

2012-12-14 08:49 CET

# Överlevnadstips från viktminskningsproffsen

## Överlevnadstips från viktminskningsproffsen

### Ett nytt sätt att se på viktminskning med ViktVaktarnas Nya 360°metod

Har du försökt gå ner i vikt och misslyckats? Det är du inte ensam om. Nu är det dags att sluta lägga skulden på dig själv! Ny forskning visar att både omgivningen och din kropp konspirerar emot dig, förstör dina goda intentioner och ser till att du inte har en chans att lyckas.

Allt mer forskning tyder på att dagens matstinna samhälle är en av huvudorsakerna till varför vi äter för mycket (det handlar alltså inte om viljestyrka eller karaktär). Därför lanserar nu ViktVaktarna ett helt nytt sätt att använda det framgångsrika **ProPoints®** programmet. Det innebär att du tar kontrollen och ser till att din omgivning arbetar för dig och inte emot dig när du försöker gå ner i vikt. Och nu visar oberoende forskning\*[\[1\]](#) att du har större chans att lyckas med ViktVaktarna än med något annat viktminskningsprogram.

*”Det finns ingen bot mot fetma. Du som kämpar med vikten kan få dras med frestelsen att återfalla till dekadenta favoritvanor resten av livet. En stor del av dagens forskning visar att detta är sant, och man kan nu bevisa att det börjar i hjärnan och fortsätter med överätande och skuldkänslor.” David Kirchoff, VD och styrelseordförande för Weight Watchers International.*

Med tanke på all kaloririk, fet, sockerstinn mat som idag är både lättillgänglig och billig, är det inte någon överraskning att allt fler människor kämpar med vikten (mer än 50 % av männen och nästan 40 % av kvinnorna i Sverige är överviktiga eller feta).

Men varför låter vi oss falla offer för dessa faror i omgivningen?

En växande skara forskare har identifierat ett system i hjärnan som aktivt styr vår aptit mot den här typen av smakrik mat. Dessa upptäckter har i sin tur gett

ViktVäktarna en ny syn på viktminskning, och därför har vi tagit fram nya strategier som ska hjälpa medlemmarna vardagsanpassa sitt viktminskningsarbete.

## **Bakgrund:Farlig miljö + Hedonisk hunger = Ökande fetma**

### **En farlig miljö**

Vår kropp och dess hunger- och aptitreglerande system utmanas dagligen. Överallt bombarderas vi av **mat** - det vill säga vi ser, frestas och känner lukten av fet och kaloririk mat.

Praktiskt taget varje vecka dyker någon ny populär diet upp, som utlovar fantastiska resultat förutsatt att du bara äter keso eller dricker vinäger.

Maten har för länge sedan brutit sig ur sina traditionella gränser inom och utanför hemmet, och genomsyrar nu varje aspekt av vår vardag. Lägg därtill en stillasittande livsstil så är det knappast en överraskning att hälsoexperterna beskriver dagens samhälle som en "farlig miljö".

Forskning visar[2] att vi fattar över 220 mat- och dryckesrelaterade beslut varje dag, men vi är bara medvetna om 15 av dem. Hur kan vi fatta så många omedvetna beslut? Helt enkelt på grund av att de flesta görs på bråkdelen av en sekund och aldrig riktigt når vårt medvetande. Om vi nu fattar över 200 viktrelaterade beslut per dag, kan vi då åtminstone se till att det är bra beslut? Risken finns att om någon låser in oss i ett rum fullt med mat som vi tycker om, kommer vi att börja äta.

Med tanke på matens ständiga närvaro och vår objektifiering av den, är det ingen överraskning att både portionsstorlekar och aptit har ökat. Under 1990-talet växte den genomsnittliga tallriken med 20 % och forskning visar att ju större portion du har framför dig desto mer äter du – dvs. 20-30 % mer[3].

## Hedonisk/lustfylld hunger

Ny forskning hjälper oss förstå hur och varför vi har så svårt att stå emot all den lustfyllda, smakrika och kaloristinna mat som kommer i vår väg. När vi exponeras sensoriskt för maten – eller bara tänker på den – genereras signaler i hjärnan som säger ”Jag vill ha det här nu.” Detta kallas **hedonisk hunger**.

Tills helt nyligen accepterade man att överätande helt och hållet handlade om känslomässig och psykologisk stimulans. Viljestyrka, känslor, tröst och ätande är välkända termer som alla associeras med misslyckad viktnedgång.

Men konceptet tröst och känslomässigt ätande förklarar inte fetma. Detta att vi har tillgång till mat dygnet runt, alla tekniska framsteg och ett ökat stillasittande är en del av förklaringen. Men idag, när vi har möjlighet att se in i människans hjärna och mäta vad som händer med oss när vi exponeras för mat, har vi fått bättre insikt i och förklaring till det växande problemet med fetma.

