att skicka fel signaler till både hjärnan och kroppen.

### Maten i vardagen

Anpassa dina kostvanor till ditt vardagsliv med hjälp av en hållbar matplanering. Organisera dina inköp så slipper du onödiga akutinköp. Borttappade måltider leder alltid till ökade sugkänslor!



## Glöm inte det här!

- Att dina grundförutsättningar har förändrats sedan operationen och gäller *än* idag!
- Du lever med en liten magsäck men med en kropp med ett grundläggande behov av näring som inte går att kompromissa om!
- Gå på dina årliga kontroller för att testa dina blodvärden!
- Ta regelbunden dina viktiga kosttillskott. De har ibland tendens att försvinna med tiden!

# RÄTT MATVAL VID SUG



## Grunderna för bra matval!

En bra kosthållning baserar sig på födoämnen och livsmedel som ger dig en god mättnadskänsla och tillräckligt med kvalitetsenergi.

Det håller dina blodsockernivåer i balans och du får lugn på både belöningssystem som dina sugkänslor.

En bra referens är **Medelhavskosten** eller **Nordiska kosten**, den svenska motsvarigheten som genom forskning har visat sig ge mycket goda hälsoreultat.

## Vad utmärker dessa kosten?

- Att använda sig av rena råvaror som ger kroppen koncentrerat med näring och kvalitetsenergi och det även i små portioner.
- Att äta mycket grönsaker, frukt och bär som följer årets olika säsonger för att maximera intaget av vitaminer, mineraler, viktiga spårämnen. Något som är extra viktiga för dig nu.
- Att välja fullkornsprodukter och fiberrika livsmedel som innehåller långsamma kolhydrater och ordentligt med kostfibrer. De ger en god mättnadskänsla och främjar en god tarmhälsa.
- Att välja fett med fördel för vegetabiliska oljor, rik på viktiga fettsyror som kroppen behöver för att underhålla många viktiga kroppsfunktioner.



# TÄNK SÅ HÄR KRING KOSTEN!

## Proteiner som är så viktiga

Proteinrika livsmedel är extra viktigt efter en viktoperation. De ger dig en god mättnad och bevarar kroppens muskelmassa.

Varva gärna vegetabiliskt protein som baljväxter och bönor med animaliska proteiner som kött, fisk, fågel och ägg.

## Frukt och grönt, våra vitaminbomber

Fem gånger frukt och grönt per dag gäller fortfarande. Variera och följ årstidernas utbud och blanda råa med lättkokta grönsaker.

Satsa på färsk frukt och bär i stället för fruktjuicer på flaska som baserar sig på koncentrat och har tendens att trigga igång sug.

## Mjölksprodukten som är kungen i kyldisken

Välj främst "naturell", smaksätt själv med färska bär och använd dem som bas till smoothies.

Kvarg eller turkisk yoghurt passar utmärkt för egna rörer och går att smaksätta i oändlighet!

## Spannmål som kompletterar en måltid

Välj livsmedel baserad på grövre mjölsorter och flingor som fullkornsbröd och gärna hemlagad müsli.

Hit räknas även bulgur, mathavre, råris och fullkornspasta. Det är produkter som alla genom de rika fiberinnehållet ger en bra mättnadskänsla och mindre sug.

## Fett är ingen synd utan välj bara rätt

Välj växtbaserade oljor som raps eller olivolja för tillagning eller som dressing. Lite smör typ "Bregott" på din smörgås går bra.

*Tänk så här!*

*Bättre med liten mängd av god kvalitet för kroppen och smaken!*



# MAT SOM UNDERHÅLLER SUG

## Sockret som gömmer sig i det du handlar!

Socker används ofta som smakförstärkare i matlagning och speciellt i färdiglagade produkter.

Det finns även inom "lättprodukter" och då i form av stärkelse (potatismjöl).

I fruktyoghurt tillsätts extra socker och i många färdiga dressingar och såser finns det dolt socker.

