

## WEEKEND I FORM

KOST: DIETISTERNA OM 5:2 DIETEN

## Allt-i-ett-paket som tilltalar våra nyckler

**DIETER.** "Ut med det gamla och in med det nya!" Just den tanken tror jag känns lockande hos de flesta utav oss. Vad vi äter är inget undantag.

Jag har flera gånger stött på människor som är lyriska över en ny diet som de följer. Ofta gillas dieter där det finns tydliga regler, gärna helt förbjudna livsmedel och sådana som man får äta huuuuur mycket som helst utav.

Den som en gång testade Viktvaktarna på 80- och 90-talet har också troligtvis testat någon pulverdiet (Cambridge, Xtravaganza, Nutrillett med flera), GI och LCHF.

Man känner att man kör fast i gamla hjulspår, att siffrorna på vågen sakta, men säkert, blir större och större. Man vill ha en rivstart, ett helt annat sätt att äta än det man är van vid, någonting nytt.

Ofta når man också imponerande resultat på kort tid när man börjar med en ny diet. En rapport från SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering, som utkom nyligen visade till exempel att man tappar mer i vikt på kort tid med en extrem lågkolhydratdiet än med "vanliga kostråd".

**Jag är övertygad** om att stora delar av de goda resultaten beror på iver och eufori över "det nya". Känslan av att ha hittat ett nytt sätt att äta, något som bryter helt mot sättet man åt tidigare och som ger en vikt-nedgång som i sig ger mer eufori och tillfredsställelse.



Stora delar av de goda resultaten beror på iver och eufori över det nya.



Man tappar mer i vikt på kort tid med extrem diet än med vanliga kostråd.

FOTO: MARC FEMENIA/TT

**Många gånger får jag höra:** "Men kan du inte bara ge mig ett schema på vad jag ska äta, så äter jag det". Och jag har många gånger gett efter för det önskemålet.

Men efter en månad, eller två så var det där schemat inte så kul längre. "Jag var inte sugen på ärtsoppa den torsdagen", eller "Vi var ute på stan och kunde inte äta något annat än varmkorv".

Förr eller senare sker saker som gör att man inte kan följa uppsatta regler och scheman till punkt och pricka, och kan man inte följa en regel är det

lätt att man slutar följa alla. Någon månad till har sedan gått och man äter som man gjorde förr och väger som man gjorde förr (om inte mer).

**Anledningarna till att folk nu hoppar på en 5:2-diet** kan vara många, men jag tror att mycket ligger i att man får lite utav allt det jag beskrivit. Det är något nytt, det finns tydliga regler, men sen ingår det också att man får bryta mot reglerna vissa dagar. Ett allt-i-ett-paket som tilltalar människans behov och nyckler.

Jag tänker att om jag ska få

Kalle att äta bättre så behöver jag hjälpa honom att sätta upp sina egna regler och schema. Troligtvis kommer han att sätta upp för hårda regler för sig själv, svart-och-vit-människa som han är, och då tänker jag hjälpa honom att minska på kraven. Men, det blir i slutändan ändå Kalles egna regler som han ska följa. De kommer nog att förändras med tiden, men så länge de är hans egna så tror jag att han kommer att ha störst drivkraft och motivation att följa dem.

KARIN BYSTRÖM

## 3 TIPS

## Tre tips vid salladsbuffén:

**1 Broccoli/blomkåls-sallader** och blandningar ger mycket fibrer, mineraler och antioxidanter. Mycket **låg kaloriinnehåll** om det inte är dressing på.



**2 Bön/kikärtssallader** ger otroligt mycket fibrer, vilket ger hela måltiden ett lågt Glykemiskt Index. Dessa ger också **mycket vitaminer, mineraler** och en hel del protein.

Weekend gillar!

**3 Morots/vitkålssallader** ger mycket volym på tallriken, man kan äta sig mätt och stå sig. Ger också mycket **fibrer** och **mineraler**. Undvik dem med mycket majonnäs dressing om du vill hålla igen på kalorierna.

## MÅNADENS FRÅGOR:

## Mellanmål bra före träning

Vi som skriver heter Karin Byström och Elin Johansson, är legitimerade dietister i Umeå, och driver Dietistkonsult Norr. I höst skriver vi om kost i VK Weekend.



**Jag tränar direkt efter jobbet, så det blir sent innan jag får middag. Vad ska jag äta för lunch för att stå mig hela eftermiddagen och genom träningen?**

Ät en vanlig, bra lunch, men planera också in ett mellanmål en-två timmar innan träningen. Det kan till exempel vara fil och flingor, en matig macka med dryck, en smoothie och ett kokt ägg.



**Jag brukar hoppa över lunchen under arbetsveckan för att i stället dricka en pulversocker (Nutrillett och liknande). Hoppas kunna hålla vikten på det sättet. Är det en bra idé?**

Om du behåller övriga måltider konstanta, det vill säga inte ökar intaget i övrigt så kommer du troligtvis tappa i vikt på det sättet. Min erfarenhet är dock att blodsockret brukar börja svikta under eftermid-

dagen, och suget kan göra att man äter mer under eftermiddagen och kvällen än vad man gjort om man ätit en balanserad, mättande, lagad måltid till lunch.

■ **Mejla din fråga till dietisterna på weekend @vk.se**

## Sömn är rena hjärntvätten

**HJÄRNCELLER.** Medan vi sover tvättas hjärnan, det framgår av ny forskning från ett amerikansk forskargrupp.

När vi sover krymper hjärncellerna, vätska kan passera enklare och hjärnan tvättas ren från toxiner, skriver Svenska Dagbladet.

Enligt forskaren Maiken Nedergaard är hjärnan antingen vaken och medveten, eller vilande och städande.

CATARINA SAHA

## Lägre risk för Alzheimers

**ICEPORIUM.** Ett ämne i rött vin tycks minska risken för att få alzheimers. Det visar en studie från USA.

De flesta av dem som drabbas av Alzheimers har en speciell typ av medfött protein. Detta protein minskar i sin tur förekomsten av ett annat protein, som skyddar mot Alzheimers. Ämnet i rött vin ökar i stället det skyddande proteinet, uppger Ekot.

CATARINA SAHA



Rött vin kan minska risken för att drabbas av alzheimers demens.

FOTO: TT-BILD

## 36

procent av svenskarna drömmer om att ha bättre fysisk hälsa. Det framgår av Drömrapporten 2013, en undersökning som Sifo har gjort tillsammans med Postkodlotteriet. 13 procent drömmer om att stressa mindre, 10 procent om att jobba mindre. De flesta, 56 procent, drömmer om att vinna pengar.