



FOTO: ANDREAS WÄLITALO



● Ingrid Persson ger Rick en lektion i vettig kosthållning.

Det händer i kroppen om du äter för sällan

Låter du blodsockret dansa salsa från morgon till kväll? Gör du som Rick och Siw och väntar fem, sex eller ännu fler timmar mellan måltiderna?

STOPP! Risken är stor att du blir tokhungerig och frossar när du väl äter och att sötsuget tar över ditt liv.

TEXT: BIRGITTA LINDVALL WIIK

Egentligen spelar det ingen roll. Du kan köra LCHF-diet, bara tugga i dig bananer hela dagen, sikta på tallriksmodellen eller haka på den växande paleodieten (stenålderskost i ny tappning). Så länge du gör av med fler kalorier än du stoppar i dig kommer du att minska i vikt!

Men vill du göra det på ett sätt där inte sockermonstret driver dig till vansinne gör du klokt i att hålla insulinnivåerna på en jämn nivå och det gör du genom att äta regelbundet. Huvudmålen ska vara jämnt fördelade med fyra till fem timmars mellanrum och däremellan kan du gärna äta ett litet mellanmål.

Detta för att blodsockret, som fungerar som bränsle till hjärna och muskler, inte ska sjunka för mycket.

Risk för överätning

Ju mer du använder dina muskler desto oftare behöver du äta. Om du tränar, promenerar eller har ett fysiskt ansträngande arbete bör du kanske äta upp till tre mellanmål för att undvika sötsuget.

- Vissa hävdar att man "håller igång" förbränningen genom att äta ofta. Det stämmer inte. Kan man hantera sitt sötsug spelar det ingen roll om man äter tre eller sex gånger per dag. Det är det totala antalet kalorier som räknas. Men för de flesta ökar risken för överätning om man äter sällan.

Vanlig mat i rätt mängd

Många små mål gör det lättare att kontrollera hungerkänslorna, är man glad i mat kan det dock vara svårt att äta SMÅ mål, säger Ingrid Persson som är kostpedagog och Siw och Ricks viktcoach.

Ingrids viktminskningsfilosofi är att äta enligt tallriksmodellen - vanlig mat i rätt mängd och rätt proportioner:

- Det skapar flexibilitet och håller över tid. Ur viktminskningssynpunkt ger kolhydraternas fibrer en bra mättnadskänsla, minskar sötsuget och ser till att mag- och tarmsystem fungerar.

Det ska fungera i vardagen

- Protein och fett fördröjer sockerupptaget vilket gör att du känner dig mätt längre och risken för småätande minskar.

- Vitaminer, mineraler och antioxidanter har många viktiga funktioner i kroppen som gör att vi mår bra, fungerar som vi ska och håller oss friska. Sedan gäller det att smyga in förändringarna i den egna vardagen.

- Är du en ensamstående karriärkvinna eller skiftarbetande småbarnspappa - vilka förändringar behöver just du göra och vilka förändringar funkar i ditt liv? ■

Veckans ledord är - oftare och nyttigare

Så äter Siw under dagskiftsveckorna

07.00: Frukost, en macka av typen lingongrova med en skiva ost. Kaffe.

14.00: Lunch på jobbet. Exempelvis köttfärsås med spagetti.

20.00: kvällsfika, alltid digestivekex med O'boy.

Utöver detta dricker Siw saft under hela dagen.

... och när hon jobbar natt

09.00: Frukost, macka med ost, kaffe.

16.00: Lunch/middag, varmkorv är en snabbfixad favoriträtt annars gillar Siw såsmat och baserar måltiderna i alltför hög grad på pasta, creme fraiche och grädde..

20.00: Smörgås på jobbet.

Utöver detta dricker Siw saft under hela dagen.

Snabbtips till Siw

- Börja alltid morgonen med ett glas vatten.
- Byt ostpålägget mot skinka eller ett skivat ägg, addera strimlad paprika eller skivad tomat på mackan!
- Du måste få in fler måltider varje dag!
- Stryk saften helt ur din dagsmeny.
- Visst får du äta creme fraiche, men bara som en krydda - en liten kall säsklick!

Förslag för en vettig matdag

Frukost: En skiva grovt bröd med skinka eller ägg, skivad tomat/parika, vatten, kaffe.

Mellanmål: En frukt eller grönsak, gärna tillsammans med något av följande: 1/2 dl kesella, 2 skivor skinka/6 nötter eller mandlar.

Lunch: Wokade grönsaker, kycklingfilé och bulgur, broccoli med ugnsstekt kassler (med ananas och parika) och ris, ugnstrostade rotsaker, lax och citronyoghurt, ratatouille (fransk tomtaröra) med fläskfilé/- kotlett och pasta.



Middag: Vitkålsallad med renskav och potatis, ugnsbakad paprika med köttfärs. Grönsallad till. Broccolimos med kyckling och grönsaker, grön ärtsoppa med matyoghurt och grovt bröd.

Så äter Rick

07.00: Kaffe. Frukosten hoppar Rick alltid över.

12.00: Lunch på restaurang, husman, pizza eller hamburgare. STORA portioner.

17.30: Middag, exempelvis pulvermos och julkorv. STORA portioner.

20.00: Kvällsmackor.

Snabbtips till Rick

■ Om du inte grejar att äta frukost direkt på morgonen bör du ta med dig den till jobbet. Ät mackan på grovt bröd med bra proteinpålägg och grönsaker till förmiddagskaffet!

■ Du måste få in fler måltider!

■ En portion räcker, du ska inte bli proppmätt efter en måltid.

■ På lördagarna kan du och Siw unna er något extra, det är ok med ett glas vin till lördagsmiddagen.

■ Planera din matvecka.