Kicki Tengblad, dietist Sahlgrenska Universitetssjukhus

Hur bemöter vi patienter som står på olika dieter?

Olika dieter!

GI 5:2 Stenålderskost Atkins Ät efter din blodgrupp LCHF mfl

Vad kännetecknar ofta en diet!

Den går att gå ned i vikt på. De är ofta ensidiga och obalanserade näringsmässigt. Att man tröttnar efter ett tag.

Det vi kan vara säkra på…

Det kommer att komma nya dieter med jämna mellanrum när man upptäcker att de gamla inte fungerar

Varför så populärt med dieter!

Människor har alltid försökt att hitta enkla genvägar till ett förbättrat leverne

För många upplevs det tråkigt att äta regelbundet och ordentliga måltider med varierad mat. Man letar efter något nytt spännande!

Vilken kost som helst, hur ”tokigt” den än är sammansatt kan ge viktnedgång om bara kaloriinnehållet är lågt

Vilken diet-modell är den bästa för viktnedgång?

48 RCT studier (7286 personer) har visat att det är mycket små skillnader mellan olika metoder ex lågfettkost-lågkolhydratkost vad gäller viktnedgång. Det viktiga för att minska i vikt är att minska på kalorier

Jama.2014

Varför har människor så svårt att förändra sina vanor?

Känslomässiga upplevelser väger för de flesta människor tyngre än rationella argument i en valsituation

Vanans makt är stor - särskilt när den är kopplad till något positivt som god smak och trivsel

Kan vara helt kontraproduktiva för våra hjärtpatienter

Ex LCHF (Law carb high fat)

”High fat”
Finns ingen standard för hur mycket och vilken sorts fett som ingår

Behovet av fett ligger mellan 60 - 90 g/dag

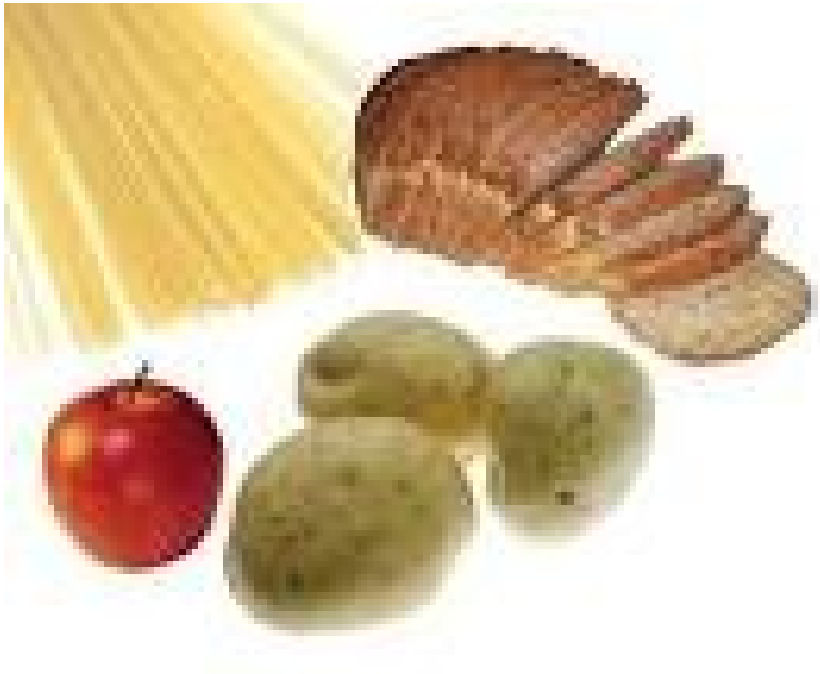
60 g för den som inte rör sig så mycket

och uppåt 90 g för den som har ett rörligt arbete eller motionerar mycket

Vi äter ca 125 g fett/dag

För drygt 100 år sedan åt vi ca 45g fett/dag

”Law carb”



Svenska näringsrekommendationer

Kaloribudget

– en balans av inkomster och utgifter

- **Vi får energi av mat och dryck**
- **Energin mäts i kcal eller kJ**
- **Energin är lagrad i**
  - Kolhydrater 4 kalorier per gram
  - Fett 9 kalorier per gram
  - Proteiner 4 kalorier per gram
  - Alkohol 7 kalorier per gram

Mat vid hjärt- kärlsjukdom

Kicki Tengblad,dietist Sahlgrenska universitetssjuhus

För att sänka blodfetter

Ät som de kring medelhavet
eller som asiaterna gör

¾ av hjärt-kärl sjukdom kan förebyggas genom förändrad livsstil

European Guidelines: European Heart journal 2012

Ät mer omättat fett, fisk och mer frukt och grönsaker

Grönsaks- och fruktkonsumtion

En på 10 äter tillräckligt med frukt o grönsaker, dvs ca 500 g /dag

Så här blir det
– halvt kilo frukt och grönsaker per dag

Frukt och grönsaker

Kicki Tengblad,dietist Sahlgrenska universitetssjuhus

Välj mjuka matfetter!

Flytande margarin eller oljor

Växtsteroler

Konkurrerar med kolesterolupptaget
Sänker kolesterolet med 10-15%
(25 g matfett med 2,5 g växtsteroler)

Betaglukaner

Lösliga fibrer som finns i havre och korn. Bildar en gel som binder till sig gallsyror

Omega 3-fett

Antitrombotisk effekt, sänker triglycerider samt en antiinflammatorisk effekt

Trender!

- Köttkonsumtionen har ökat med 70% sedan 60-talet
- Ostkonsumtionen har fördubblats sedan 60-talet
- Vi köper sötsaker och alkoholfria drycker för mer än dubbelt så mycket som vi lägger på fisk
- Gräddkonsumtionen har ökat från 6-7 liter till 11 liter per person och år

Hälsolitteracitet

Översatt från engelskans health literacy

Handlar om individens förmåga att förvärva, förstå och använda information i syfte att främja eller förbättra hälsa

http://www.swenurse.se/Sektioner-och-Natverk/Natverket-Levnadsvanor/ aktuellt

Disputation David Iggman

http://livsmedel.se/nyheter/flera-fordelar-med-vegetabiliska-fetter/