*Håll dig till rena råvaror så undviker du de dolda sockerfällorna!*



## Snabba kolhydrater som kickar igång sug och belöningssystem!

Det handlar om alla produkter och livsmedel som baserar sig på rent socker. Det påverkar direkt dina blodsockernivåer och den söta smaken på tungan kickar igång belöningssystemet som vill ha mer!

Hit räknas produkter baserade på vitt mjöl i kombination med socker som kakor och bakverk, sötsaker och glass, choklad, godis och inte minst sötade drycker!

Även lightdrycker på grund av den söta smaken även om de ej innehåller rent socker.

*Du behöver vänja dig av med den söta smaken på tungan!*

## Livsmedel som får oss att äta mer!

Snabbmat som oftast är fettrika triggas till att äta mer men håller inte en mättnad över tid.

Korvar och charkuterier, friterad mat och hel-halvfabrikat, ultraprocessad mat, färdigsåser och småsnacks.

Mat som är gott för gommen men näringsmässigt ointressant för kroppen!

*Näringsfattiga livsmedel med tomma kalorier tjuvar utrymmet för det som din kropp verkligen behöver!*

# MELLANMÅLEN SOM ÄR SÅ VIKTIGA

Mellanmålen har konstigt nog tendens att försvinna med tiden vilket leder till att sug lätt uppstår igen. Kom ihåg att **alla** måltider nu är lika viktiga, mellanmål som dina huvudmåltider!

Mellanmålen har en viktig funktion då de komplettera det du inte hinner eller kan få i dig vid huvudmåltiderna. Hoppas du över en måltid så hinner du inte ta igen den på grund av dina små portioner och din tätare måltidsrytm.

Därför behöver du planera in och förbereda vad du ska äta till mellanmål och när, lika mycket som för dina huvudmål.

Mellanmålet på eftermiddagen är det viktigaste eftersom tiden mellan lunch och middag vanligtvis är väldigt lång!

Vem har inte upplevt energisvackor på eftermiddagen vilket i sig lätt leder till uttryckning till kafferummet, dåliga inköp på vägen hem från jobbet eller småätande i TV-soffan på kvällen? (se sida 10)

*Dina mellanmål är lösningen på ditt sug, för dina energisvackor eller dåliga luncher!*

## Vad är ett bra mellanmål?



- Ska vara proteinrika!
- Finnas på plats vid behov!
- Vara lätta att ta med!

# NÅGRA MELLANMÅLSTIPS



## Tänk så här för dina mellanmål!

Tar du en smörgås så är pålägget det viktigaste. Tveka inte att lägga till lite grönsaker här och där. En matnyttig wrap är utmärkt att ta med när du är på vift!

Bara en frukt räcker inte längre utan den behöver kompletteras med exempelvis en proteinrik mjölkprodukt, nötter och frön. Det kan vara i flytande form som smoothie eller mer som röror eller typ chiapuddingar.

Matmuffins är utmärkt att tillaga, bra att ha i frysen och passar lika bra till fiket på jobbet som en vanlig bulle!

*Googla på nätet, där finns så mycket intressanta recept att hitta!*

## Några extra tips!

Keso, kvarg, yoghurt smaksatt med frukt eller bär.

Hårt bröd med lax, ägg, skinka, ost eller i en wrap.

Röror baserad på keso med tonfisk, räkor eller kryddor.

Hummus, tzaziki eller avocado som pålägg.

Smoothies på frukt och grönt med proteinrik yoghurtprodukt.

Nötter, frön eller müsli för dina mjölkprodukter.

Lagade matmuffins, lätta att frysa in och att ta med.

