

Martin Larsson

”ÄTA” blera

Hur du **etablerar**
hälsosamma koststrategier
och en hälsosam vikt



OM FÖRFATTAREN

Jag som skrivit boken heter Martin Larsson, är född 1983 och har en utbildning från Högskolan i Gävle, som fi I.kand. Hälsopedagog. Har drygt 14 års yrkeserfarenhet av att arbeta med hälsofrämjande arbete, vägledande och motiverande samtal, rehabilitering, fysisk prestationsförmåga och kostfrågor.

Tidigare har jag gett ut boken *"Marginalerna på din sida" 77 faktorer som påverkar ditt träningsresultat.*

Har du frågor, återkoppling eller önskar komma i kontakt med mig maila gärna till martin@atablera.se.

Vill rikta ett stort tack till min fru Anna för stöd i arbetet med boken och många givande och intressanta samtal kopplat till ämnesområdet.

Varmt tack till mina tre barn och mina föräldrar!

FÖRBEHÅLL

Denna bok är ej att anse som individuella eller medicinska råd relaterat till kost eller näring. Den ger exempel på generella strategier eller beteenden kopplat till kost. Har du exempelvis allergier, överkänslighet, medicinska problem, sjukdom, eller ett sjukdomsmässigt eller problemfyllt förhållande till mat bör du möjligen kontakta hälso- och sjukvården.

Alla strategier eller områden i boken passar inte alla personer.

Boken och dess innehåll är en reflektion av författarens egna tankar och är fristående från de arbetsplatser författaren verkar på.

Följ Livsmedelsverkets riktlinjer och rekommendationer.

INNEHÅLL

Del 1 Livsstil

Inledning

Kapitel 1 - Lagom fokus

Kapitel 2 - Tid och långsiktighet

Kapitel 3 - Starta, Fortsätt, Etablera, Fortsätt

Kapitel 4 - Normalt

Kapitel 5 - Skriva ner

Kapitel 6 - Livsstil

Kapitel 7 - Proaktivt främja

Kapitel 8 - Sammanfattning och huvudpunkter

Del 2 Konkreta koststrategier

Del 3 Angränsande områden

Del 4 Stöd för hållbar beteendeförändring...

Del 5 Egna anteckningar och reflektion

DEL ETT
Livsstil



INLEDNING

Denna bokar handlar främst om att ge förslag på olika koststrategier och tips för att kunna etablera en hälsosam livsstil. Det främsta fokuset är riktat mot en hälsosam vikt. Boken är uppdelad i fem delar. Dels **del ett** - *Livsstil* - med inledning, som du läser nu, och efterföljande kapitel, **del två** - *Konkreta koststrategier*, **del tre** - *Angränsande områden*, **del fyra** - *Stöd för hållbar och långsiktig beteendeförändring* samt **del fem** - *Plats för egna anteckningar och nedskrivna reflektioner*.

Varför detta upplägg då? Tanken är dels att visa på ett helhetsperspektiv men även att skapa ett så starkt underlag som möjligt för att du ska lyckas med att etablera hälsosamma vanor. Detta via en sammansättning av förklarande text, punktlistor och en dagboksdel.

Huvudinriktningen är mot kost och vikt men det angränsar även till områden så som livsstil, hälsosamma vanor, hälsa och generell beteendeförändring. Del fyra, *Stöd för hållbar och långsiktig beteendeförändring*, går till stora delar även att använda som stöd vid annan beteendeförändring utöver kostrelaterade områden.

Del fem kan fungera som stöd för reflektion, som en dagbok och som en plats där du kan samla dina nedskrivna tankar och anteckningar. Att skriva ner sin plan, sin resa och sina funderingar är en grund för att skapa en hållbar resa. Mer om detta i kapitel fem.

Titeln refererar till området *etablera* och området *äta*. Inriktningen ligger på att etablera vanor och på att äta - inte på kortsiktiga synsätt eller vad du inte ska äta.

Välj något område eller punkt att fokusera på eller kolla igenom för att få tips eller starthjälp för att komma igång eller komma vidare.

