

# Tekið í taumana

Stuðningur og ábendingar  
fyrir þá sem vilja **grennast**



## Efnisyfirlit

Er þetta eitthvað fyrir mig?.....	bls. 3
Hvenær er þyngdin orðin of mikil? .....	bls. 4
Hvernig stendur á þessu?.....	bls. 4
Hreyfingin hefur áhrif .....	bls. 5
Maturinn er málið.....	bls. 6
Þjóðin fitnar.....	bls. 6
Þetta er hægt .....	bls. 7
Þetta er leiðin .....	bls. 8
Það sem gerir gæfumuninn .....	bls. 10
Þaggað niður í átpúkanum .....	bls. 10
Ekki fara í megrun – breyttu um lífsstíl .....	bls. 10
Vissir þú að .....	bls. 11
Hvernig er valið?.....	bls. 12
Ertu tilbúinn? .....	bls. 12
Áður en þú ákveður að léttast .....	bls. 13
Skammtalisti .....	bls. 14
Hvernig er mataræðið? .....	bls. 15
Matseðlar .....	bls. 16
Hvernig er hreyfingu þinni háttað? .....	bls. 18



## Er þetta eitthvað fyrir mig?

Þetta litla rit er ætlað öllum þeim sem eru heldur þyngri en þeim er hollt - eða hafa verið að þyngjast smám saman þannig að stefnir í óefni.

Líkamsþyngd er ekki bara spurning um útlit og tísku, hún skiptir máli fyrir heilsu okkar og líðan. Þótt fólk í ólíkum þyngdarflokkum geti svo sannarlega verið við ágæta heilsu, og ekki sé neitt samasemmerki milli ofþyngdar og heilsuleysis, verður því ekki neitað að ofþyngd og offita auka líkur á mörgum sjúkdómum.

Augljósasta dæmið er fullorðins sykursýki sem er nánast að verða faraldur víða um heim vegna aukinnar þyngdar og almennrar offitu. Oft hverfur sjúkdómurinn beinlínis með kílóunum og í flestum tilvikum batnar ástandið að minnsta kosti.

En þar með er ekki sagt að það sé nauðsynlegt eða jafnvel æskilegt að hriðhorast á skömmum tíma. Oft nægir að léttast um nokkur kíló til að ástandið batni verulega. **Fimm til tíu prósent af líkamsþyngd er góður árangur þegar til lengri tíma er litið.** En þá skiptir líka máli að ástunda heilbrigða lífshætti, hreyfa sig eftir föngum og borða heilnæma fæðu. Hvar nálin lendir á baðvoginni er nefnilega hvorki einhlítur mælikvarði á heilsuna né útlitið. Grennri skrokkur er aðeins nokkurs konar aukabónus sem fylgir í kjölfar bættra lífshátta.

## Hvenær er þyngdin orðin of mikil?

Hæfileg líkamsþyngd fer að sjálfsgöðu eftir hæð og vöðvabyggingu hvers og eins. Þótt flestir miði fyrst og fremst við fatanúmer og spegil til að ákveða hvort þyngdin sé innan marka, getur verið æskilegt að nota staðlaðri eða vísindalegri aðferðir við að fella slíkan dóm. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur t.d. birt skilgreiningar á offitu fyrir fullorðna, sem byggja á líkamsþyngdarstuðli (BMI, body mass index).

### Stuðullinn reiknast þannig:

$BMI = \text{kg} / \text{m}^2$  þar sem kg er líkamsþyngd í kílógrömmum og  $\text{m}^2$  er hæðin í metrum í öðru veldi. Ef stuðullinn fer yfir 25 telst þyngdin í efri kantinum, en offitu er fyrst náð ef stuðullinn fer yfir 30. Hver svo sem stuðullinn reynist vera, getur þetta rit vonandi reynst stuðningur fyrir þá sem vilja greinast. Þeir sem eiga við mikla offitu að stríða geta þó þurft meiri aðstoð en eitt lítið kver getur veitt. Þar má benda á starfsfólk heilsugæslu, einstaklingsviðtöl eða námskeið á vegum einkaaðila eða heilbrigðisstofnana, og einnig sjálfshjálparsamtök. Svo mikið er víst að það greinist enginn við það eitt að lesa megrunarit, það léttir okkur enginn nema við sjálf.

## Hvernig stendur á þessu

### - ég sem borða varla nokkurn skapaðan hlut?

Hversu margir velta ekki fyrir sér þessu óréttlæti - sumir virðast geta hámað í sig hvað sem er án þess að vigtin haggist, á meðan aðrir eiga í sífelldu stríði við þyngdina. Ástæðan er þó einföld:

*Þeir sem fitna,  
borða ekki endilega meira  
en þeir mjóu,  
þeir borða bara meira  
en þeir þurfa.*

## Hreyfingin hefur áhrif

Þörfin fyrir orku eða kaloríur er sameiginleg öllu sem lifir, en þessi þörf er mismikil, sumir brenna einfaldlega fleiri kaloríur en aðrir. Orkuþörfin fer að miklu leyti eftir daglegri hreyfingu hvers og eins og þá skiptir ekki bara máli hvort farið er í líkamsrækt, því hitt hefur ekki síður áhrif hvort hreyfing sé hluti af daglegu lífi okkar og venjum. Til dæmis hvort lítið sé á stigann sem tækifæri til að fá svolitla



ókeypis hreyfingu á hverjum degi eða lyftan ævinlega látin púla í okkar stað. Hvort við förum akandi hvern smáspotta eða spörum bensínið og eyðum af eigin orkuforða í staðinn til að komast á milli staða. Því það eru einmitt þessi atriði sem geta skilið á milli þeirra sem hafa tilhneigingu til að fitna af öllu sem þeir borða og hinna sem geta leyft sér að borða heldur meira.