Funktionell MRI-scanning innebär att forskarna kan studera aktiviteten och flödet i den mänskliga hjärnan. Att se, känna lukten av eller bara tänka på viss typ av mat utlöser en kraftfull reaktion i kroppen, ett **sug efter mat**, oavsett om vi åt för 10 timmar eller 10 minuter sedan.

Har du någonsin känt att ”jag får inte ner en bit till” och sedan undrat varför det alltid finns plats för dessert? Ny forskning pekar på att det matsug som orsakas av hedonisk hunger är precis lika verkligt när du behöver äta för att få mer energi (homeostatisk hunger) som när du påverkas av närvaron av god mat i din omgivning.

För att förstå hedonisk hunger och dess effekt på vårt beteende – och i slutändan på vår vikt – måste vi backa några decennier, till upptäckten av den biologiska mekanism som får djur och människor att börja respektive sluta äta i syfte att reglera kroppsvikten - Elliot Stellars homeostatiska modell av ätandet.

## Homeostatisk modell av ätandet

Stellars homeostatiska modell slog fast att det var hypothalamus i hjärnan som

reglerade kroppsvikten. Hans arbete visade att blodsockerhalten utlöste hunger- och mättnadskänslor, som i sin tur styrde ätbeteendet.

Den här modellen dominerar alltså både den grundläggande forskningen och utvecklingen av viktminskningsprogram. Hittills har ingen utmanat den homeostatiska modellen av ätande och viktreglering, men den har sina begränsningar. Den förklarar exempelvis inte varför vi äter mer i sociala sammanhang, varför vi blir hungriga strax före klockan tolv om vi brukar äta lunch regelbundet vid tolvtiden, eller varför vi alltid äter upp det som finns på våra tallrikar. Modellen förklarar inte heller varför övervikt är ett så stort och växande problem.

## **ViktVäktarnas Nya 360°metod – en enkel och mer fokuserad syn på viktminskning**

ViktVäktarna har använt nya vetenskapliga upptäckter för att förfinas viktminskningsprogrammet och utveckla *nya* enkla strategier, som ska hjälpa medlemmarna hantera omgivningen på ett mer praktiskt sätt.

Du kan inte **kontrollera dina känslor**, men ViktVäktarna kan hjälpa dig att **kontrollera ditt beteende**. Om du lyckas nå en hållbar beteendeförändring går du inte bara ner i vikt, utan du stannar där. Den nya, vassare och enklare metoden kombinerar det senaste inom näringslära med det senaste inom beteendevetenskap, i syfte att lära medlemmarna skapa och integrera sunda rutiner i vardagen och hantera sin omgivning, för en hållbar viktning.

### **Ta kontrollen över omgivningen**

Det finns tre nyckelkomponenter när det gäller långsiktig viktning, som ligger till grund för nya 360°metoden:

- **Håll koll** – Att registrera vad du äter och dricker är en avgörande viktminskningsfaktor. Det har visat sig att genom att hålla ett öga på mat, vikt och fysisk aktivitet går du lättare ner i vikt. Utan uppföljning tror många att de har ätit mindre och rört sig mer än vad som är fallet.
- **Platser** – Identifiera säkra och farliga zoner i din närmaste omgivning. Förbered dig väl, så att du kan ta kontrollen och fatta rätt beslut om mat och dryck.

- **Rutiner** – Bygg in sunda vanor i din vardag, med hjälp av beprövade rutiner som hjälper dig nå en hållbar viktminskning. Enklare förändring med små steg.

## Nya 360°metoden

Med ViktVäktarnas nya 360°metod får du stöd och support när du behöver och du väljer själv formen för detta. Till hjälp finns personligt stöd via coacher på möten men även e-redskap och appar ingår i metoden.

### För mer information kontakta:

Karin Nileskog, Kost- och utbildningsansvarig ViktVäktarna Norden

Tel. 0705-341204, [karin.nileskog@viktvaektarna.se](mailto:karin.nileskog@viktvaektarna.se)

[1] Viktminskning från tre leverantörer av primär viktminsknings-/hälsovård, på remiss i ///North Somerset: serviceutvärdering, Journal of Public Health

1. ///[Karin J.L. Dixon](#), Senior Health Improvement Specialist (Healthy Weight)☒,

2. ///[Sandra Shcherba](#), Public Health Researcher och

3. ///[Ruth R. Kipping](#), Consultant in Public Health

[2] Wansink B och Sobal J. Hidden persuaders and 200 Daily decisions. Environment and Behaviour. 39:1 (2007): 106-23.

[3] Dr. Brian Wansink, Mindless Eating

världens ledande kommersiella viktningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök [www.viktvaektarna.se](http://www.viktvaektarna.se)