# KOM IHÅG ATT ÄTA DINA MELLANMÅL

## Några tips på hur du får det att fungera med mellanmålen!

- Koppla ihop dina mellanmål med en stund av avkoppling och återhämtning. En "mellispaus" under dagen då du kan andas ut en stund från en stressig vardag.
- Programmera in dina mellanmål med ett larm i mobilen. Det är så lätt att låta andra saker få förtur och som slutligen får dig att glömma bort ditt mellanmål.
- Inhandla alla dina mellanmål för veckan på en gång och ha en mellanmålslista i mobilen. Ett bra stöd i matvarubutiken för dagarna då du är trött och inte har någon inspiration.
- Vill du köpa hem något "extra gott" så bestäm innan vad det ska vara. Hungriga inköp slutar oftast i godishyllan som sedan triggas igång både sug och dåliga samvetet.
- Har du ett tajt veckoschema och är stressad, beställ mat på nätet så slipper du köa i matvarubutiken. Ett bra sett för planering och du får hem allt det du behöver.
- Kartlägg i förväg kniviga matsituationer för kommande vecka och tänk ut strategier för de svåraste dagarna. Dina energimarginaler är inte desamma längre och du behöver alltid ha tillgång till något att äta.
- Gör som ekorren och hamstra bra reservmat. Laga större portioner och frys in din egenlagade "snabbmat". Vardagen blir då mindre stressig.
- Tänk även på att hamstra bra mellanmål på jobbet för en hel vecka i taget!

*En bra planering får dig att spara både tid och energi som du istället kan lägga på något annat trevligt!*

# KNEPET FÖR ATT STOPPA SUGET I STUNDEN

När du korrigerar kosten för att få bukt med ditt sug så kan det ta ett tag innan kroppen reagerar som du vill. Då är det bra att ha ett knep tillhanda som hjälper dig att stoppa suget som kommer och går!

- **Stanna upp** när du står med något i handen som du vill äta eller när du står inför olika valmöjligheter.
- **Ställ dig frågan** är det här något som jag behöver nu eller ska jag välja någonting annat i stället?
- **Tänk efter** när du åt senast och om det blev tillräckligt eller inte. Har det gått för lång tid mellan måltiderna eller blev lunchen lite väl snål?
- **Ta ett klokt beslut** att äta eller inte beroende på vad du kommer fram till. Behöver du fylla på dina batterier med en skinksmörgås i stället för en bulle? Har du ätit bra under dagen men vill unna dig något vilket då är helt ok!

Genom att ställa dig raka frågor så tvingar du din hjärna att tänka logisk och bearbeta situationen. På så sätt blockerar du dina känslor från att reflexmässigt ta över och automatiskt leda dig till fel val! Du slipper även dåligt samvete oavsett för vad du än äter!

*Den här tekniken fungerar lika bra för sug, destruktiva bantrningstankar som för att hantera felaktiga ätbeteenden!*

Vi tar det en gång till!



# VAR VAKSAM PÅ DINA TANKESABOTÖRER

Alla förändringar tar tid och fallgropar som återfall tillhör själva förändringsprocessen. När du trillar dit igen så är det viktigt att inte klandra dig för vad som händer. Kom inte med några nedvärderande pekpinningar som får dig att må dåligt.

*"Jag klarar inte av att behärska mig!"  
"Det här får jag ju inte äta!"*

De här invanda mentala tankesabotörerna dyker lätt upp vid sug. De härstammar från erfarenheterna från din tidigare viktresa. Tankemönster som du troligtvis har repeterat under årtal och som kan vara svåra att göra dig av med.

Problemet är att dessa tankesabotörer har snarar tendens att väcka liv i trotsmonstret inom dig. Att få dig att göra precis tvärt emot vad du kanske vill eller behöver göra för stunden.

Vid en viktkirurgi är det viktigt att samtidigt förändra ditt sätt att tänka kring mat och ätande. Förbud finns inte efter en operationen. Lägg fokus på att tillfredsställa din kropps nya behov i första hand!

För att omprogrammera du dessa invanda tankemönster, använd dig av tekniken vi nyss har gått igenom.

*Att stanna upp, ifrågasätta  
hur du tänker och positivt omformulera din tanke!*

*På VOP hittar du även en specifik handbok om bantringstankar!*



# DAGS FÖR EN SAMMANFATTNING!



## 1.

Bakom ett sug så finns där alltid bakomliggande orsaker som av någon anledning har fått din kropp i obalans. Oavsett om det handlar om fysiologiska, biokemiska eller hormonella faktorer så påverkar det dig fysisk, mentalt som känslomässigt och i slutändan även ditt ätande.

