

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

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: 28,7

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 28,7 är således över önskvärt.

Observera att BMI ibland kan vara ett trubbigt mått då det exempelvis inte tar hänsyn till om kroppsvikten utgörs stor andel muskelmassa eller fettmassa.

Din vikt i kilo

	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	130
150	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	58
152,5	19	21	24	26	28	30	32	34	37	39	41	43	45	47	49	52	56
155	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	54
157,5	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	52
160	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	51
162,5	17	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	49
165	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	48
167,5	16	18	20	21	23	25	27	29	30	32	34	36	37	39	41	43	46
170	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	45
172,5	15	17	18	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35	37	39	40	44
175	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	42
177,5	14	16	17	19	21	22	24	25	27	29	30	32	33	35	37	39	41
180	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	40
182,5	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	39
185	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	38
187,5	13	14	16	17	18	20	21	23	24	26	27	28	30	31	33	34	37
190	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	36
192,5	12	13	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32	35
195	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	34
197,5	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31	33
200	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	32

Undervikt

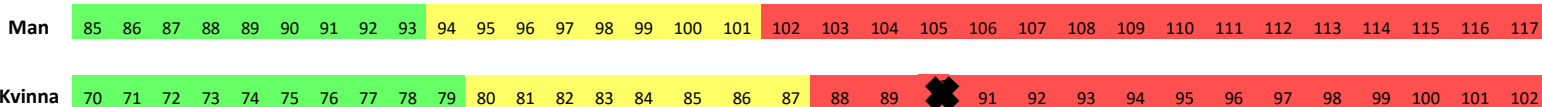
Normalvikt

Övervikt

Fetma

Midjemått:

Midjemåttet för kvinnor bör vara under 80 cm och för män under 94 cm.



Energi (kolhydrater, fett och protein):

Ditt rekommenderade dagliga energiintag bör vara: ca 2000 kcal.

Näringsberäkningen visar att du äter för mycket av:

- Vissa vitaminer och mineraler, se näringsberäkning

Näringsberäkningen visar att du äter för lite av:

- Fiber och fullkorn
- Vitamin D (behovet kan täckas av ditt tillskott)
- Omega 3
- Fleromättat fett

För att du ska få en bättre helhet på kosten har jag följande tips:

- Sikta på att hitta en balans i maten så att du inte håller igen för mycket för att sedan överäta vid senare tillfälle.
- Äta varierat och regelbundet så att du får med frukost, lunch, middag och ca 2 mellanmål.
- Ät fisk minst 2-3 gånger per vecka, välj gärna fet fisk (lax, sill och makrill exempelvis) vid minst 2 tillfällen per vecka.
- Försök att få med mer träning och rörelse. Sikta på 30 aktiva minuter per dag.

Analys utifrån din kostdagbok:

Det är bra att du vill se över dina mat- och levnadsvanor för att få en bra helhet och gå ner i vikt på ett långsiktigt och hållbart sätt.

Vi bör sträva efter att hitta den där balansen där du känner att *"Så här mår jag bra av att äta, jag har energi och ork och känner mig behagligt mätt. Så här kan jag leva under lång tid framöver, kanske livet ut om jag så vill"*. Då har vi hittat en bra balans.

I övrigt tycker jag att maten så som den såg ut under de dagar du fyllde i kostdagen ser bra ut. Det ser ut att bli mycket grönsaker och bär, mycket fullkorn, du väljer mejeriprodukter med låg fetthalt och du får med nötter och fröer. Du har ett högt proteinintag och intaget av socker var lågt vilket gör att det hela ger en väldigt fin helhet. Om det här känns som ett bra sätt för dig att äta kan det vara en bra grund att utgå ifrån.

Hälsosamma matvanor i stort

För att må bra, både nu och på lång sikt, är det fördelaktigt att äta regelbundet över dagen så att vi får med frukost, lunch och middag samt 1-2 mellanmål. Det är bra att försöka variera maten så att man får med olika livsmedelsgrupper och exempelvis protein från fisk, fågel, kött, bönor/linser, ägg m.m., kolhydrater från potatis, pasta, ris, bulgur, bröd m.m. och en variation av grönsaker, frukter och bär. Med en variation i maten ökar vi chanserna att få i oss lagom av alla näringsämnen.