Så - varmt välkommen till boken och hoppas du finner den intressant och kan nyttja några av strategierna. Att läsa, samla kunskap och inspiration är en sak men att göra är en annan. Genom att göra och prova börjar resan.

KAPITEL 1

- LAGOM FOKUS

Diskussionen kring hälsa, kost och vikt kan belysas och diskuteras utifrån många perspektiv. Kanske lika många som det finns människor. Det vill säga att de subjektiva perspektiven och upplevelserna är unika för respektive individ. *Men finns det då några mer övergripande eller objektiva perspektiv eller slutsatser?*

Jo, det kan man nog säga att det gör. En allt för hög kroppsvikt eller allt för ohälsosamma vanor är nog inget som de flesta människor genuint och ärligt föredrar. Det är heller inte medicinskt gynnsamt, vare sig för den fysiska eller psykiska hälsan. Speciellt inte om vi ser långsiktigt. Då blir diskussionen ibland lite svår. Hur pass kan jag som individ acceptera dagsläget med hänsyn till ohälsosamma vanor? Hur pass mycket kan jag utmana min hälsa innan jag verkligen måste göra en förändring? Hur pass mycket fokus bör jag lägga på att arbeta med min hälsa?

För – ett för stort fokus på hälsan kan göra dig sjuk (om vi ser till både den fysiska och psykiska hälsan) medan frånvaro av fokus på hälsan också kan göra dig sjuk.

Hälsa kan definieras på många sätt. Det kan vara att man känner sig energifull, stark, pigg, glad och verkligen orkar med sin vardag (kanske inte alla dagar så klart). Det kan vara att inte behöva bry sig för mycket om eller tänka på sin hälsa. Det kan också vara frånvaro av sjukdom eller skador. Det kan även vara andra olika objektiva värden kopplat till blodtryck, blodsocker, kroppsvikt, kroppssammansättning,

risk för sjukdom, att man får i sig de näringsämnen som behövs, fysisk prestationsförmåga och fysisk kapacitet.

Då har vi alltså fl era sätt att se på hälsa. Ett "hälsosamt" sätt att se på hälsa skulle kunna vara *att man kontinuerligt arbetar med att skapa och stärka (de inbegriper även behålla) hälsosamma rutiner samtidigt som fokuset på det arbetet är balanserat eller lagom.*

Men hur kan man etablera hälsosamma vanor utan att ha ett stort fokus på detta arbete? Jo - man använder simplare strategier och skapar successivt en miljö som stöttar dig (istället för stjälper dig).

Med *simplare* syftas här på strategier som inte krånglar till det för mycket i din vardag, som går att hålla över en längre tid, som inte kostar för stor insats och som är praktiskt genomförbara men ändå har god effekt.

Samhällets uppbyggnad och struktur är inte något som är fokus i denna bok. Fokus ligger på hur du själv, eller tillsammans med din närmaste omgivning, kan skapa hälsosamma vanor. Dock görs detta i samspel med samhällets struktur. Vi bör alla fokusera på sånt som går att påverka i våra liv eller sånt som, för dig, går att påverka med en acceptabel insats. Samhällets struktur kan exempelvis vara tillgången på olika slags livsmedel, priser på olika slags livsmedel, hur många snabbmatsrestauranger som finns i din omgivning, om det finns cykel- och promenadvägar i ditt område eller till ditt arbete, det som serveras i matsalen med mera.

Så, inriktningen i denna bok är mot dig som individ, samt din närmaste omgivning, och på sånt som ofta går att påverka. Samhället måste vi förhålla oss till, ta stöd av när det går och hitta vägar runt när behov uppstår.

Som tillägg kan också nämnas att delar av samhället och miljön vi befinner oss i påverkar vår syn på vikt, hälsa, vad som anses är normalt, vad som premieras och vilka olika ideal som råder.