## 2.

Kroppen har ett eget språk och uttrycker en obalans genom att skicka ut signaler som hunger, mättnad och inte minst sug. Då är det viktigt att lyssna på kroppen, förstå vad den säger till dig för och att veta vad den vill att du gör.

## 3.

Vid problem med sug så behöver du dyka ner djupare i problemet, se över dina aktuella kostvanor och reda ut vad som har förändrats med tiden sedan du opererade dig. Du behöver återanknyta dig till din viktoperation och återinföra kostvanor som får dig och din kropp i balans igen.

## 4.

Med hjälp av dina mellanmål så kan du lättast och snabbast lugna ditt sug. Knepet är att alltid ställa dig frågan "varför" vilket gör att du kan ta kloka beslut om vad äta just för stunden. Inte låta dina känslor styra över de besluten!

## 5.

Var vaksam på hur du tänker och reagerar på sug för att inte hamna klorna på dina känslor som gärna vill lösa problemet men på sitt egensinniga sätt. Det riskerar snarare att förvärra situationen och får dig att känna dåligt samvetet.

*Låt ditt logiska tänkande ta över rodret och hjälpa dig att ta tillbaka kontrollen över ditt sug!*



# AVSLUT



## Nu har vi kommit fram till slutet!

Sug är ett stort och känsloladdat ämne eftersom det berör så många olika områden, har så många olika bakomliggande orsaker och upplevs väldigt olika för var och en.

Det handlar om din personliga viktresa med dina erfarenheter och upplevelser!

Men med hjälp av den här handboken har du fått lära dig lite mer om vad sug egentligen handlar om, hur du tar kontroll över ditt sug och matens viktiga roll för att lugna dina sugkänslor!

*Med alla tips, råd och praktiska verktyg så  
behöver inte längre din upplevelse av sug vara en obehaglig  
rest från ditt förflutna!*

*Det är en logisk följd av olika omständigheter!*



*Tina Gloaguen  
Kost- & Hälsopedagog - Mat & ätbeteende  
Grundare till VOP / VOP Institutet  
[www.viktoopererad.se](http://www.viktoopererad.se)*

# VAD HÄNDER MER PÅ VOP?



## VOP viktoopererad.se

När livet fortsätter efter en viktkirurgi!

Utvecklar digitalt stödmaterial som gör din väg lite lättare!

*Gratis webinar* som belyser problemen

*Handböcker* som förklarar hur du gör

*Digitala Program* som går ner på djupet

## På VOP fortsätter jag att utveckla stödmaterial!

### Vem ligger bakom VOP?

Jag har hjälpt viktoopererade att hantera både motgångar och kluriga situationer i över 17 år. Många inspirerande och berikande möten då smarta lösningar har växt fram. Den erfarenheten vill jag nu dela med mig av genom mina olika digitala program, videos, handböcker och mycket mer!

### E-Handböcker

Som har som syfte att hjälpa dig att ta dig förbi de utmaningar som du kan möta på din väg som viktoopererad. Om det så gäller för kosten, mat och viktstress, att få ihop fungerade måltider i vardagen som hur hantera oönskade ätbeteenden.

Här förklarar jag vad som händer, varför det händer, hur du gör för att hantera situationen. Att ge dig motivation för att ta dig vidare i stället för att ge upp vid första motgång. Alla problem har sina lösningar men det gäller att hitta de rätta!

### VOP Studion

På "VOP Studion" så hittar du korta och förinspelade webinarer med olika teman. Lite som "första hjälpen" när du står inför en problemsituation och behöver få en förklaring på vad om händer.

*Många nya idéer ligger och väntar på att se dagen!*

*Följ VOP på sociala medier så får du mer inspiration, tips och råd !*

*Vill du veta de senaste nytt?*

*Abonnera dig på mitt nyhetsbrev!*

**Ta dig en titt inne på VOP!**  
**[www.viktoopererad.se](http://www.viktoopererad.se)**