

Hvordan kvitte seg med fettet uten å savne godteri

Serena Tonstad
Overlege, OUS

Mjøndalen 31.01.18

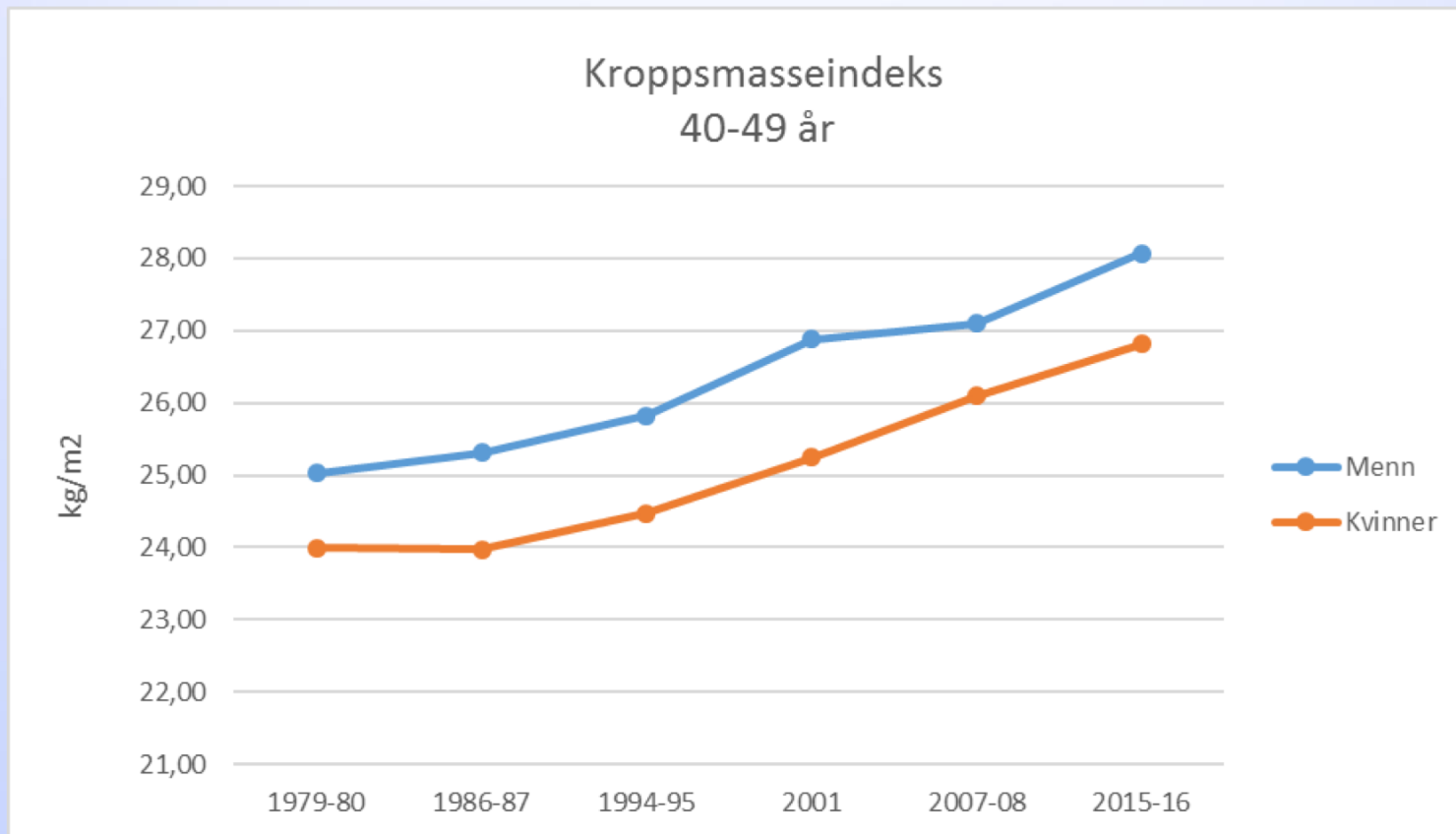


UiT

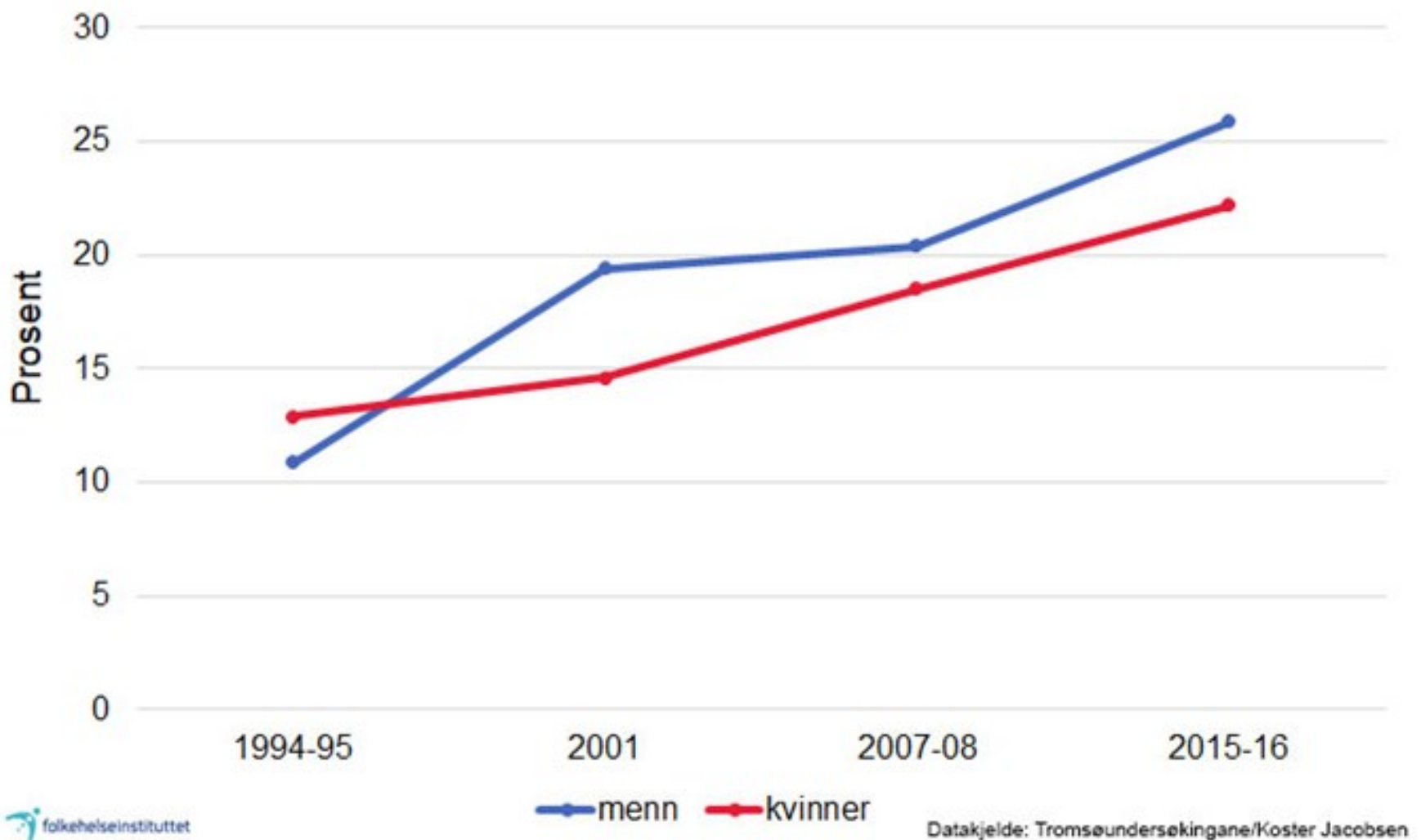
NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Folkehelsebarometeret 2015-2016:

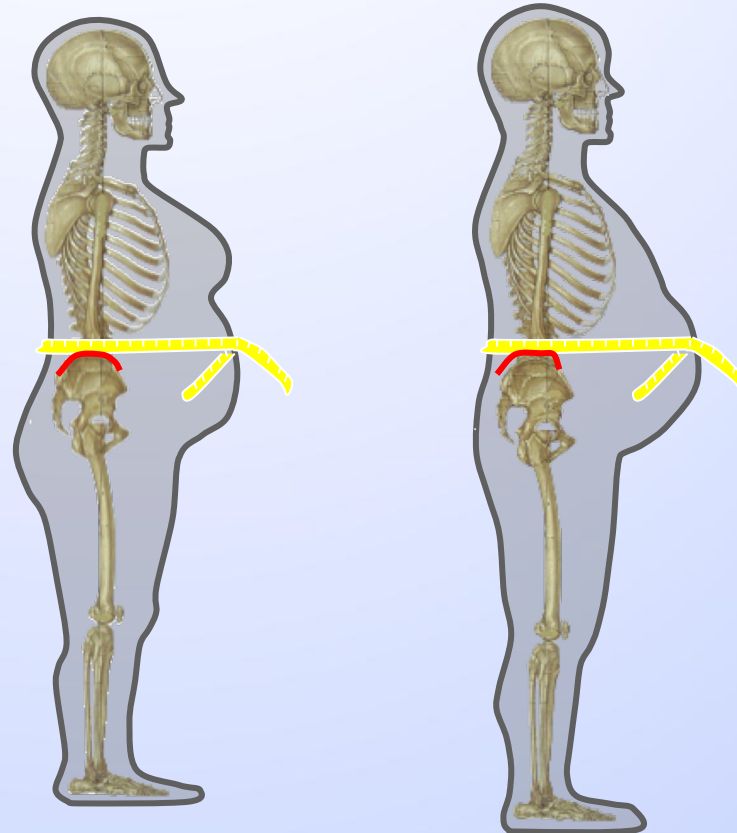
Vi legger fortsatt på oss



Andelen med KMI på ≥ 30



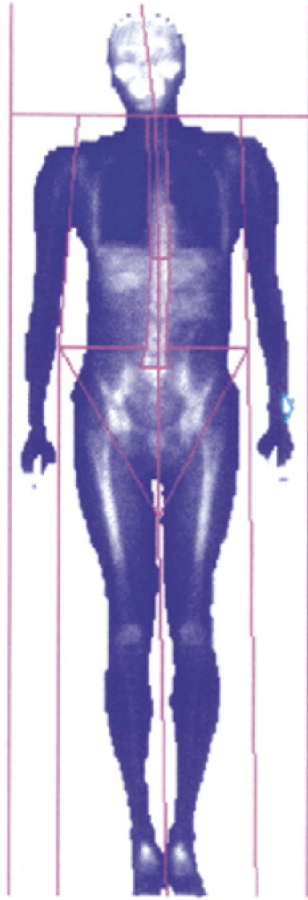
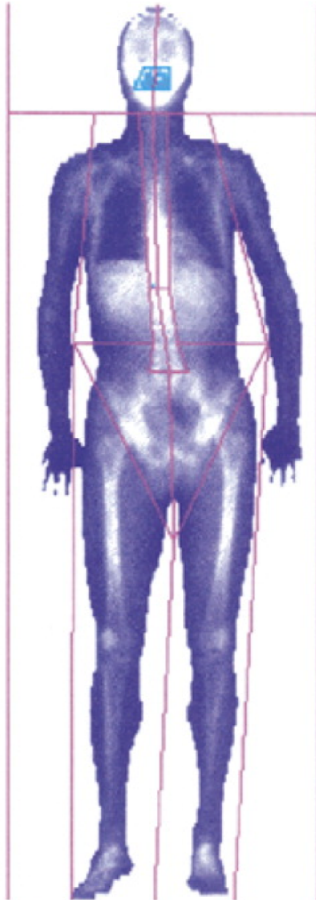
Livvidde øker sakte men sikkert



U17 *The Y-Y paradox*

A
UN

BMI
22.3 22.3



Body fat
9.1% 21.2%



Magefettet

- 6-20% av fett (Visceralt=intraperitoneal)
- Har eget program:

Mer høyt blodtrykk, mer diabetes, mer hjerte- og karsykdom, mer søvnapne, osv

- Henger sammen med fett i lever og fett i muskelvev



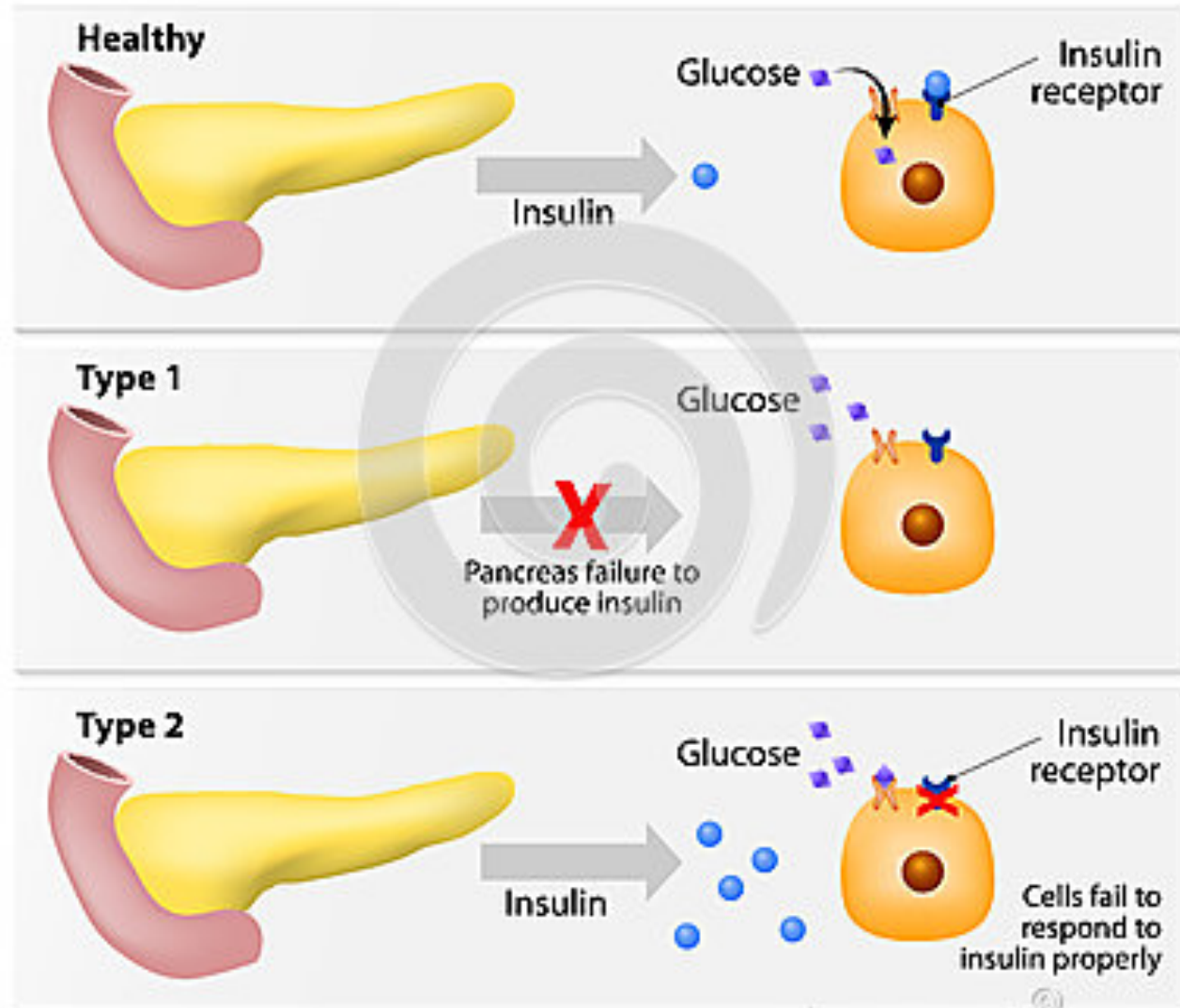
Hold blodtrykket normalt (<140/90)