### *Gerum hreyfingu að daglegri venju!*

Hægt er að áætla brennslu eða orkuþörf í kílókaloríum út frá hæð og þyngd, aldri, kyni og daglegri hreyfingu. Á heimasíðu Manneldisráðs, [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is) getur hver og einn reiknað eigin orkuþörf og séð með eigin augum hversu afdrifarík dagleg hreyfing er fyrir brennsluna.



**Tökum dæmi:** Orkuþörf 70 kg fertugs karlmanns sem stundar kyrrsetustörf, ekur bíl hvert sem hann fer og eyðir kvöldunum fyrir framan sjónvarpið er um 2300 kcal á dag. Hálf tíma rösk ganga daglega eykur brennslu þessa manns um 150 kcal á dag eða 55 þúsund kcal á ári. Þar sem hvert kílógram af fituvef samsvarar um það bil 7000 kcal, jafngildir þessi daglega aukahreyfing hvorki meira né minna en 7,8 kílóum á ári, ( $55000/7000=7,8$ ). Fæstir geta að vísu átt von á að grennast þetta mikið við að taka upp daglega gönguferð, því matarlystin eykst væntanlega eitthvað á móti. Hins vegar sýnir þetta litla dæmi að hreyfing getur komið í veg fyrir að vigtin mjakist smám saman á við. Hversu margir þyngjast ekki einmitt um eitt til tvö kíló á ári á miðjum aldri?

*Dagleg hreyfing  
auðveldar okkur að  
halda þyngdinni í  
skefjum!*



## Maturinn er málið

En það er þó ekki síður maturinn sem er sökudólgurinn þegar aukakílóin eru annars vegar. Og rétt eins og með hreyfinguna, þá þarf oft svo lítið til að vigtin fari að fikra sig upp á við - eða mjakist niður á við. Það eru litlu hlutirnir sem við gerum dag eftir dag sem skipta máli.

*Það fitnar enginn af einum súkkulaðimola  
- en fáeinir molar á dag í heilt ár geta haft afdrifaríkar  
afleiðingar fyrir holdafarið.*

**Lítum nánar á málin:** Fjölskyldan tekur upp þann sið að fá sér ævinlega kaffi og sætt kex fyrir framan sjónvarpið á kvöldin. Heimilisfaðirinn fær sér yfirleitt þrjár til fjórar kekkökur með kaffinu. Eftir sex mánuði tekur hann eftir því að sigið hefur á ógæfuhliðina og hann bætt við sig tveimur kílóum. Hvernig getur þetta gerst? Þessar sakleysislegu kekkökur eru ekki nema um 250 kcal. Það fitnar enginn af því. En nokkrar kekkökur fimm kvöld í viku í sex mánuði er allt önnur saga. Það eru hvorki meira né minna en 30 þúsund kílókaloríur sem hafa bæst við neysluna og þær umbreytast samkvæmt lögmálum lífeðlisfræðinnar í 4 kíló af forðafitu. Það safnast þegar saman kemur.

6

## Þjóðin fitnar

Offita hefur orðið meira áberandi á Íslandi undanfarin ár, rétt eins og víða annars staðar. Margir standa agndofa frammi fyrir þessari breytingu á holdafari þjóðarinnar, sérstaklega í ljósi þess að margir hafa tamið sér hollari lífshætti, borða fituminna fæði og meira af grænmeti og ávöxtum og fara jafnvel í líkamsrækt eða út að skokka. Hvernig stendur þá á því að þjóðin fitnar?

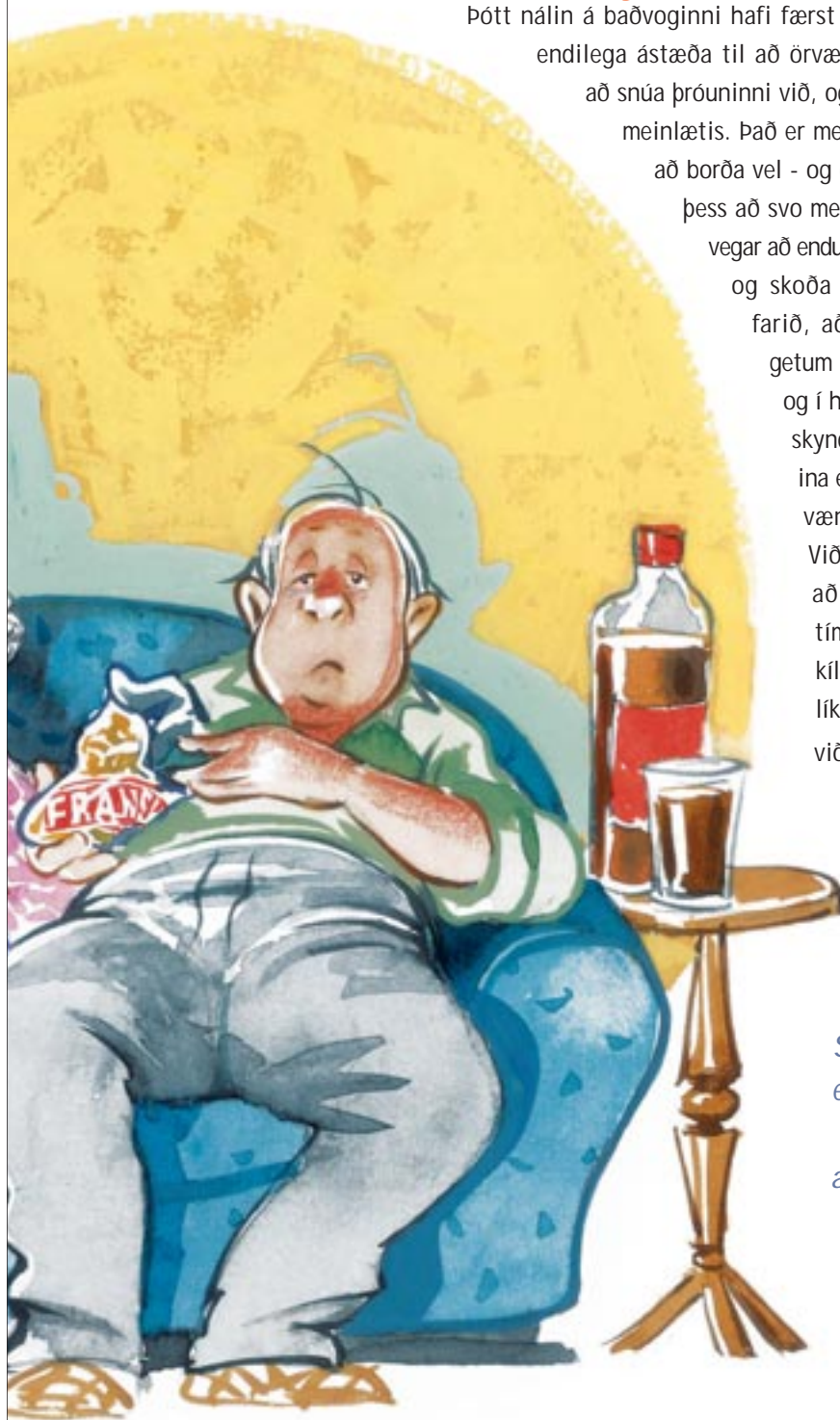
**Fólk fitnar því aðeins að það borði meira en það þarf.** Það eru kaloríurnar sem ráða ferðinni, þrátt fyrir fullyrðingar margra vinsælla megrunar-bókmennta um hið gagnstæða. Eins og fram hefur komið getur örlítið rask í daglegum venjum, hvort heldur er í mataræði eða hreyfingu, haft afdrifaríkar afleiðingar þegar til lengri tíma er litið. Tölvunotkun og aukið framboð á sjónvarpsefni hafa gjörbreytt daglegu lífi flestra hér á landi undanfarin ár. Þetta, ásamt aukinni



