

Test Testsson

OBS! Nedan är ett exempel på hur en rekommendation kan se ut. Rekommendationerna utarbetas alltid för att individanpassas för varje enskild kund.

Resultat av näringsberäkning

Analysen av ditt formulär och din kostdagbok är nu genomförd och vi ser fram emot att vägleda dig till dina mål. Vår analys är baserad på det näringsintag som du i egenskap av kund har redovisat specifikt i din kostdagbok, i kombination med din angivna målsättning.

Nedan följer ditt individuella resultat och information om hur du som kund kan utveckla din angivna målsättning. Resultatet av din näringsberäkning redovisas i form av diagram. Du finner även redogörelser som ger dig möjligheten att fördjupa dig ytterligare i ditt näringsintag.

Du får även Dietistboxens menyförslag (observera; gäller ej Basic-kunder) och recept på maträtter som hjälper dig att nå dina önskade mål och ta nästa steg mot din målsättning. Menyförslaget är ett exempel på rätter och du kan givetvis komponera dina egna genom att följa din personliga rekommendation nedan.

Slutligen vill vi be dig som kund att ha tålamod med din målsättning då en omställning av kosten kan ta tid. Vår rekommendation och uppskattning är att resultaten visar sig efter ca 2-3 månader.

Hoppas att våra råd och rekommendationer är till hjälp för dig och att du uppskattar vår produkt. Om du har frågor eller söker ytterligare konsultation är du välkommen att kontakta oss.

Lycka till!

Med vänliga hälsningar

Julia Stahre,

Leg. Dietist

Observera att resultat och rekommendation utgår från de svar och den kost du angivit i ditt formulär och din kostdagbok. Kunden informeras härmed att kostdagboken ibland kan ge en skiftande bild, och bör därför överses samt följas upp under lång tid för att ge bästa resultat. För det fall du har ett konstaterat bristande näringsintag sedan tidigare, har ett dåligt fysiskt tillstånd, eller upplever förändringar av ditt hälsotillstånd, råder vi dig att omgående kontakta sjukvården. Dietistboxens rekommendationer ersätter således inte allmän sjukvårdsrådgivning eller specifik sjukvårdsrådgivning som du erhåller via sjuksköterska eller läkare.

BMI:

Ditt BMI: 22

BMI (Body Mass Index) är ett mått på kroppsvikt i förhållande till längd. Ett normalt BMI bör ligga mellan 18,5 och 25. Ditt BMI på 22 är således normalt.

		Din vikt i kilo															
		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
Din längd i cm	150	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53
	152,5	19	21	24	26	28	30	32	34	37	39	41	43	45	47	49	52
	155	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50
	157,5	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
	160	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47
	162,5	17	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45
	165	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44
	167,5	16	18	20	21	23	25	27	29	30	32	34	36	37	39	41	43
	170	16	17	19	21	23	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42
	172,5	15	17	18	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35	37	39	40
	175	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39
	177,5	14	16	17	19	21	22	24	25	27	29	30	32	33	35	37	39
	180	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
	182,5	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	185	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
	187,5	13	14	16	17	18	20	21	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	190	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
	192,5	12	13	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32
	195	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32
	197,5	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31
200	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	

Undervikt Normalvikt Övervikt Fetma

Midjemått:

Midjemåttet för kvinnor bör vara under 80 cm och för män under 94 cm. Ditt midjemått på 77 cm var således normalt.

Man 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117

Kvinna 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102

Energi (kolhydrater, fett och protein):

Ditt rekommenderade dagliga energiintag bör vara: ca 2000 kcal

Näringsberäkningen visar att du äter för mycket av:

- Mättat fett
- Socker
- Salt

Näringsberäkningen visar att du äter för lite av:

- Fibrer och fullkorn
- Vitamin D
- Omättat fett
- Omega 3

För att du ska uppnå ditt mål bör du lägga om din kost/levnadsvanor till följande:

- Ät mer grönsaker – tänk tallriksmodellen och fyll halva tallriken med grönsaker.
- Ät mättande och näringsrika mellanmål.
- Dra ner på kött, chark och ost. Välj hellre fisk, kyckling, bönor och linser.
- Ät fisk 2-3 gånger per vecka, välj gärna fet fisk (lax, sill och makrill).
- Välj fullkorn av bröd, pasta, flingor och müsli.
- Försök få till träning regelbundet, ca 2-3 gånger per vecka, och få gärna in mer vardagsmotion.