- Aktivitet
- Mye grønnsaker og frukt
- Lite alkohol og salt
- For de som trenger det: litt vektreduksjon
- Legemidler: de fleste er bra, men best å bruke lave doser av 2-3 stykker enn å kjøre høy dose av 1 type



Ta sjekk hos legen

DIABETES MELLITUS



Hovedårsaker...



Magefettet – personlige utløsere

- Økt inntak/reduert aktivitet når man blir etablert eller endrer livssituasjon
- Tidsklemmen
- Skade i belastningsapparatet
- Psykisk belastning
- Sykemelding
- Røykeslutt
- Medikamenter (primært som virker hvor?)
- Alder (0,5-1 kg/år for inaktive)



Spising og fordøyelse resulterer i at man er mett – HVILKE HORMONER?

Forsvar av
fettlagrene

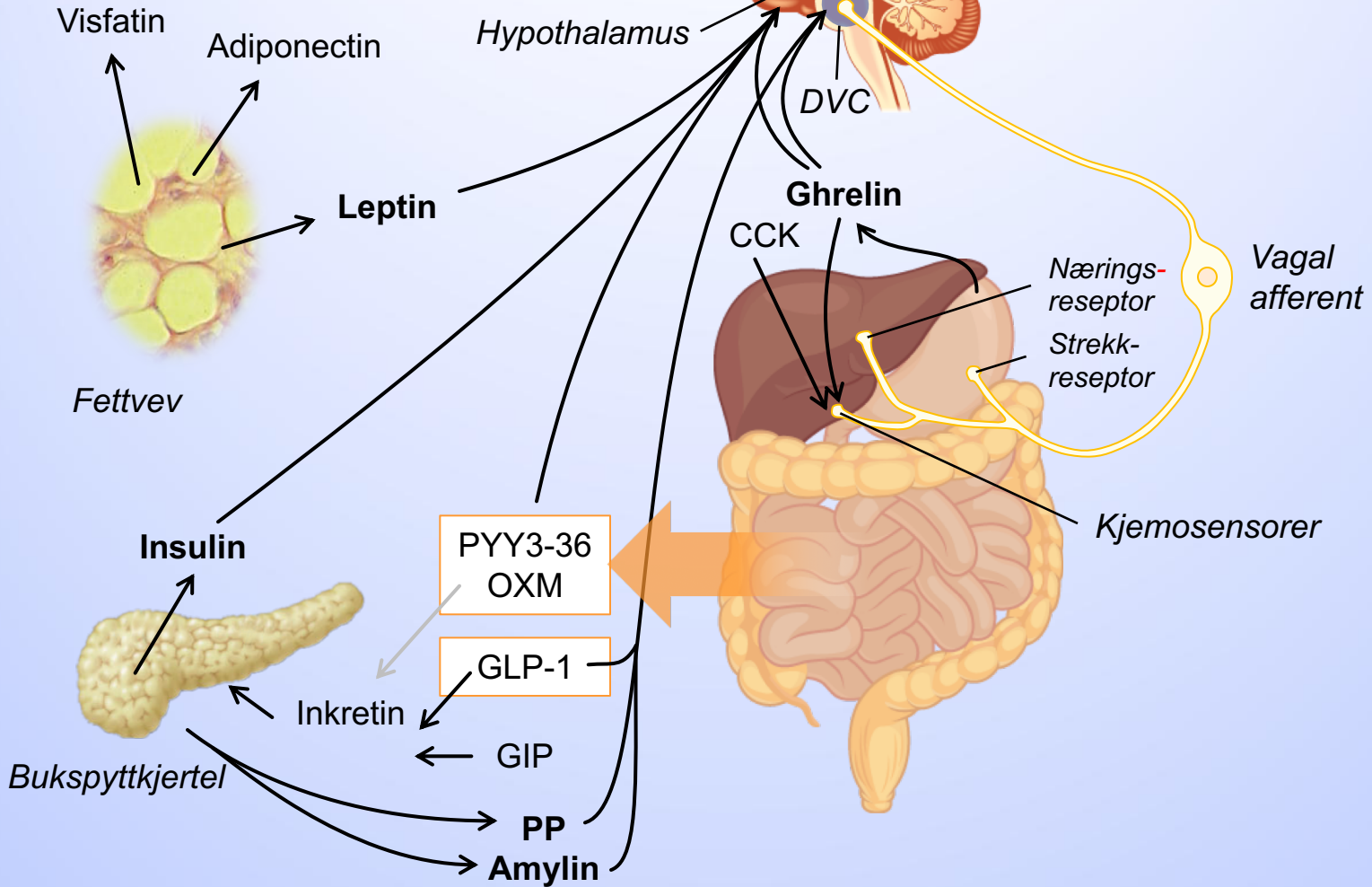
Belønning
og tilfreds-
stilling



Nytelse



- Måltidstidspunkt
- Måltids størrelse
- Energiforbruk
- Fertilitet



Badman & Flier 2005.

Hvorfor er det så vanskelig?

- Vi har et nærmest ubegrenset kapasitet i fett til lagring av energi
- Alle er mer eller mindre utsatt
- Teori: Personer som lever i dag har hatt forfedre som har vært effektive til å overleve sult og lagre fett
- Hjernen går på automatikken når det gjelder lagring av fett



Kroppen "husker" den høyeste fettmassen
(som den har vært i. ?)

Hjernen på automatikken



Husk at spise mellem
hovedmåltiderne
3 stk. 20,-
1 stk. op til 15,-

Bland
små
køkken
genstande

Folk på farten fortjener noget, der forsøder dagen

7-ELEVEN

2 stk. 30g
mlg. smør
• 50g Kaffee

40,-

The advertisement features a background of various pastries, including donuts and cinnamon rolls. A 7-Eleven logo is visible at the bottom left, and a small image of a drink is shown at the bottom right.