bílaeign, minnkar orkuþörf og mörgum hefur reynst erfitt að minnka matinn nægilega á móti. Jafnvel þótt margir leitist við að hreyfa sig í fristundum og borða hollan mat, hefur það einfaldlega ekki dugað til hjá öllum þorra fólks. Þar við bætist að það verður æ erfiðara að sýna hófsemi þegar framboð á alls kyns góðum og girnilegum mat eykst stöðugt og auglýsingar um sælkerafæði dynja á sjónvarpsáhorfendum jafnt sem lesendum tímarita og blaða. Veitingahúsum, kaffihúsum og skyndibitastöðum fjölgar og fjölgar og maturinn er kominn á borðið með einu simtali.

## Þetta er hægt

Þótt nálin á baðvoginni hafi færst upp á við er ekki endilega ástæða til að örvænta. Það er hægt að snúa þróuninni við, og það án sultar og meinlætis. Það er meira að segja hægt að borða vel - og grennast samt. Til þess að svo megi verða þarf hins vegar að endurmeta lífsvenjurnar og skoða hvað gæti betur farið, að hvaða leyti við getum borðað hollari mat og í hæfilegu magni. Öll skyndiáhlaup á þyngdina eru hins vegar ekki vænleg til árangurs. Við þurfum að muna að það tók langan tíma að safna aukakílóunum og það þarf líka tíma til að losna við þau.



*Sígandi lukka er best þegar þyngdin er annars vegar.*

## Þetta er leiðin

Til að grennast eðlilega og í sátt við líkama og sál þarf að endurmeta neysluvenjurnar, temja sér nýtt hugarfar þar sem hollur matur og hæfileg hreyfing er uppskrift að góðum degi. Það þarf að læra að borða á annan hátt en áður með því að velja réttu **EMMin þrjú**, þ.e. **rétta Máltíðamunstrið**, **rétta Magnið** og **rétta Matinn**.

### Máltíðamunstrið

Grundvallaratriðið er að borða reglulega, þrjár til fjórar, jafnvel fimm máltíðir á dag - morgunverð, hádegisverð og kvöldverð, og hugsanlega einhverja síðdegishressingu og/eða kvöldhressingu. **Ekki sleppa aðalmáltíðunum!** Við verðum að muna að það er í lagi að borða, jafnvel þótt maður ætli að grennast. Best er að borða með öðru fólki, en jafnvel ef við borðum ein, er ástæða til að setjast niður og njóta matarins eins og kostur er í hvert sinn. Það versta sem við gerum okkur og líkamspýngdinni, er að vera siburðandi á ólíklegustu stöðum - fyrir framan sjónvarpið, í bílnum, uppi í rúmi eða úti í sjoppu, á hlaupum eða fyrir framan ísskápinn! Ef okkur tekst að takmarka átið við reglulegar máltíðir, hversu hversdagslegar sem þær annars eru, er sigurinn í auglýn.

### Magnið

Magnið er auðvitað það sem allt snýst um að lokum. **Við grennumst eða höldum þyngdinni í skefjum eingöngu með því að borða heldur minna en áður.** En það er alls ekki heppilegt að verða of upptekinn af að telja kaloríur í öllu sem fer inn fyrir okkar varir. Það er að vísu nauðsynlegt að átta sig á því hvaða fæðutegundir veita mesta orku og hvaða magn fæðu telst hæfilegur skammtur, en hitt getur hreinlega verið óheppilegt að hugsa of mikið um hita-einingar því þá getur löngunin í mat jafnvel magnast enn meira. Verði megrun og kaloríur það sem allt snýst um, verður lífið ekki aðeins leiðinlegra, heldur aukast jafnframt líkurnar á því að hér sé á ferðinni enn eitt skyndiátakið, sem endar jafnvel með því að þyngdin sækir aftur í sama horf.