Du själv måste hitta ditt förhållningssätt till hälsan och en väg kopplat till vad du anser är en balans mellan din egen subjektiva hälsa och hälsomönster, den objektiva och medicinska hälsan och navigera detta i samhällskontexten. Kanske inte så lätt, självklart inte, men om man inte börjar med att reflektera över detta och även försöka hitta några vanor eller tankesätt som är med och stärker din hälsa är risken att hälsan på sikt inte går åt rätt håll. Ett "svar" på detta kan vara att försöka se hälsan långsiktigt och med ett helhetsperspektiv. Detaljer spelar oftast ingen roll, speciellt inte på lång sikt. Men det är ofta detaljer vi tänker mest på eller oroar oss för. Lyft blicken och försök se vad kring den objektiva eller medicinska hälsan (och beteenden kring detta) som kommer att påverka dig mest över tid och lägg en stor portion av ditt arbete där. Det vill säga en stor portion av ett relativt begränsat arbete. Välja exempelvis från någon av listorna i denna bok. Att endast prioritera något mål eller område åt gången skapar även en väsentligt ökad möjlighet att lyckas med det arbetet och beteendeförändringen. Mycket fokus på flera mål och områden samtidigt ger ofta en sämre subjektiv och självupplevd hälsa samtidigt som det ofta inte ger objektiva resultat på sikt. Fokus på ett mål eller område ger ofta ett mer *lagom* och balanserat *förhållningssätt* samtidigt som det ökar chansen att lyckas. Win-Win.

Jag säger inte att det inte kräver insats, viss hängivenhet, arbete, planering och att det ska utföras men balansen av fokus gentemot resultatet borde ändå bli "hälsosamt". Som exempel kan målet "äta mycket grönsaker" vara ett mål som leder till bättre hälsa, mer nyttigt på tallriken, mindre

onyttigt på tallriken, att du håller dig mätt, att du lättare håller vikten och att du får i dig tillräckligt med näringsämnen. Ett annat mål kan vara att ta en promenad per dag. Det kan också leda till att du sover bättre, minskar din upplevelse av stress, får en slags paus, vilja att hitta bättre kostrutiner, får en bättre kontroll på ditt blodsocker (och således även hungersignaler), lär dig bygga en hälsosam rutin (som senare kan hjälpa andra områden) eller att du successivt bygger upp en mersmak för fysisk aktivitet och träning.

Ett mål kan alltså få ett mervärde och påverkan på andra områden utan att dessa områden är uttalade mål eller att du direkt behöver arbeta med dem också.

Så - ett överdrivet fokus kan skapa ohälsa eller att andra viktiga områden i livet blir lidande. En frånvaro av fokus eller prioritering av hälsan kan också skapa ohälsa. *Men måste man ha mål eller en plan eller välja då?* Nja - både ja och nej. En plan och att proaktivt reflektera hjälper troligen dig att hålla en fortsatt resa framåt men man skulle även kunna hävda att en lagom insats på flera områden skulle kunna vara en framgångsrik väg för somliga. Exempelvis att man generellt sett försöker hålla sig till lagom portioner, tar en promenad när möjlighet finns, oftast går och lägger sig i god tid, justerar något av sina favoritrecept för att göra det mer hälsosamt eller cyklar lite mer på sommaren. Men... vikt och dåliga vanor är oftast något som sakta smyger på oss. Det sker oftast utan att vi under tiden är helt medvetna om det och till slut är resan tillbaka ganska lång. Vet du med dig att du har relativt lätt att hålla en hälsosam vikt och goda vanor så kanske svaret är att du inte behöver djupdyka för mycket eller tänka allt för mycket på dina val. Är du en person som kanske har en sjukdomshistorik (där livsstilen har varit en riskfaktor eller bidragande faktor till sjukdomen), en person som har relativt lätt för att gå upp

mycket i vikt eller falla ur hälsosamma mönster och vanor eller en person som tidigare pendlat mycket i vikt eller haft svårt att hålla en kontinuitet i träningen - då är det troligen av vikt att skapa en genomtänkt plan, att verkligen forma sin miljö för att öka möjligheterna till ett friskt och hälsosamt liv.