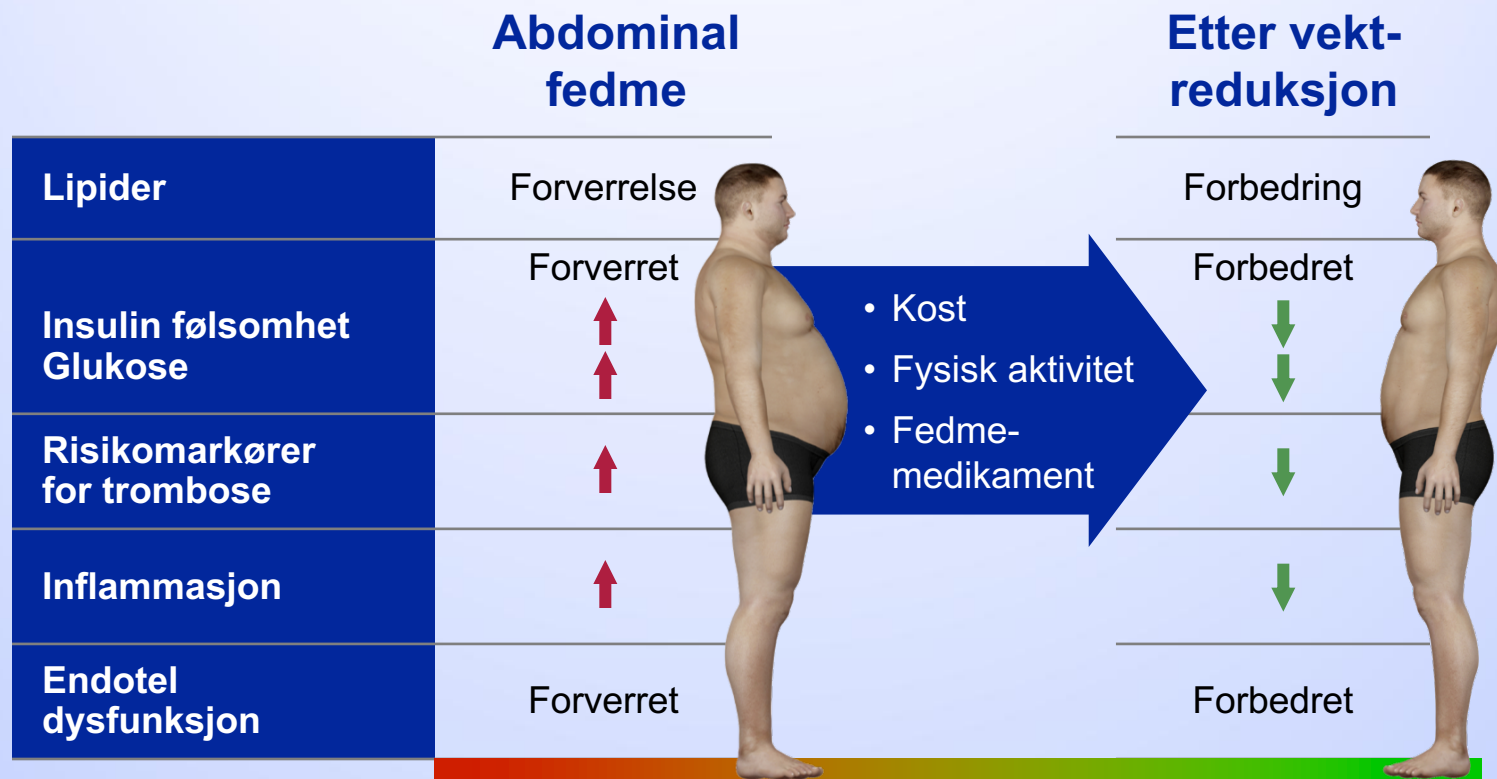
Hvorfor spiser vi

- For å trøste oss
- For å belønne oss
- For å takke den som har laget maten
- Fordi vi har magesug
- For å unngå å gjøre noe annet
- Fordi vi ser på TV
- Fordi vi kanskje ikke får mat senere
- Fordi vi kjeder oss
- For å dempe angst og stress
- For å feire
- Fordi klokken sier det
- For å være sosial
- Fordi vi skal snart på diett
- Men også sult!

