



Slankekur...

- er det lurt å slanke seg?

Ja

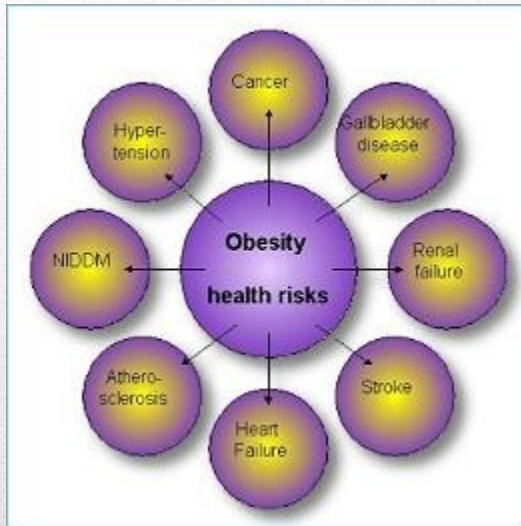
Nei



Er det lurt å slanke seg?

- Fysiologi
 - Tanker
 - Følelser
 - Adferd
 - Kultur
 - Økonomi
- Slanking vs. normal spising

Ulike sider ved slanking...



Fed up with how her diet is going, Charlene takes a more serious aim at her target weight.

Overvekt er en av de mest alvorlige utfordringene i et folkehelseperspektiv i Europa i dag (WHO 2004)



**OVERVEKTIG?
GJØR NOE MED DET I DAG**

A GLOBAL HEALTH PARTNER

Bariatric Center Bergen kan hjelpe deg til et lengre og friskere liv. Våre kirurger har lang erfaring i slankeoperasjoner. Laparoskopisk gastric bypass og gastric sleeve operasjon. Avansert og skånsom kikkeshullsteknikk.

Ta deg råd til et bedre liv!
Ring oss på tlf: 940 00 760,
eller 55 20 90 80 og spør etter
koordinator Siren.

 **ULRIKSDAL SYKEHUS
BARIATRIC CENTER
BERGEN**
www.bariatriccenter.no

www.eggedal.no

Tiltak mot overvekt

Spise i en bestemt tidsperiode, for eksempel innenfor to timer, en mengde mat som helt klart er større enn det en normalt ville spise i lignende tidsrom og under samme omstendigheter.

- En følelse av mangel på kontroll over spising i episoden, altså en følelse av at en ikke kan stoppe matinntaket, eller kontrollere hva eller hvor mye en spiser.

- spiser raskere enn normalt
- spiser til en føler seg ukomfortabelt mett
- spiser store mengder mat, uten å være sulten
- spiser alene, fordi en ønsker å skjule hvor mye en spiser
- føler avsky overfor en selv, deprimert eller skyldfølelse etter overspising
- stor lidelse ved overspising

Overspising – hyppigste kilde til overvekt?

Tallerkenmodellen:

To skiver

Med litt smør og variert pålegg

To skiver

Tallerken

To skiver

• **Tallerkenmodellen!!!**

Hva bør en spise?

- Relasjonsproblemer
- Økonomiske problemer
- Stress
- Ensomhetsfølelse
- Motgang, følelse av mislykkethet
- Sterke følelser
- Småspising som leder til ”what the heck”-tenkning
- Å ha handlet for mye – ha for mye mat i huset
- Sult, ”sug”
- Slanking



Risikosituasjoner for å overspise/feilspise

- Vi har alle en ideelvekt – alt ut over den krever at en ikke spiser normalt
- Hormoner
 - Jevnt blodsukker
 - Stresshormon
- Sult
- Sukker

fysiologi

- **Når du går ned i vekt vil kroppen tilpasse seg ved å iverksette flere prosesser.**
- Appetitten øker.
- Hvileforbrenningen reduseres (mer enn vekttapet skulle tilsi).
- Du beveger deg ubevisst mindre enn tidligere.
- Energiforbruket ved bevegelse reduseres (du blir mer energieffektiv).
- Dette er kroppens normale reaksjon på et energiunderskudd (vektnedgang), litt avhengig av størrelsen på det og hvor lenge du har vært i energiunderskudd. Jo større vektnedgang, jo sterkere er signalene.

fysiologi

- Interessant at når en er på slank så vil en oftere tenke på mat, kropp og vekt
- Tankene blir påtrengende
- «Tenker på mat hele tiden»
- Den gravide ser gravide kvinner over alt. Slankeren ser mat og tynne mennesker over alt.



- Å være på slank kan lede til en del negative følelser som det er viktig å være klar over:
 - Føler seg mindre vel
 - Føler seg seg nedfor
 - Kan få angst og uro
 - Kan få økt stress
 - Jf Fairburn (2014)
Få bukt med overspising
- Negative følelser
- Skyld og skam
- Tvang
- Søvnforstyrrelse
- Humørsvingninger
- Angst
- Depresjon

følelser

- Slanking leder lett til et negativt mønster som er selvopprettholdende.



adferd



- Vår tidsalders utfordringer – ønsker vi å bidra til å holde oppe en kultur som er overopptatt av vekt, mat og kropp?
- Massemedias betydning. Vi leser det vi ønsker, media fokuserer på det som selger, vi kjøper det...

kultur

- Må en diett koste noe?
- Hvor mye koster det å være på slank?



økonomi

Ja

- Hvis slanking innebærer
 - Søke normal BMI-grense
 - Droppe uhensiktsmessig mat
 - Spise 4-6 måltider daglig
 - Unngå regler
 - Unngå overspising

Nei

- Hvis slanking innebærer
 - Rigide regler
 - Tankekjør på mat og kropp
 - Enten-eller-tenkning som leder til at en er i faser hvor alt eller ingenting er tillatt

Så, bør en slanke seg...?



Takk!