För det är i grund och botten livet vi pratar om.

KAPITEL 2

- TID OCH LÅNGSIKTIGHET

Det är inte snabba resultat vi pratar om. Det är hållbara, anpassade till verkligheten och långsiktiga. Detta kan inte nog understrykas. För att få varaktiga resultat måste du tänka långsiktigt. Det är till och med farligt att gå ner för snabbt i vikt eller att för snabbt öka sin träningsvolym eller intensitet i träningen. Att göra något kortsiktigt leder nästan alltid till att du snart återgår till dina tidigare vanor och livsstil. Således var din insats inte bara onödig – den leder till och med till en försämrad hälsa eller försämrade möjligheter. Går du snabbt ner i vikt förlorar du exempelvis även muskler. Musklerna är en viktig del av hälsan, ämnesomsättningen och möjliggör ett aktivt och friskt liv.

Låter det jobbigt eller svårt att göra en långsiktig beteendeförändring? Innebär det att du kommer behöva tänkt på din hälsa? Innebär det en arbetsinsats?

Men hur är det idag då? Tänker du på hälsan ofta? Tänker du på eller oroar du dig för hälsan eller sjukdomar? Är det jobbigt att inte kunna ha vissa kläder? Är det jobbigt att vid olika tillfällen lägga energi på kortare insatser för att försöka förbättra din hälsa?

Man skulle då kunna hävda att den samlade energin, tiden och arbetet med detta vida överstiger arbetet och fokuset med att skapa en långsiktig plan och hålla sig till den. Visst, vi har diskuterat att man inte bör ha för stort fokus på sin hälsa men många (inte alla) har ändå moment i sina liv där olika delar av hälsan och vikten blir centrala. När du handlar

kläder, när du tvingas uppsöka hälso- och sjukvården för livsstilsrelaterade problem, när du handlar mat, när du behöver använda din kropp, det vill säga i väldigt många delar av livet.

Summan kan alltså bli att ditt totala *hälsofokus* blir både mindre och i en mer positiv riktning. Så länge man gör detta eftertänksamt, med en sund inställning, kanske tillsammans och med små, små steg framåt. Att känna att man är piggare, kan välja de kläder man önskar, att verkligen kunna ha sex, att inte behöva tänka på om man får plats i bussätet med mera är relativt avslappande.

Självklart är detta inte bara kopplat till vikt eller kroppen men det påverkar ofta. En annan aspekt är självklart acceptansen för sin kropp och ett positivt förhållningssätt till sin aktuella kropp samt till dig själv som person. Kan man, trots en övervikt behålla ett sunt förhållningssätt till sin kropp är det fantastiskt. Här menas inte heller att kroppen eller vikten är det centrala med att vara människa eller det centrala i våra liv. Men, det påverkar delvis hur vi mår, både fysiskt och psykiskt, samt det är starkt förknippat med hälsorisker.

Det som denna bok vill visa på är att det går att stärka sin hälsa och visa på olika sätt att göra det. Det går att göra det utan ett allt för överdrivet fokus eller allt för jobbig arbetsinsats. Med ett långsiktigt fokus ökar dina möjligheter att skapa hållbara och goda resultat. Det står inte i motsats till att ha ett lagom fokus på vikt och hälsa – det går hand i hand.

Upp till en viss gräns kan man diskutera synen på vikt, kroppen, hälsan och utseendeförhållning. Men när övervikten leder till sjukdomar, olika former av immobilitet, medicinsk ohälsa, besök till hälso- och sjukvården, att inte kunna vara

aktivt med sina barn eller vänner, besvär i vardagen - då börjar man gå över till en livsnödvändig diskussion kring behovet av beteendeförändringar.