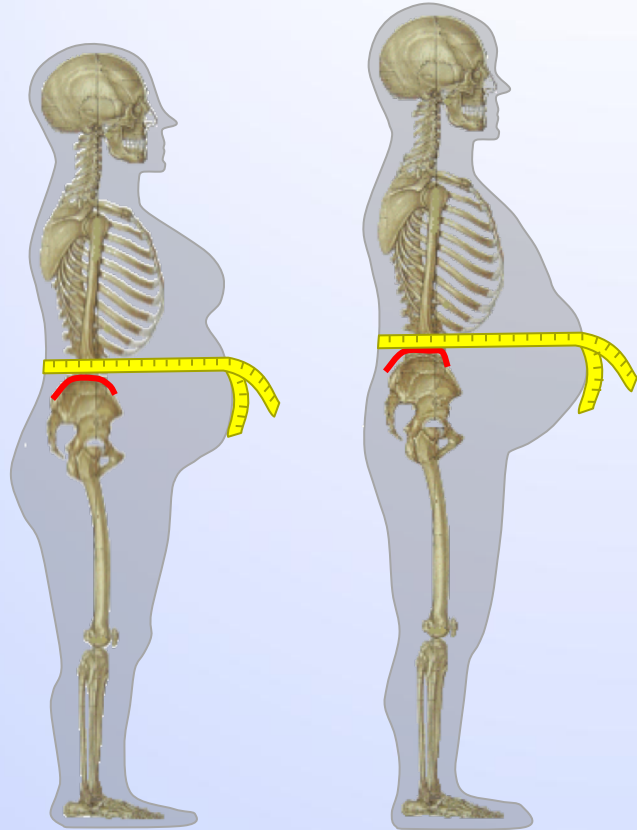


Vektreduksjon ~ 5-10 %

Tilsvarende reduksjon i bukfedt ~ 15-30 %



Endring i livvidde – beste mål



*For å følge opp endringer i risiko
1 kg ned i vekt = 1 cm ned i livvidde*

Protein

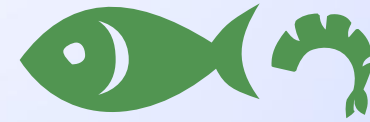


Meieri-
produkter

– Yoghurt,
ost, melk



Egg



Fisk
og
skalldyr



Kylling
og kjøtt



Bønner
og linser



Nøtter
og frø





Fett



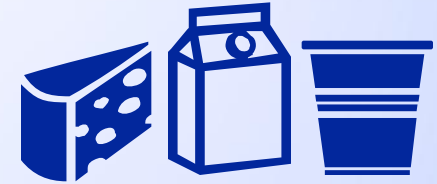
Olje



Smør og
margarin



Nøtter
og frø

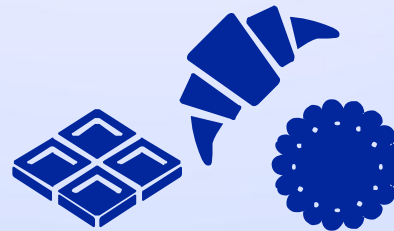


Fete meieri-
produkter

- Fløte, rømme,
crème fraîche, ost



Fete kjøttvarer
og kjøtt med
fett



Sjokolade,
wienerbrød,
kjeks



Pommes frites,
potetchips



Mettet fett i snop og snacks







Karbohydrater



Grønnsaker,
bønner og linseøg ris



Pasta



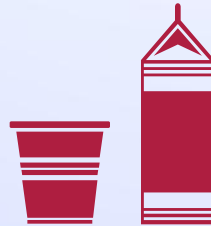
Brød og
kornproduk
ter



Frukt



Poteter



Melk og
melkeprodukte
r



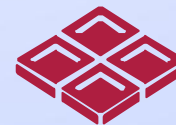
Honning



Sukker,
søtsaker, brus,
saft, juice



Kaker, boller,
is, kjeks



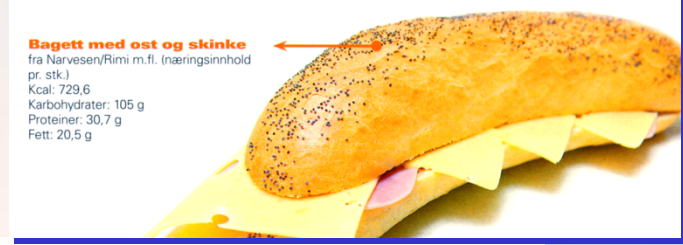
Sjokolade



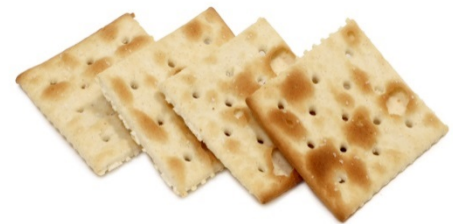
Majsgrøt med blåbær
2011



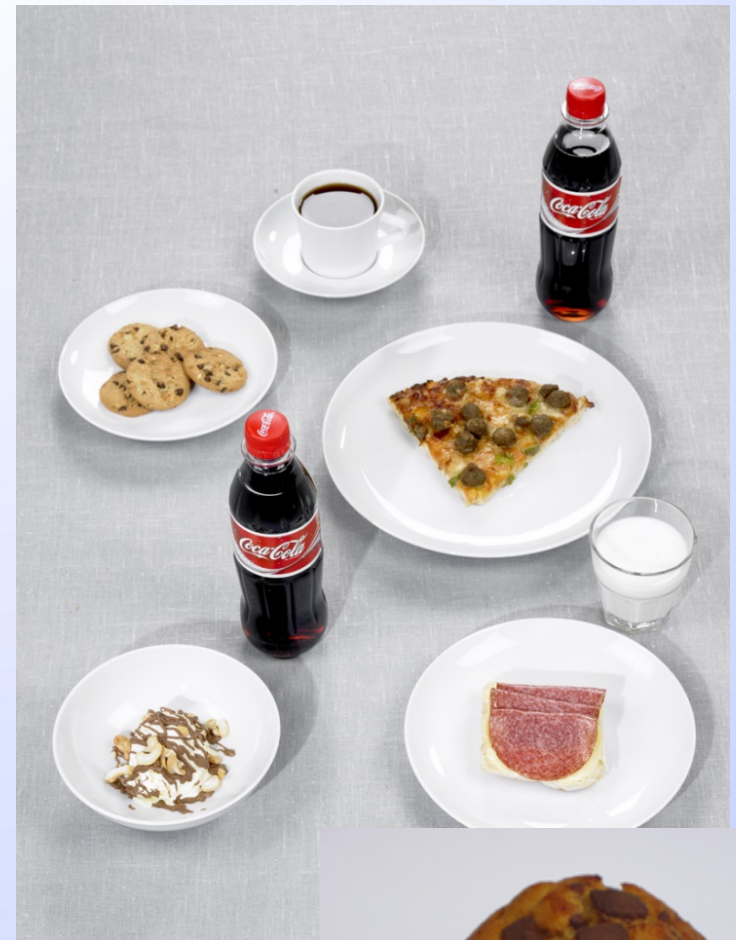
Hveteboller
(næringsinnhold i 3 stk.)
Kcal: 465
Karbohydrater: 69,4 g
Proteiner: 12,9 g
Fett: 15,2 g



Bagett med ost og skinke
fra Narvesen/Rimi m.fl. (næringsinnhold pr. stk.)
Kcal: 729,6
Karbohydrater: 105 g
Proteiner: 30,7 g
Fett: 20,5 g



Minst mulig bearbejdet og fastfood



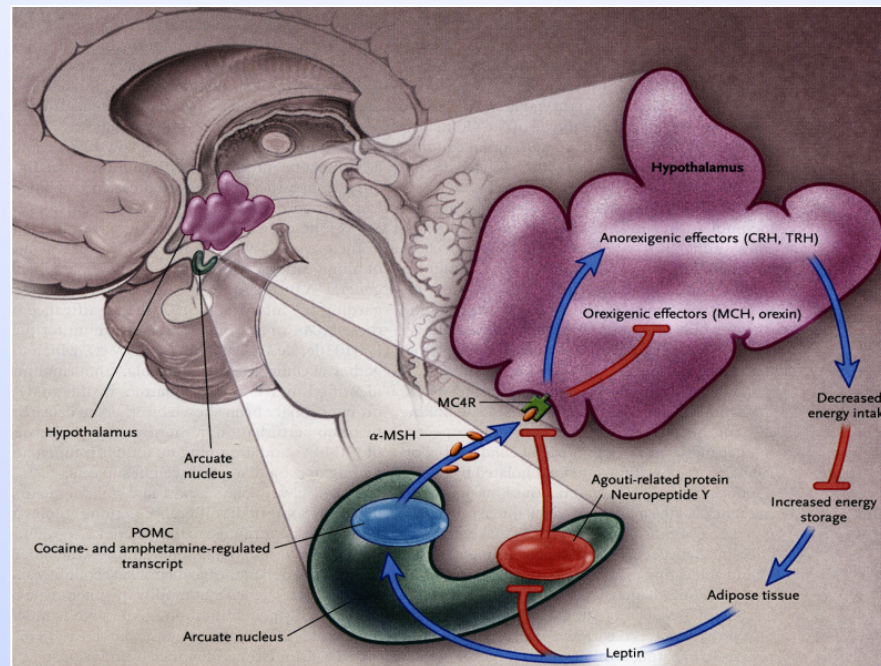
Valg av drikke

- Vann
 - Farris, osv
- Kaffé (3-4 kopper daglig reduserer risiko for DM type 2)
- Té
- Lettbrus ??
 - Mellomstasjon



Tilfredsstillelse av appetitt og metthet

- Flytende energi tas ikke med i regnestykket



Selvkontroll



Automatikken



Belønning



**Det er ikke mye poeng i å
gi opp noe du nyter hvis
ikke du får noe tilbake
som er bedre ...fort!**



Nytt spisemønster

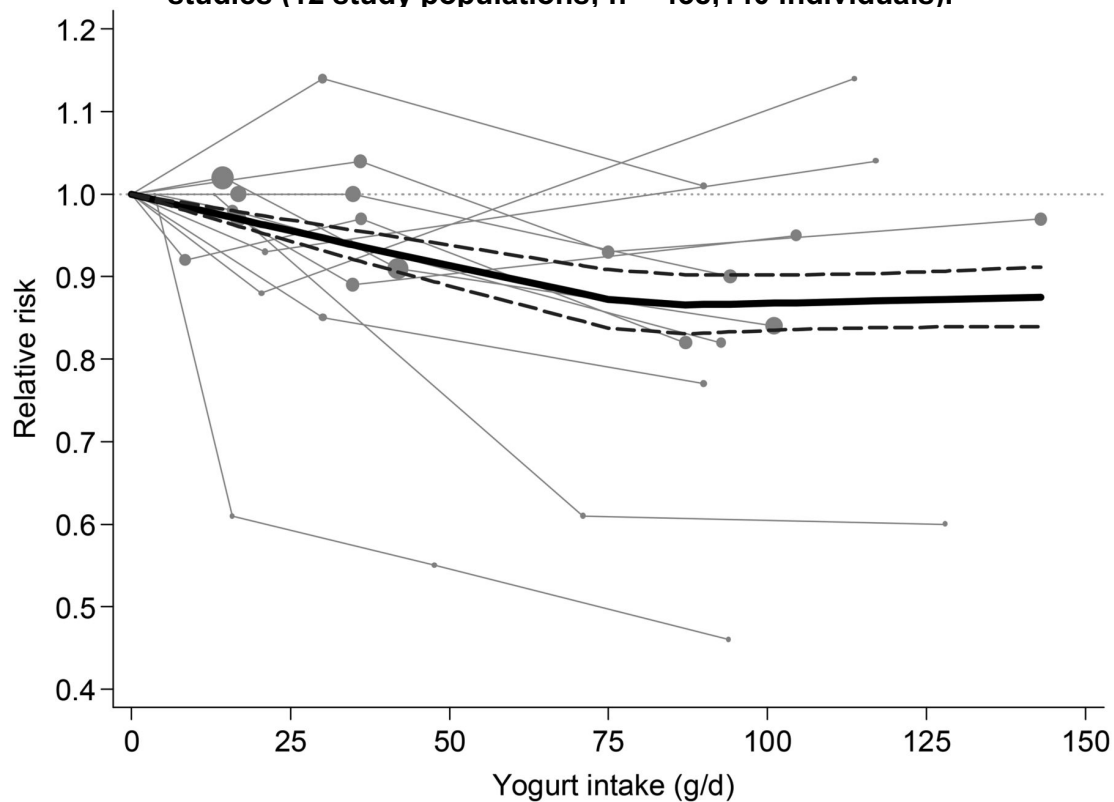
- Daglig belønning
 - Kesam med bær
 - Cottage cheese med eple, pære og vanilje
 - 1 pakke skyr
- Alltid ha noe på bordet
 - Oppskåret frukt og godt
 - Epleskiver, pære, fiken, dadler
 - 2-3 frukter i biter
 - Cherry tomater
 - Mandler, hasselnøtter, valnøtter
 - Mørk sjokolade i små biter
- Spiser ukentlig
 - 1 sjokolade 50-80 g
 - 1 kakestykke



