

upp
ur soffan

● Kom i form med Rick & Siw

24
NORRBOTTEN

titta in med
KURIEN-TV
www.kuriren.nu

Alldeles för få mål mat och en faiblesse för saft och digestivekex - det är inte svårt att se var Siws matproblem ligger. För diabetikern Rick är den ständigt bortglömda frukosten och de galet stora portionerna - när han väl äter - något som måste rättas till. Hemläxan för båda blir att få ordning på mat- och sovklockan och parets viktcoach Ingrid Persson förespråkar tallriksmodellen, utan att bygga berg!

TEXT: BIRGITTA LINDVALL WIIK FOTO: ANDREAS WÄLITALO

Bättre matvanor börjar i butiken

Alltså, jag har ju vuxit upp med en mycket kostmedveten mamma - jag VET hur man ska göra och vad man ska äta men jag äter för sällan, för mycket och sedan nattäter jag. Ja, jag går upp mitt i natten för att jag blir hungrig.

Det är matbiktens tid och Siw rannsakar sina matfällor, som i hennes fall ofta kommer i flytande form. Saftglaset är hennes ständiga följeslagare. Hon dricker saften till maten och mellan måltiderna. Riktig mat äter hon däremot alltför sällan. Det är lätt att se att det är därför hon kompenserar med nattamat och en av Siws andra laster: digestivekexen! Hon säger att de känns lite nyttigare än andra kex och det är lätt hänt att kex efter kex efter kex åker in i munnen ...

Hoppar över frukosten

För Rick, som är diabetiker, är regelbundna måltider och bra mat a och o för hälsans skull och han vet att ett stort kardinalfel i hans kosthållning är den att han konsekvent hoppar över frukosten.

- Jag har alltid haft svårt för att äta direkt på morgonen och det blir inget annat än kaffe före lunch.

Rick berättar att lunchen alltid äts ute och även om han föredrar husmanskost blir det lika ofta både pizza och hamburgare. Portionerna är rejäla.

- Jag har aldrig sett någon äta så stora portioner som Rick, intygar Siw.

Nästa mål för Ricks del är middagen, den svänger han själv ihop hemma och det blir gärna halvfabrikat som pulvermos och kanske inte så mycket grönsaker till det.

Två mellanmål per dag

Ganska snart står det klart att både Siws och Ricks hemläxa blir att få ordning på ätandet och mattiderna. De ska äta tre ordentliga mål mat varje dag och även ett eller två mellanmål. För att hålla blodsockret på en jämn nivå krävs flera, mindre mål per dag och detta gör att behovet av såväl nattätande som kexfrossande kommer att minska. Saften är det förstås ett stort no-no på!

Maten ska vara så "ren" som möjligt och läggas upp på fatet enligt tallriksmodellen. Halva tallriken ska bestå av grönsaker, en fjärdedel fisk, fågel eller kött och den sista fjärdedelen ska vara potatis, pasta, ris eller bröd.

Kostrådgivaren Ingrid Persson höjer ett varningens finger för feltolkning av tallriksmodellen:

- Det är INTE okej att bygga matberg. All mat på tallriken ska vara synlig!

Rick och Siw ska kontinuerligt mejla sin matdagbok till Ingrid som kommer med råd, stöd och pepp.



Det är inte okej att bygga matberg...



● För några år sedan fick Rick diagnosen diabetes typ ett och bra kostvanor är nu viktigare än någonsin.