Magninu verður helst haldið í skefjum með einföldum reglum, svo sem eins og að fá sér aðeins einu sinni á diskinn og borða lítið eða ekkert á milli mála. Máltíðirnar geta hins vegar verið fjórar - jafnvel fimm á dag. Ef svengd eða löngun í mat grípur okkur þar fyrir utan er gott að fá sér ávöxt eða grænmeti.





**Hvorki of mikið né of lítið.** Margir flaska á því að ætla að léttast með trompi og minnka matinn allt of mikið, finnst þeir megi nánast ekkert borða ef þeir ætla að grennast. Eins er algengt að fólk sem ætlar sér að grennast, festist í mjög einhæfu, og þar með bæði óhollu og leiðigjörnu fæði. Skammtalistinn sem hér fylgir á að gefa hugmynd um hvað telst hæfilegt magn af hollum mat, sem bæði grennir og mettar. Fjöldi hitaeininga í matnum er um það bil 1500 kcal. Þetta er enginn átakskúr heldur raunhæft mataræði fyrir þá sem vilja taka markvisst á sínum málum til frambúðar. Þetta er matur sem bæði mettar og grennir.

### Maturinn

Maturinn sem grennir hefur þá eiginleika að við verðum södd án þess að fjöldi kaloríu fari upp úr öllu valdi. Slíkur matur er án óþarfa fitu og inniheldur lítinn sykur, en að öðru leyti er þetta fjölbreytt fæða úr öllum fæðuflokkum. Það er lagt til að borða á hverjum degi annað hvort magurt kjöt, egg, baunir eða fisk og magrar mjólkurvörur, t.d. létt súrmjólk, skyr, léttmjólk eða undanrennu. Eins er mælt með því að borða daglega grænmeti, ávexti og kolvetnaríkar fæðutegundir á borð við gróf brauð, morgunkorn, hrísgrjón, kartöflur eða pasta. **Vatn er besti drykkurinn með mat en margir átta sig ekki á því hvað drykkir geta verið orkuríkir.** Nánari útlistun á fæðuvalinu ásamt tillögum að matseðlum er á bls. 16.



### Fjölbreytt fæði án óþarfa fitu og sykurs

Við verðum heldur saddari, kaloríu fyrir kaloríu, af að borða mat sem er prótein- og kolvetnaríkur hefur ekki mikla fitu eða sykur. Eins skiptir máli hvers konar kolvetnafæða verður fyrir valinu, því gróf brauð veita betri seddu-tilfinningu en fín brauð og sama gildir um gróft morgunverðarkorn borið saman við sykrað og fínt. **Sykur, gosdrykkir og sætindi veita skjótfengna orku, en sú orka getur verið skammvinn sæla.** Blóðsykurinn hækkar ört við sykurátið en hrapar hratt niður aftur og því verðum við yfirleitt fljótt svöng eftir mikið sykurát. Grænmeti veitir hins vegar sárafáar hitaeiningar en samt nokkra fyllingu og því er um að gera að borða það í ríkum mæli, það þarf aðeins að gæta þess að salatsósan sé ekki of vel úti látin eða of fiturík. Eins eru ávextir hentugur bita milli mála eða eftirréttur.

*Njóttum þess að borða  
góðan mat!*

## Það sem gerir gæfumuninn

- Borðaðu reglulega, þrjár til fimm máltíðir á dag
- Fáðu þér hæfilegt magn á diskinn, en aðeins einu sinni
- Njóttu matarins
- Finndu þér hreyfingu við hæfi og hreyfðu þig daglega
- Fáðu þér ávexti eða grænmeti til að seðja hungur milli mála
- Drekktu vatn eða sódavatn með matnum
- Vigtaðu þig reglulega en ekki oftar en einu sinni í viku

## Þaggað niður í átpúkanum

Hvað er það sem dregur okkur stjórnlaut í átt að kexpakkanum eða út í sjoppu - einmitt þegar við ætlum að hafa stjórn á mataræðinu? Það er eins og einhver átpúki nánast taki af okkur ráðin: borðaðu þetta bara, það sér það enginn, hvíslar hann í eyra okkar - og við hlýðum.

Það eru því miður engin óbrigðul ráð til að hemja átpúkann - önnur en að hlýða honum ekki strax. Reyna að dreifa huganum frá sætindum eða öðru óþarfa áti með því að hafa nóg fyrir stafni, gera eitthvað annað sem okkur finnst skemmtilegt, eins og að fara út að ganga, gera eitthvað í höndunum, t.d. þrjóna, fara í sund eða bara í bað!

Við verðum líka að muna að jafnvel þótt við háum í okkur einhverja óhollustu er ekki allt unnið fyrir gíg og best að hætta við allt saman. Það kemur dagur eftir þennan dag! Við eigum heldur ekki að bæta fyrir syndir gærdagsins með því að svelta okkur næsta dag. Það er dagurinn í dag sem gildir...

## Ekki fara í megrun - breyttu um lífsstíl!

Ef við borðum mjög lítið hægist á brennslunni og við léttumst hægar fyrir vikið. Það er þó annað og meira sem mælir á móti ströngum megrunarkúrum: Það er einfaldlega ekki hægt að halda þá út til lengdar!

Allir menn þurfa að borða, rétt eins og þeir þurfa að sofa og draga andann. Flest getum við þraukað tímabundið svelti, rétt eins og við getum haldið okkur vakandi í ákveðinn tíma. En það kemur að því að við getum ekki meir. Þetta er ekki spurning um viljastyrk - það er einfaldlega ekki hægt að vera svangur til lengdar.



Nánast allir sem hafa reynslu af megrunarkúrum, þekkja þá tilfinningu að hugsunin um mat verður allsráðandi þegar frá líður. Fólk dreymir í svefni sem vöku um súkkulaðikökur og stórsteikur, hvaða kaloríubombu sem er. Þetta eru fullkomlega eðlileg viðbrögð sem flestir verða fyrir, hvort sem þeir eru feitir eða mjóir, svo framarlega sem þeir fá ekki nóg að borða og fæstir standast slíkt áreiti til lengdar. Það verða allir gráðugir ef þeir þurfa að vera svangir of lengi. Þess vegna skiptir svo miklu máli að svelta sig ekki, gera ekki of strangar kröfur til sjálfs sín.