Inntak av yogurt og risiko for type 2 diabetes

Spaghetti plot for the nonlinear association (P-nonlinearity: <math><0.001</math>) between yogurt intake and diabetes risk (RR: 0.86 at 80 g/d compared with 0 g/d; 95% CI: 0.83, 0.90; n = 438,140</math> individuals).

The American Journal of Clinical Nutrition

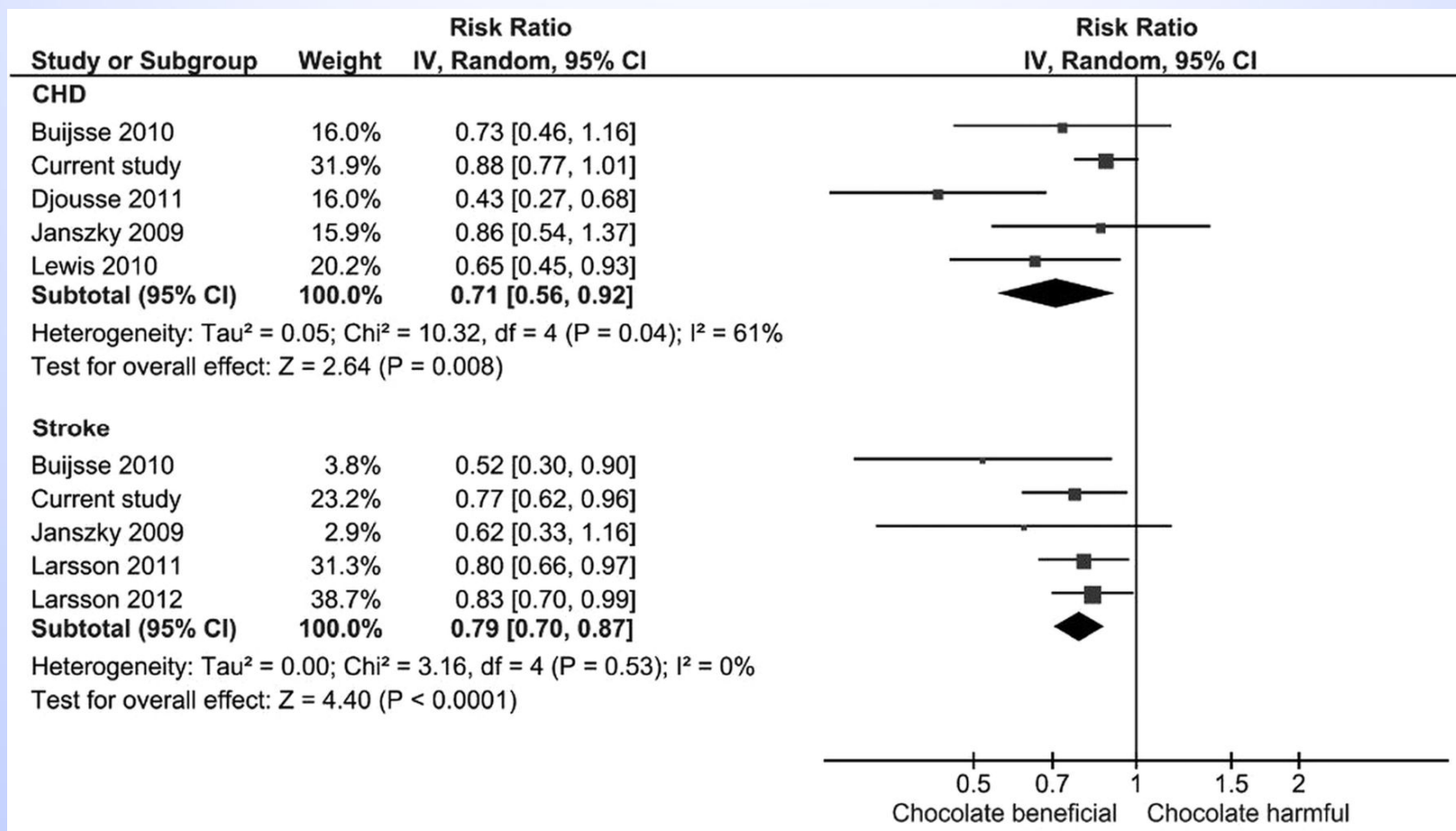


Lieke Gijbbers et al. Am J Clin Nutr 2016;103:1111-1124

Anything as tasty as chocolate can't be good for you?



Meta-analyse av sammenhengen mellom sjokolade inntak og koronarsykdom og slag



Vektplatå er sunt!

- Homeostatiske mekanismer
- Likner på sult
- Forbrenning både ved hvile og aktivitet er nedsatt
- De fleste gir opp – gjør det beste man kan, men ingen framgang
- Svart-hvit tenkning



Vektplatå: en hinder til etterlevelse

- Aksepter den nye vekten hvis den er 5% eller mer under utgangspunktet
- Start med trening med vekter for å øke muskelmassen
- Økt fysisk aktivitet bare for å stå på vektplatå
- Stressmestring