Din mat framöver:

Det är bra att du vill se över dina mat- och levnadsvanor för att underlätta för en hälsosam och långsiktig viktnedgång. Efter att ha analyserat din kostdagbok ser jag mycket som är bra och hälsosamt, bland annat att du verkar äta regelbundet och dagligen får med frukt och grönt. Vi kan härifrån justera så att det bli ren bättre helhet.

För att få förändringar som ger resultat behöver man också göra förändringar. Här gäller det ofta att bryta mönster i små steg och visa för sig själv att man kan. Börja med något som känns väldigt enkelt och som du sedan kan bygga vidare på. För en del handlar det om att äta mer grönsaker, hitta en regelbundenhet i maten eller att ta sig ut på en promenad, för andra att lyfta ett snäpp tyngre på gymmet eller välja bättre mellanmål. Det kommer kanske kännas jobbigt och motigt i början men med resultat kommer motivation vilket gör att det blir lättare och lättare och roligare och roligare.

Hälsosamma matvanor

Det är bra att försöka sträva efter att äta varierat och regelbundet över dagen så att du äter frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. På så sätt sprider vi ut energiintaget över dagen och undviker att bli allt för hungriga. Ät dig lagom mätt, det är bättre att äta lite och ofta än att äta sig proppmätt vid några få stora måltider. Ät långsamt och tugga maten väl för att underlätta för mage och tarmar att smälta maten. Äter man för mycket, för fort eller sväljer ner för stora bitar får magen svårt att smälta maten på ett bra sätt vilket leder till uppsvälld mage, magknip, buller m.m.

Tallriksmodellen

Vid huvudmåltiderna är det bra att tänka kring tallriksmodellen:



(Bild: www.livsmedelsverket.se)

Vid lunch och middag är det bra om du försöker få med mycket grönsaker så att du siktar på att fylla halva tallriken med grönsaker. Grönsaker ger oss mycket vitaminer, mineraler och antioxidanter vilket håller oss friska. De innehåller också mycket fibrer vilket gör att de tar stor plats i magen och gör att vi håller oss mätta länge men ger inte så mycket energi/kalorier vilket är bra när man vill gå ner i vikt. Sträva efter att äta färgglatt. Ät gärna olika grova grönsaker som morot, broccoli, brysselkål, rödkål, vitkål, haricot verts, blomkål m.m. Dessa ger dig mer

näring än tomat, gurka och isbergssallad (som självklart också får vara med men kanske inte utgöra basen i grönsaksintaget).

Resterande halva av tallriken delar du i två ungefär lika stora delar, en för protein (fisk, kyckling, kött, ägg, baljväxter) och en för kolhydrater (potatis, pasta, ris, bulgur, quinoa m.m. Välj gärna fullkornsvarianter). Vill du ha en sås till kan du gärna göra en på lättoghurt, mini crème fraiche eller Milda Laga Lätt 4% för att hålla nere mängden fett.

Välj mycket frukt och grönt

Ät bra mellanmål, gärna i form av frukt och/eller bär. Är du mer hungrig kan du gärna komplettera med lite kvarg, keso eller yoghurt för att få mer mättnad. Med grönsaker till huvudmålen och frukt eller bär till frukost och mellanmål har man lättare att komma upp i de rekommenderade 500 grammen frukt och grönt per dag.

Nedan ser du en bild på ett exempel hur mycket 500 gram frukt och grönt är.



(Bild från 1177.se)

Fetter

Vi delar in fetter i mättat och omättat fett. Ett högt intag av mättat fett leder, över tid, till en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom medan en högre andel intag av omättat fett istället har en skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdom. Mättat fett hittar vi främst i kött, charkprodukter och feta mejeriprodukter som smör, grädde, ost, glass, crème fraiche samt fet yoghurt och mjölk m.m. Omättat fett hittar vi främst i fet fisk (lax, sill och makrill till exempel) samt raps- och olivolja, avokado samt naturella nötter och fröer.

I ditt fall ligger mättat fett strax över önskat intag och det kommer främst från ost, kött- och charkprodukter men även mellanmjölken bidrar med en del mättat fett. Självklart kan det variera från dag till dag men det är smart att tänka på att göra bra val i form av t.ex. lättmjölk istället för mellan- och oftare välja andra proteinkällor, som t.ex. kyckling, fisk, bönor eller linser.

Du får i dig en del omättade fetter men inte fullt tillräckligt enligt kostdagboken. Ät gärna mer fet fisk (lax, sill och makrill till exempel) som är en väldigt fin källa till både omättat fett men även omega 3 och vitamin D.