*Settu þér raunhæf markmið í daglegu lífi um bætt mataræði og meiri hreyfingu.*

## Vissir þú að:

- Það eru jafnmargar hitaeiningar í allri fitu, bæði jurtafitu og dýrafitu, eða 9 kcal í hverju grammi. Jurtaolía eða jurtasmjörliki er því alls engin megrunarfæða frekar en smjör!
- Ávaxtasafi hefur nánast jafnmargar hitaeiningar og sætt gos. Ávaxtasafinn er hins vegar mun bætiefnaríkari en gosið.
- Þú tvöfaldar hitaeiningarnar í máltíðinni ef þú hefur þrjár matskeiðar af kokkteilsósu með hamborgaranum í staðinn fyrir sinnep og tómatsósu
- Hamborgarasósa er um fjórum sinnum feitari en 10% sýrður rjómi og pítusósa er sjö sinnum feitari. Það getur verið fróðlegt að lesa á umbúðir!
- Þú fækkar hitaeiningunum um helming í hverri brauðsneið með því að sleppa því að smyrja og þú fækkar þeim um þriðjung ef þú notar fituskert viðbit eins og Létta eða Léttt og laggott borið saman við Smjörva eða smjör.
- Þegar talað er um kaloríur í daglegu tali er í raun átt við kílókaloríur (kcal), sem eru 1000 kaloríur. Orðið hitaeining er íslenskt heiti fyrir kílókaloríu.
- Kílójoule (kJ) er orkueining sem er mikið notuð í staðinn fyrir kílókaloríur, sérstaklega í skólum og við merkingu matvara. Eitt kJ jafngildir u.þ.b. 0,24 kcal og ein kcal er u.þ.b. 4,2 kJ.
- Algeng orkuþörf fullorðins karlmanns er um 2500 kcal og konu um 2000 kcal á dag.
- Karl sem borðar um 1800 kcal á dag getur átt von á að léttast að jafnaði um 0,5 kg á viku, meira fyrstu vikuna en heldur minna þegar fram í sækir.
- Kona sem fær um 1500 kcal á dag getur átt von á að léttast um 0,5 kg á viku, meira fyrst í stað en síðan heldur minna.
- Megrunarkúrar sem boða mikið fitu- og próteinát geta verið skaðlegir fyrir heilsuna, ekki síst fyrir nýru, hjarta og æðakerfi. Fylgdu slíkum kúrum aðeins undir handleiðslu læknis.
- Þú getur metið þína eigin orkuþörf, miðað við þyngd, kyn, aldur og daglega hreyfingu, á heimasíðu Manneldisráðs: [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is).
- Brauð á ekki að vera á bannlista. Ein lítið smurð brauðsneið með skinku hefur færri kaloríur en tvær hrökkbrauðsneiðar og 2 msk. af kotasælu.

## Hvernig er valið?

Hliðstæðir réttir geta oft verið gjörólíkir þegar orkugildið er annars vegar, ekki síst vegna mismikils sykurs og fitu við matargerðina. Hér eru nokkur dæmi.

kcal í 100g
Soðnar kartöflur.....70
Franskar ofnbakaðar.....150
Kartöflugratín.....165
Franskar djúpsteiktar.....295
Kartöflunasl.....495

kcal í brauðsneið
Brauð með skinku.....110
Brauð með pepperóní....170
Brauð með rækjusalati ..265

kcal í 2½ dl af drykk
Pilsner.....50
Undanrenna .....90
Sykraðir gosdrykkir .....110
Appelsínusafi.....110
Bjór (5%).....110
Orkudrykkir.....130
Nýmjólk .....170
Maltöl.....175
Vín.....200

kcal í 100g
Ofnbókuð ýsa.....140
Ýsa steikt í raspi .....160
Djúpsteiktur fiskur.....205
Ýsa í rjómasósu .....235

kcal í ½ dl af sósu
Sósa úr niðursoðnum tómötum .....60
Brún soðsósa.....26
Súrmjólkursósa .....34
Sýrður rjómi (10%).....57
Tómatsósa .....60
Súr-sæt sósa .....60
Tandoori mauk.....73
Rjómasósa.....119
Hollandais eða Bernaissósa .....182
Salatsósa, (þúsundeyja) .....201
Pestó.....225
Pítu- eða kokkteilsósa...320
Ólífuolía, matarolía.....442

## Ertu tilbúinn?

Breyttur lífsstíll, það er leiðin til frambúðar. En við verðum að horfast í augu við það að við erum misvel undir það búin að takast á við breytingar. Það getur því verið hollt að kanna hug sinn, áður en lagt er af stað: Hvað vil ég raunverulega gera til að bæta líðan mína og heilsu? Eru aðstæður þannig að ég geti og treysti mér til að breyta einhverju í mínum venjum?

Breytingarnar eða markmiðin sem við setjum okkur geta verið margs konar, það sama gildir ekki fyrir alla. Þær þurfa heldur ekki að vera stórvægilegar. Aðalatriðið er að setja sér raunhæf markmið, því ef við ætlum okkur of mikið erum við eiginlega búin að dæma okkur úr leik fyrir fram.



## Hér á eftir eru nokkur atriði sem þú ættir að íhuga áður en þú ákveður að léttast

Mundu að það gagnast lítið að svara hvernig þú vilt vera

- svaraðu frekar hvernig þér líður og hver viðhorf þín eru núna.