Kost

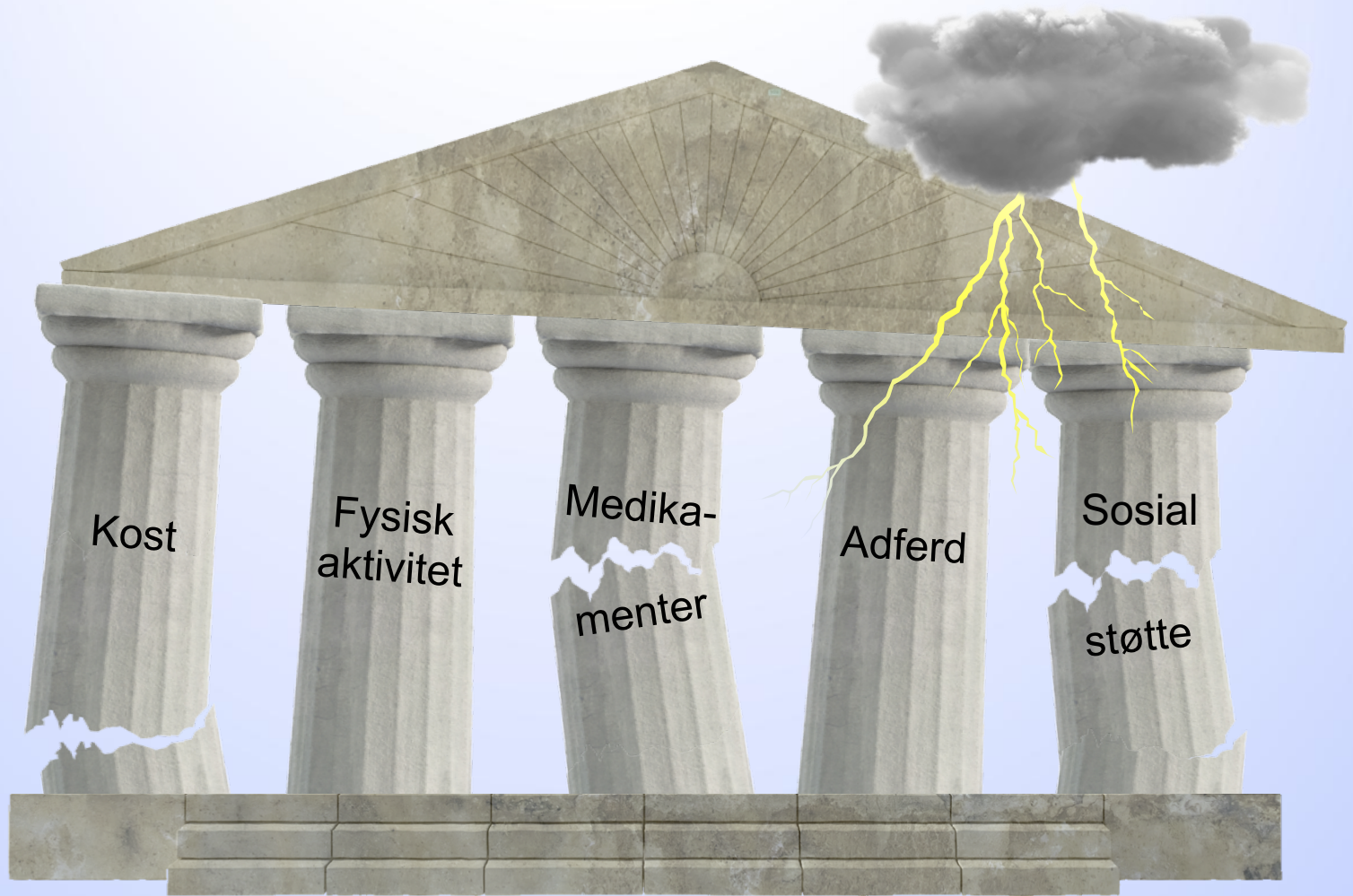
Fysisk
aktivitet

Medika-
menter

Adferd

Sosial
støtte







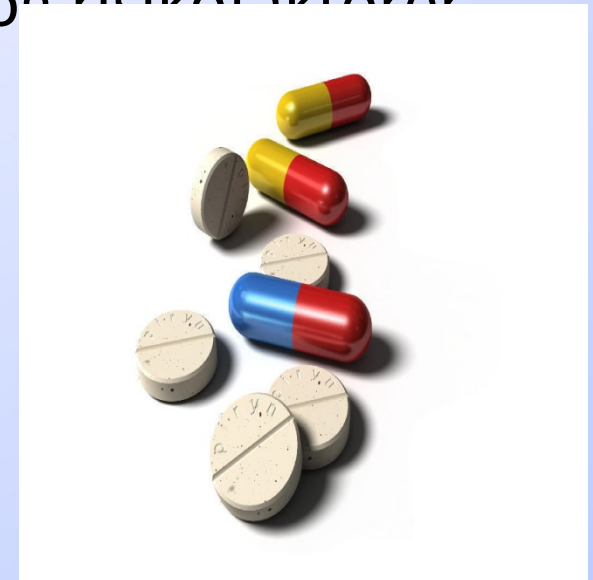
”Worthwhileness”

Hvorfor vil jeg sette i gang

Ville du kjøpt medisin som...

➤ Økte ditt energinivå

- Reduserte stress
- Bidro til vekst av nevroner
- Reduserte hjertesykdom, hjerneslag og risikofaktorer
- Bedret søvn
- Reduserte angst og depresjon
- Bidro til vekttap og vedlikehold
- REDUSERTE DEMENS



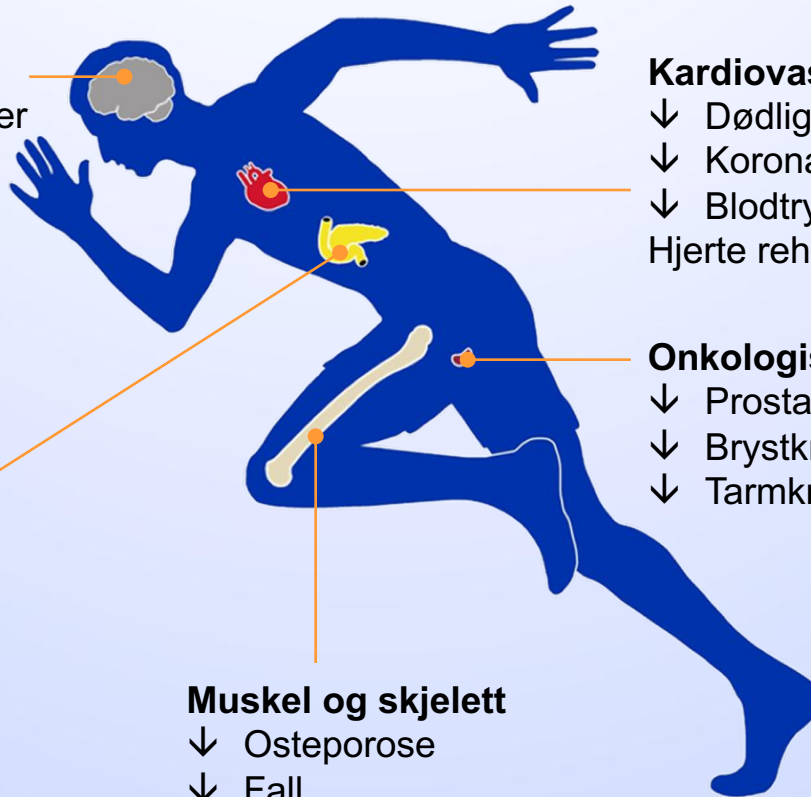
Så er den billig også!