Tiden går ofta fort i allas våra liv. En dag kan kännas oändligt lång medan några år kan fl yga förbi blixtnabbt. Börjar du idag (just det - idag) så har du snart kommit en bra bit på vägen. Utan att låta klyschig så lånar jag ändå ett citat/ ordspråk här:

*"Den bästa tiden att plantera ett träd var för 30 år sedan.
Den näst bästa tiden är idag"*

KAPITEL 3

- STARTA**
- FORTSÄTT**
- ETABLERA**
- FORTSÄTT**

Processen och resan tar aldrig slut. Därför att man bör skapa en miljö som stöttar dig, praktiska strategier som fungerar i din vardag (eller går att skapa i din vardag) och tänka långsiktigt. Förutom att börja din resa mot hälsosammare vanor behöver du även underhålla och stärka dina rutiner längs vägen. Livet förändras, saker uppstår, hinder kommer, hjälp kommer, lösningar kommer, det vill säga livet är föränderligt och dynamiskt. Det är även svårt att förutspå hur det kommer se ut framöver. Då behöver du kontinuerligt planera och arbeta med att stärka dina vanor och rutiner. Då skapas goda resultat. Ibland hjälper inte planering – oförutsedda saker uppstår – då kan det vara skönt att redan ha arbetat in några goda vanor som du kan falla tillbaka på. För så är det – vi faller tillbaka på våra vanor. Vare sig det är goda vanor eller destruktiva vanor.

Våra liv och kroppar är en del av naturen. Naturen står inte stilla, bibehålls eller är i någon slags förvaltningsläge. Den utvecklas eller avvecklas. Det går framåt eller bakåt. Det kan gå snabbt eller långsamt – åt endera hållet. Stilla står det dock aldrig. Därför att vi kontinuerligt behöver reflektera kring vår hälsa och kontinuerligt handla och göra.

När du idag startar din resa mot hälsosammare vanor behöver du möjligen lägga i en extra växel för att detta ska

ske. Det kan initialt behövas en fokuserad och prioriterad insats för att verkligen komma igång. Tidigare i texten diskuterades balans och att starta lagom, men här finns ett tillägg. För att skapa motivation är det för många människor viktigt att börja se resultat i början av sin beteendeförändring. Om du startar från en lägre nivå av hälsa kommer resultaten ofta komma även via mindre förändringar av kosten. Ibland kan det dock krävas lite extra i början för att se en förändring. Här inriktar sig då en fin balans - starta ordentligt men inte så pass att det blir för mycket för dig.

Som vi vet, många människor startar en plan, beteendeförändring, viktnedgång och sen ger man upp denna process. Här kommer då den andra centrala delen av bokens budskap som går hand i hand med det första som var tänkt långsiktigt. Nämligen vikten av att etablera de nya vanorna i din livsstil och vardag.

Det tar ett tag innan nya vanor blir etablerade eller permanenta, men här gäller det att lägga mycket av sitt krut. Håll i och håll ut. Ta stöd av punkterna i denna bok. Hitta lösningar i din miljö och hos dig själv för att skapa en god grund för att vanorna blir permanenta. Desto längre du lyckas hålla i en vana - desto högre är sannolikheten att de etableras. Exempel kan vara att skapa en riktigt god grund för att du kontinuerligt ska äta en hälsosam frukost. Handla och se till att alla livsmedel och ingredienser finns hemma. Förbered det du kan kvällen innan. Kanske är ni flera i hushållet eller på arbetsplatsen som kan hjälpas åt via att äta liknande eller vid samma tidpunkt. Skapa goda sömnrutiner och sätt larmet tio minuter tidigare än vanligt för att hinna tillreda frukosten. Ha två eller tre alternativ att variera emellan. Kryssa en kalender för att följa och dokumentera att du ätit frukost. Reflektera kring vilka positiva effekter (exempelvis magens mående, energi,

mental pigghet, samvaro, minskat småätande under dagen, inspiration för andra) det givit dig.

Med det sagt så är detta en process som egentligen aldrig upphör. Dock blir nya vanor alltmer naturliga, automatiserade och till slut en självklar del av ditt liv. Då behöver du inte lägga samma fokus på dem. Den generella hälsan eller nya områden kanske tar dessa plats i planeringen eller reflektionen?