- 1 Ég hef hugleitt hvaða þáttum mataræðis og hreyfingar ég þarf helst að breyta til að ég nái árangri. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 2 Ég hef hugleitt hverju ég treysti mér til að breyta til að ná árangri. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 3 Ég ætla mér að taka eitt skref í einu og hugsa aðeins um eina viku í senn, en geri mér jafnframt grein fyrir því að varanlegur árangur næst ekki með tímabundnu átaki heldur krefst þess að ég breyti einhverju í lífsháttum mínum til frambúðar. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 4 Ég átta mig á því að allir eru ekki steypdir í sama mót. Mín persónulega kjörþyngd er sú þyngd sem ég get viðhaldið með því að borða skynsamlega og hreyfa mig reglulega. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 5 Ég sætti mig við að best er að léttast hægt til að árangurinn verði varanlegur. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 6 Ég vil léttast af því að mig langar til þess en ekki vegna þess að aðrir beiti mig þrýstingi. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 7 Ég geri mér grein fyrir því að þótt ég léttist mun það ekki leysa öll önnur vandamál. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 8 Ég átta mig á því að ég hef ekki tapað í baráttunni við kílóin þótt ég fari einstaka sinnum yfir strikið og borði of mikið eða sleppi hreyfingunni. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 9 Ég sé mér fært að verja tíma til að skipuleggja eina viku í senn, og kanna í vikulok, hvernig innkaupin hafi verið, hvað ég hafi borðað og hvernig hreyfingunni hafi verið háttað. Ég gef mér tíma til að skipuleggja úrbætur ef þeirra er þörf. já\_\_\_ nei\_\_\_
- 10 Ég vil byrja að gera breytingar á lífi mínu jafnvel þótt ég hafi óvenju mikið að gera sem stendur já\_\_\_ nei\_\_\_

Ef þú hefur svarað öllum spurningum 1–9 játandi ertu vel undirbúinn til að hefja breytingar á lífsháttum. Því færri spurningum sem þú svaraðir játandi þeim mun erfiðara verður fyrir þig að takast á við breytingarnar.

Ef þú svaraðir spurningu 10 játandi ættir þú að hugleiða að það er ekki nauðsynlegt að gjörbreyta öllum lífsháttum til að ná varanlegum árangri.

Fyrir eða síðar kemur að því að við verðum fyrir erfiðum freistingum. Þá getur verið gagnlegt að hafa hugleitt hvernig best sé að bregðast við utanaðkomandi þrýstingi t.d. „Þegar þér er boðið í mat til mín verður þú að borða almennilega, annað er móðgun“ „Æi, kláraðu þetta. Það verður ónýtt á morgun.“ „Þú hlýtur að mega borða eina kökusneið í viðbót!“ „Þú getur ekki farið út að skemmta þér án þess að fá þér einn drykk í viðbót.“

Það er ágætt að geta svarað fyrir sig í tilvikum sem þessum. Við verðum að ráða því sjálf hvað við látum ofan í okkur.

## SKAMMTALISTI

Athugið að listinn er eingöngu ætlaður til viðmiðunar, til að hægt sé að átta sig á hvað telst hæfilegt magn fyrir þá sem vilja greinnast. Maturinn veitir á bilinu 1200 - 1700 hitaeiningar, eftir því hvort valinn er hærri eða lægri skammtafjöldi í hverjum flokki.

### **Brauð, aðrar kornvörur og kartöflur - Veldu 4-6 skammta á dag!**

Einn skammtur úr þessum flokki getur verið: 1 brauðsneið, 1/2 rúnnstykki, 2 hrökkbrauðsneiðar eða bruður, 1 gróf kekkaka, 1,5 dl af ósykrudu morgunkorni, 1 dl af soðnu pasta eða hrísgrjónum, 2 litlar kartöflur eða ein stór.

### **Grænmeti - Veldu a.m.k. 3 skammta á dag!**

Einn skammtur getur verið eitt meðalstórt stykki eða 75-100 g, þ.e. 1 dl af soðnu grænmeti eða 2 dl af hráu salati án sósu. Ath. að ef notuð er salatsósa, eða grænmetið steikt í feiti þarf að telja það með fituskömmtum.

### **Ávextir og ber - Veldu 2-4 skammta á dag!**

Einn skammtur getur verið eitt meðalstórt stykki, t.d. epli, appelsína eða banani, glas af hreinum ávaxtasafa (eitt glas á dag er hæfilegt magn), 1/2 dl af þurrkuðum ávöxtum eða 1 dl af niðursoðnum eða bituðum ávöxtum.

### **Kjöt, kjötálegg, fiskur, egg, baunir og hnetur - Veldu 1 - 2 skammta á dag!**

Einn skammtur getur verið 100 g af mögru kjöti eða fiski, 1 egg, 2 dl af soðnum baunum eða 1/2 dl (30g) af hnetum.

14

### **Mjólk og mjólkurvörur - Veldu 1-2 skammta á dag!**

Einn skammtur getur verið 1 glas af mjólki eða súrmjólki, ein dósi af skyri eða jógurtti, 100 g af kotasælu eða 4 ostsneiðar. 1 dl af mögrum sósum úr mjólkurvörum, t.d. súrmjólkur-, jógurtsósur og sósur úr 10% sýrðum rjóma, telst líka einn skammtur. Munið að velja fituminni mjólkurvörur!

### **Feitmeti - Veldu 0-2 skammta á dag!**

Einn skammtur getur verið 1 msk. af smjöri, feiti eða olíu, majonessósu eða annarri feitri sósu, 1 dl af öðrum sósum eða 0,5 dl af majonessalati. Eins bætist við fituskammtur ef borðuð er rjómalöguð eða feit súpa eða annað sem er feitt.