Neurologisk

- ↓ Angst/depresjon
- ↓ Demens
- ↑ Kognitive funksjoner
- ↓ Risiko for slag

Endokrine

- ↓ Vekt
- ↓ Diabetes
- ↓ LDL
- ↑ HDL



Kardiovaskulær

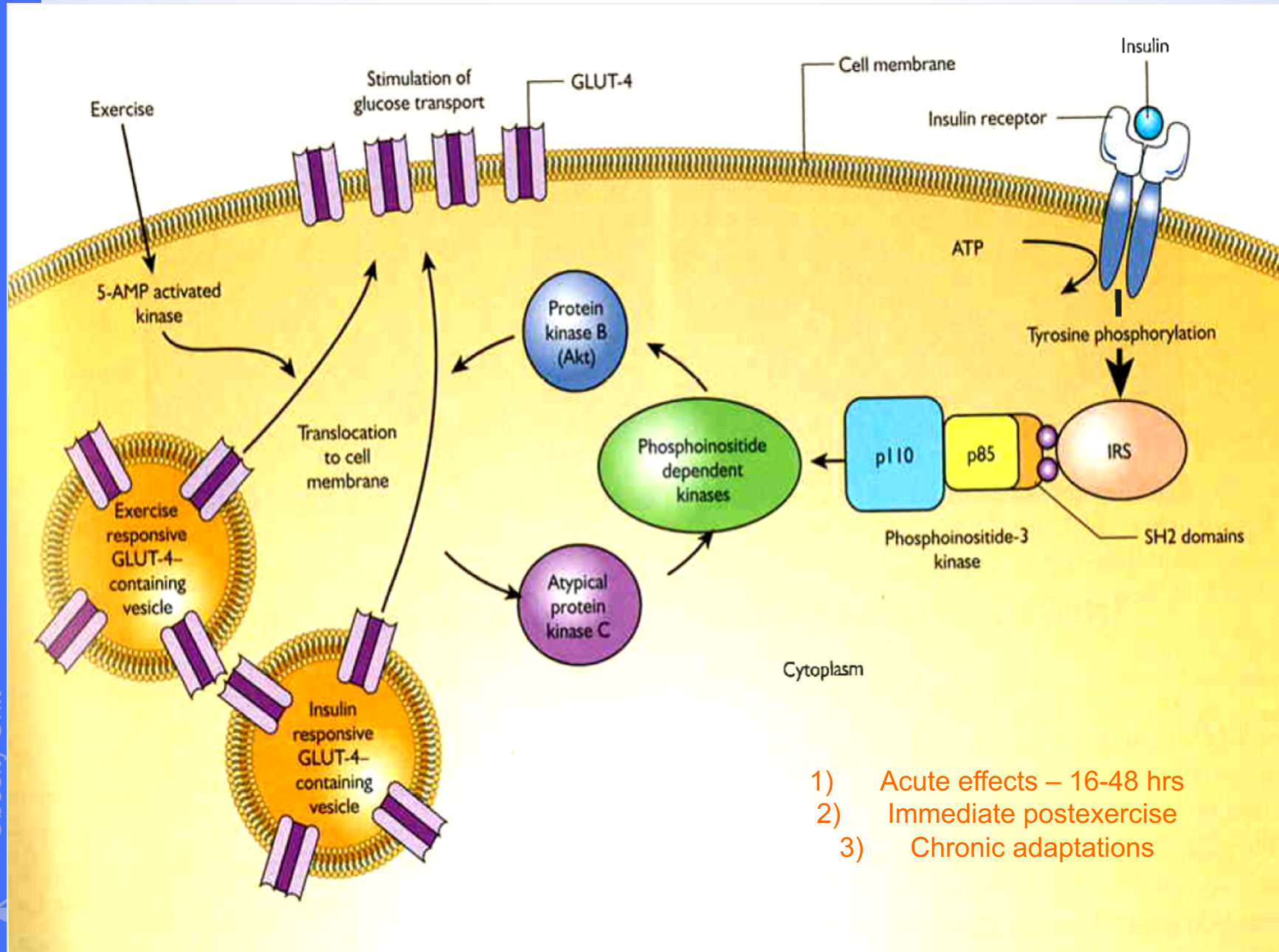
- ↓ Dødlighet
- ↓ Koronararteriene sykdom
- ↓ Blodtrykk
- Hjerte rehabilitering

Onkologisk

- ↓ Prostatakreft
- ↓ Brystkreft
- ↓ Tarmkreft

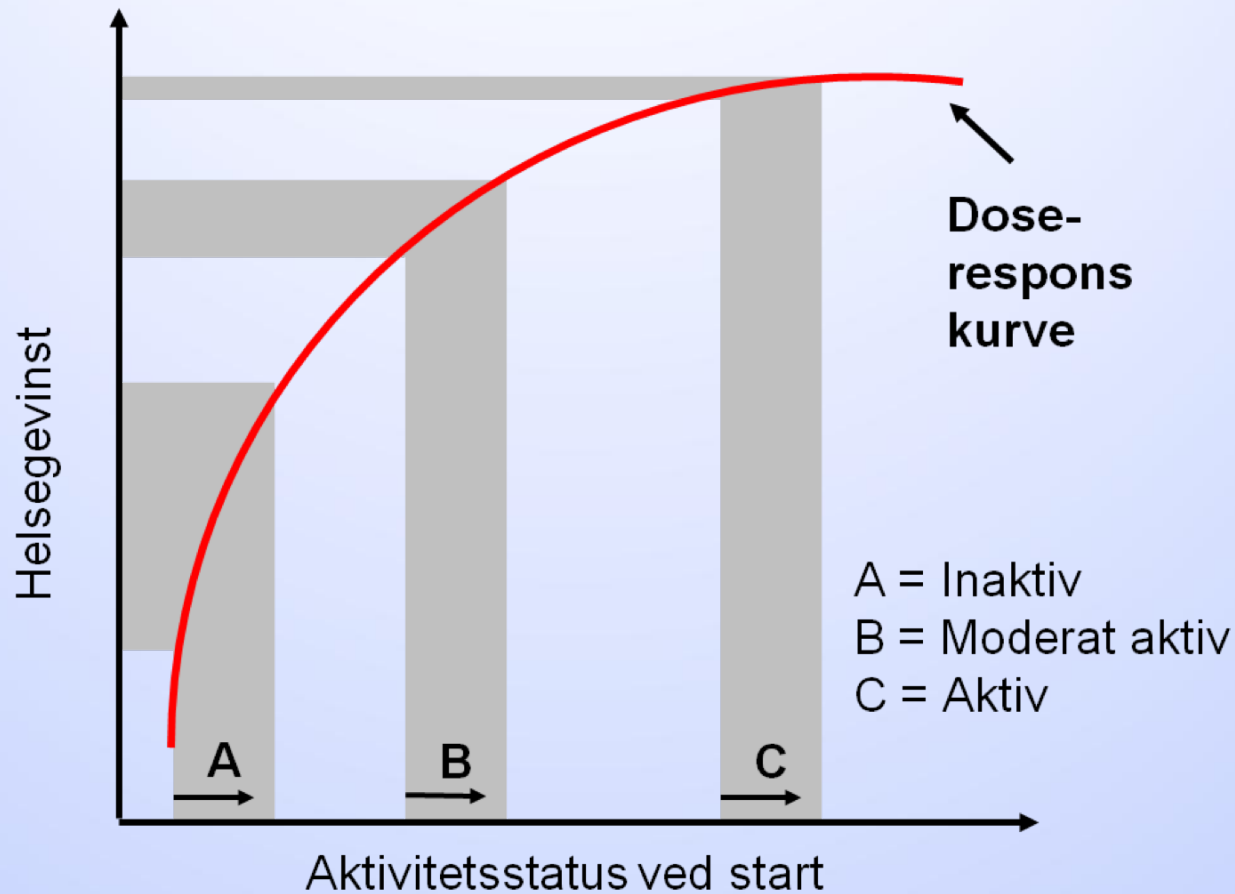
Muskel og skjelett

- ↓ Osteoporose
- ↓ Fall
- ↓ Uførhet/funksjonshemming



- 1) Acute effects – 16-48 hrs
- 2) Immediate postexercise
- 3) Chronic adaptations

Helsegevinst: Dose - respons



Fysisk aktivitet – Fysisk inaktivitet

Aktiv
sofa-potet

Ikke-aktiv
sofa-potet



Aktiv,
ikke sofa-potet

Ikke-aktiv,
ikke sofa-potet

STILLESITTENDE
(liggende, sitte)

LETT AKTIVITET
(husarbeid)

MODERAT AKTIVITET
(rask gange)

**AKTIVITET MED
HØY INTENSITET**
(jogge, løpe)

Energikrav:
< 1.5 MET

Energikrav:
< 3 MET

Energikrav:
3–6 MET

Energikrav:
> 6 MET

Folkhelseinstituttet.
Dataskilde: Nerhus



Unnskyldninger...

Hvorfor
beveger vi oss
ikke mer?

Trett
Kjedelig
Dyrt
Kaldt
Vind

Vil heller gjøre noe annet





BRF