Omega 3 är en typ av fett som vi behöver få i oss via maten då den är livsnödvändig men inte kan tillverkas av kroppen själv, bara tillsätts via mat (eller tillskott). Du får i dig lite för lite omega 3 med kosten som det såg ut under de tre registrerade dagarna. Som nämnt ovan hittar vi omega 3 främst i fet fisk, men även rapsolja och valnötter ger oss en del omega 3.

Kolhydrater

Vi bör i första hand välja grövre och långsamma kolhydrater som ger oss fibrer och fullkorn och gör att vi håller oss mätta under lång tid. Långsamma kolhydrater är till exempel fullkornsprodukter av bröd, pasta, ris, bulgur, flingor m.m. samt rotfrukter, bönor, linser och havregryn. Välj dessa i första hand och snabbare kolhydrater (vitt bröd, vitt ris, juice, kakor, godis, läsk m.m.) vid enstaka tillfällen. Leta gärna efter nyckelhålmärkningen på förpackningen av bröd, pasta, ris, flingor m.m. för att veta att du har hittat en bra produkt.



(Bild från Livsmedelsverket)

Fullkorn är en viktig faktor som har fina hälsosamma fördelar. Bland annat har fullkorn en blodfettssänkande effekt och hjälper oss att reglera blodsockret. Därmed fungerar fullkorn skyddande mot hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2 samt även vissa typer av cancer. Att få i sig mer fullkorn är därmed en fin investering för sin framtida hälsa. I ditt fall ser det ut att bli något för lite fullkorn så ät gärna mer av fullkornsrika produkter som t.ex. havregryn, knäckebröd och fullkornsvarianter av bröd, pasta, bulgur, matvete, mathavre m.m.

socker

Intaget av socker är något som många av oss kan behöva se över. Socker är i lagom mängd inte farligt men ibland kan det lätt bli för mycket vilket leder till ett för högt energiintag och blir det över tid på det sättet är det svårt att gå ner i vikt eller behålla en sund vikt. Intaget av socker bör vara max 50 gram per dag (men gärna lägre än så) vilket gör att ditt intag på ca 60 gram var för högt. I kostdagboken kommer sockret främst från läsk, lösgodis och digestive-kex.

Självklart får man njuta av något sött ibland men försök att dra ner på sötsaker till vardags. Ett sätt att jobba bort sötsug är att äta sig mätt på "bra", vanlig mat med stor andel grönsaker. Äter du dig lagom och behagligt mätt och får med såväl kolhydrater, bra fetter och protein, blir man ofta inte lika sötsugen – man känner sig nöjd ändå. Bra och mättande mellanmål håller blodsockret på en lagom nivå och gör att man inte blir lika sötsugen.

Protein

Proteiner är musklernas byggstenar och behövs även för tillverkning av flera hormoner. Vi hittar protein i bland annat kött, fisk, fågel, ägg, kvarg, yoghurt m.m. Vill vi öka i muskelmassa behöver vi få i oss mer protein, gärna utspritt över dagen och med fördel efter ett styrke-pass.

Enligt maten i din kostdagbok får du i dig mycket protein då du verkar äta varierat och får med proteinkällor som kyckling, fisk, ägg, köttfärs, mjölk m.m. I det stora hela ser ditt proteinintag bra, varierat och tillräckligt ut.

Vitaminer och mineraler

För att få i sig tillräckligt av alla vitaminer och mineraler räcker det ofta med att äta vanlig mat i lagom mängd, varierat över tid. Ibland kan det dock finnas utmaningar och svårigheter som gör att tillskott kan behövas. I ditt fall ser det ut att bli för lite av vitamin D. Vi hittar vitamin D främst i fet fisk (lax, sill och makrill) samt berikade mejeriprodukter och även lite grann i ägg. Försök att äta fisk 2-3 gånger i veckan och gärna fet fisk åtminstone två gånger i veckan.

Träning

Träning är på många sätt bra för vårt välmående. Det är bra att du försöker få in träning ett par gånger i veckan. Försök att även få med mer vardagsmotion, kanske kan du få till en lunchpromenad.

Försök också att träna mer styrketräning så att din träning blir mer allsidig.

Saker att tänka på:

- Ät mer grönsaker – tänk tallriksmodellen och fyll halva tallriken med grönsaker.
- Ät mättande och näringsrika mellanmål.
- Dra ner på kött, chark och ost. Välj hellre fisk, kyckling, bönor och linser.
- Ät fisk 2-3 gånger per vecka, välj gärna fet fisk (lax, sill och makrill).
- Välj fullkorn av bröd, pasta, flingor och müsli.
- Försök få till träning regelbundet, ca 2-3 gånger per vecka, och få gärna in mer vardagsmotion.

Lycka till!