### **Samsettir réttir**

Margt sem við borðum er samsett úr mörgum flokkum, og fellur því illa að þessu skammtakerfi. Það á við t.d. um lasagna, sem er ostur og pasta, eða bökur sem eru oftast egg, ostur og rjómi. Þá þarf að áætla skammta úr fleiri en einum flokki. **Skammtakerfinu er eingöngu ætlað að gefa einhverja hugmynd að hæfilegri stærð skammta. Það er alls ekki ætlunin að allt eigi að vera vegið og mælt.**

**Sælgæti, ís, sætt kex, kökur, vín, bjór eða sætir gosdrykkir - Veldu sem minnst - en njóttu þess þegar þú borðar það!**



## Matseðill sem mettar og grennir u.þ.b. 1500 kcal

### Morgunverður (200-300 kcal)

- 1 diskur morgunkorn með léttmjólk
- 1 rúnnstykki með 17% osti, tómötum og gúrku
- 1 diskur hafragrautur með léttmjólk, 1/2 tsk. lýsi
- 1 sneið gróft brauð með reyktum silungi og blaðsalati, 1 glas ávaxtasafi
- 1 diskur léttsúrmjólk með músli og ávöxtum

### Hádegisverður (350-450 kcal)

- 1 bolli sveppasúpa, 1 samloka með túnfisksalati (túnfiskur í vatni, 10% syrdur rjómi, egg, aromat) eða skinku og mögrum osti, grænmeti að vild
- 1 dós skyr með léttmjólk, 1 rúgbrauðsneið með maríneraðri síld, grænmeti að vild
- 1 píta með skinku, jöklasalati, tómötum, gúrku og papriku, 1/2 dl sósa (jógúrt, steinselja, pipar), 1 ávöxtur
- 150 g ostabaka, grænmeti að vild, 1 ávöxtur
- 1 léttjógúrt, samloka með 1/2 egg, tómati og salatblöðum
- Grískt salat: salatblöð, tómatar, gúrkur, rauðlaukur, 50 g af fetaosti og 1 tsk. olíu-ediksósa, 2 snittubrauðsbitar
- 1 diskur hrísgrjónagrautur úr léttmjólk, léttmjólk eða undanrenna sem útálát, strásæta með kanil, 1 sneið rúgbrauð með lifrarkæfu, hrátt grænmeti að vild

16

### Millibiti að morgni og kvöldi (50-100 kcal)

1 ávöxtur eða grænmeti að vild





## –nokkrar tillögur

### Síðdegishressing (200-300 kcal)

- 2 hafrakex með smurosti, 1 ávöxtur
- 2 sneiðar hrökkbrauð með marmelaði og smurosti, 1 ávöxtur
- 1 brauðsneið með áleggji, 1 ávöxtur
- 1/4 snúður, 1 ávöxtur
- 1 lítil kókusneið, 1 ávöxtur
- Ofnbakaðir ávextir með kanil



### Kvöldverður (350-450 kcal)

- 100 g lambasteik, 2 litlar kartöflur eða ein stór, 1/2 dl brún sósa, grænar baunir, rauðkál, hrásalat með súrmjólkursósu
- 2 ofnbakaðir ýsubitar með grænmeti og osti (11-17%), 1 1/2 dl soðin hrísgrjón, soðið brokkál
- Grillaður kjúklingur – 1 bringa eða læri og leggur, 1 1/2 dl soðin hrísgrjón, 1/2 dl sveppasósa (úr pakka, blönduð með léttmjólk og vatni), 1 dl maís, hrásalat með ávaxtasafa
- 1 hamborgari í brauði, jöklasalat, tómatar, sveppir, súrar gúrkur, sinnep/tómatsósa eða kokkteilsósa (tómatsósa, 10% sýrður rjómi, sojasósa), grænmeti að vild
- 3 soðnar fiskibollur, 1/2 dl karrysósa, 1 1/2 dl soðin hrísgrjón, soðnar gulrætur og brokkál
- 150 g ofnbakaður lax, 2 litlar kartöflur eða 1 stór, köld súrmjólkursósa með steinselju og sítrónu, tómatar og gúrka, soðið rósakál
- 200 g kjúklingapottrettur með miklu grænmeti og ananas, 1 1/2 dl hrísgrjón, ferskt hrásalat
- 1 tortilla, 2 dl nýrnabaunir, 1 msk. 10% sýrður rjómi, salsasósa, tómatar, laukur, jöklasalat og paprika, 1 msk. rifinn ostur (17%)
- 200 g kjúklingapottrettur með miklu grænmeti og ananas, 1 1/2 dl hrísgrjón, ferskt hrásalat
- 300 g grænmetis-lasagna, ferskt hrásalat, 1 tsk. ítölsk salatsósa

#### Matseðlarnir henta líka með skammtakerfinu

Dæmi: 1 diskur morgunkorn með léttmjólk

#### Brauð, aðrar kornvörur og kartöflur - Veldu 4-6 skammta á dag!



#### Mjólk og mjólkurmatur - Veldu 1-2 skammta á dag!





*Munið að drekka nóg!*

- Það er gott að drekka nóg af vatni með öllum máltíðum og á milli mála!
- Drykkir eins og vatn, sóðavatn, te, kaffi og sykurlaust gos innihalda litla sem enga orku – þeim má því bæta við matseðilinn. Sykraðir gosdrykkir, ávaxtasafar, mjólk, bjór, vín og brennd vín eru orkurík drykkir – þess vegna þarf að sleppa hluta af matnum í staðinn ef þeirra er neytt til að orkan verði ekki of mikil.
- Í matseðlunum er ekki gert ráð fyrir því að borðað sé neitt sælgæti eða verið að narta á milli mála. Allt sælgæti og smánart kemur því í staðinn fyrir alvöru mat ef orkan á að vera innan settra marka.
- Í matseðlunum gerum við ráð fyrir að brauðið sé ekkert eða lítið smurt. Að smyrja þunnt þýðir það að við notum aðeins hnífsodd af smjöri eða smjörlíki.



- Lærið að útbúa góðan mat án óþarfa fitu eða sykurs t.d. úr matreiðslubókunum Af bestu lyst og Af bestu lyst II.
- Sósur þurfa ekki að vera á neinum bannlista, það er hægt að útbúa góðar sósur án mikillar fitu.
- Gerið kaldar sósur út jóгурti, súrmjólk eða 10% sýrðum rjóma.
- Þú getur reiknað næringargildi fæðunnar á [www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is)
- Þú getur metið eigin orkuþörf á [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)
- Skammtastærðin skiptir máli!
- Hæfilegur skammtur er það magn sem er bæði lystugt og fallett fyrir augað.

## Hvernig er hreyfingu þinni háttað?

Næg og holl hreyfing er ekki eingöngu bundin við íþróttaiðkun eða þúl í líkams-ræktarstöð. Kannaðu að hve miklu leyti hreyfing er hluti af daglegu lífi þínu:

- 1 Notar þú yfirleitt bíl eða strætisvagn til að ferðast stuttar vegalengdir sem jafnvel eru í göngufæri (innan við 2 km)? já\_\_\_ nei\_\_\_
- 2 Tekur þú oftast nær lyftuna ef hún stendur þér til boða í stað þess að ganga upp tröppurnar? já\_\_\_ nei\_\_\_
- 3 Ef félagi þinn stingur upp á að þið farið í langan hjólatúr eða gönguferð leggur þú þá til að fara frekar í bíltúr? já\_\_\_ nei\_\_\_

Ef þú svaraðir öllum þessum spurningum neitandi ert þú á réttri leið, því þú nýtir aðstæður í eigin umhverfi til að hreyfa þig og styrkja. Ef þú á hinn bóginn svaraðir einni eða fleiri spurningum játandi, læturðu gullin tækifæri ganga þér úr greipum við að takast á við þyngdina. Leitaðu leiða í eigin umhverfi til að hrista af þér slenið.

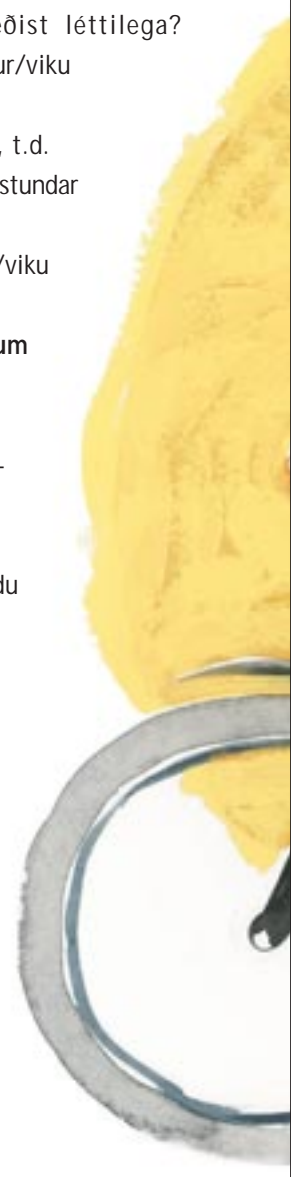
Þú getur metið líkamlega áreynslu þína nánar með því að svara eftirfarandi spurningum:

- 1 Hversu oft gengur þú það hratt að þér hitni og þú mæðist léttilega?  
Mínútur að meðaltali á dag \_\_\_ x fjöldi daga \_\_\_ = \_\_\_ mínútur/viku
- 2 Hversu oft reynir þú á þig við annað en göngu, þannig að þér hitni, t.d. vinnur erfið heimilisstörf, vinnur í garðinum, dansar, syndir, hjólar, stundar íþróttir eða líkamsrækt?  
Mínútur að meðaltali á dag \_\_\_ x fjöldi daga \_\_\_ = \_\_\_ mínútur/viku

Leggðu nú saman mínútufjölda á viku sem þú fékkst úr liðum 1 og 2: Alls \_\_\_ mínútur/viku

- Ef þú nærð samtals 420 mínútum á viku, eða sem samsvarar klukkustund á dag af hreyfingu við meðalálág, er líkamleg áreynsla þín nokkuð góð.
- Ef þú átt ennþá langt í land skaltu ekki leggja árar í bát. Mundu að aukin hreyfing er langtímamarkmið sem þú getur unnið að smám saman.
- Ef þú átt auðvelt með að verja klukkustund á dag í hreyfingu við meðalálág, getur þú ef til vill bætt við þig einni til tveimur klukkustundum á viku í erfiðari æfingar, t.d. ganga hraðar, synda af meiri krafti, skokka, ganga á fjöll eða fara í leikfimi.

Mundu að aðeins sú hreyfing sem þú hefur ánægju af og er þér ekki ofviða er til þess fallin að þú stundir hana til frambúðar. Það gerir lítið gagn að þræla sér út einstaka sinnum og hreyfa sig svo ekki vikum eða jafnvel mánuðum saman. Farðu frekar hægt af stað og fyrr en varir verður þú farinn að sjá árangurinn í bættu þoli, meiri skemmtun og væntanlega einnig á vigtinni!



Hér eru nokkrar hugmyndir ef þú átt í vandræðum með að finna þér hreyfingu við hæfi. Merktu við það sem þú getur hugsað þér að gera. Næsta skref er að finna tíma til að fella þessa hreyfingu inn í daglegt líf.

**Svo að segja daglega:**

- ganga eða hjóla í vinnuna/skólann
- ganga upp tröppur í stað þess að taka lyftuna
- ganga eða hjóla út í búð
- leggja bílnum og ganga síðasta spölinn
- vinna í garðinum
- taka til í húsinu

**2-5 sinnum í viku:**

- fara í sund og synda í 20 mínútur eða meira
- gönguferð/skókk í 20 mínútur eða meira
- hjóla í 30 mínútur eða meira
- leikfimi, æfingar í tækjasal, dans, bardagalistir, jóga o.fl. innanhúss
- boltaíþróttir, tennis, badminton, golf o.fl. kannaðu íþróttafélögin í þínu hverfi
- útivist af ýmsu tagi, árstíðabundin hreyfing s.s. skíði og skautar þegar það er hægt