Det är bra att få med mycket grönsaker, frukt och bär. Det är också bra att försöka byta ut kött mot fisk, kyckling, bönor, linser eller ägg exempelvis. Försök att äta fisk 2-3 gånger per vecka. Dock behöver det inte vara lagade fiskrätter – makrill i tomatsås, sill eller lax är bra och matiga pålägg.

Välj helst fullkornsvarianter av bröd, pasta, bulgur m.m. samt få gärna med havregryn. Byt ut feta mejeriprodukter till magrare varianter, t.ex. vispgrädde till matlagningsgrädde, crème fraiche till lätt crème fraiche, vanlig yoghurt till lätt-yoghurt, ost till en med 10-17% fetthalt m.m.

Försök att hålla kakor, bakverk, godis, glass m.m. till utvalda och endast enstaka tillfällen under veckan, t.ex. på helgen. Drick helst vatten och välj light-läsk och -saft vid det tillfällen du dricker söta drycker.

Råd kring dina matvanor

Dina matvanor ser i stort bra ut men med några justeringar kan vi få en ännu bättre helhet. Nedan följer råd kring det vi anser kan vara bra att justera.

Ät mer grönsaker, frukt och bär

Välj mycket frukt och grönt. Ät bra mellanmål, gärna i form av frukt och/eller bär som du kompletterar med något proteinrikt som t.ex. kvarg, keso, yoghurt eller kokt ägg. 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.

Energi

Vi behöver energi för att kroppens alla funktioner och organ ska fungera. Mycket energi går till exempel till musklernas arbete, hjärna och hjärta samt till immunförsvaret. Får vi i oss för mycket energi över tid går vi upp i vikt och får vi i oss för lite i förhållande till vad vi gör av med går vi ner i vikt. Det är alltid över tid som räknas, det vill säga enstaka måltider eller dagar spelar ingen roll i det stora hela utan det är vad vi gör oftast och till vardags som har mest betydelse.

Vi får energi från kolhydrater, fett, protein och alkohol som finns i det vi äter och dricker. Fett ger ungefär dubbelt så mycket energi som kolhydrater och fett och alkohol nästan lika mycket som fett. I ditt fall ser det ut att bli lagom mycket energi i förhållande till ditt behov under de tre dagarna men det kan förstås se olika ut.

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.

Mättat fett

I ditt fall ligger mättat fett på en bra nivå. Det är jättebra att du väljer mejeriprodukter som är magra och att du äter vegetariskt då och då.

Omättat fett

Du får i dig för lite av omättade fetter enligt kostdagboken. Försök att äta mer av fet fisk (lax, sill, makrill), avokado, naturella nötter (ca 5-10 st per dag är lagom) samt använd gärna raps- och olivolja i din matlagning.

Omega 3

Omega 3 är en typ av fleromättat fett som vi behöver få i oss via maten då den är livsnödvändig men inte kan tillverkas av kroppen själv. Omega 3 är viktigt för bland annat hjärta, blodkärl och blodtryck samt immunförsvaret. Du får i dig för lite av omega 3 enligt kostdagboken så försök gärna äta fet fisk ett par gånger per vecka.

Kolhydrater

Kroppen behöver kolhydrater som bränsle för främst muskler och hjärna. 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

Fullkorn har visat sig vara en viktig faktor som, förutom att hjälpa mage och tarmar att jobba bra, även har en blodfettsänkande effekt vilket är guld värt i det långa loppet. Fullkorn har en skyddande effekt på hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och vissa typer av cancer så det är verkligen bra att få i sig mycket fullkorn.

I ditt fall ser det ut att bli mycket fullkorn vilket är jättebra!

socker

Intaget av socker bör vara absolut max 50 gram per dag, men att sikta på max ca 25 gram per dag är betydligt bättre. Detta gör att ditt intag på ca 5 gram var väldigt bra.

Protein

Proteiner är musklernas byggstenar och behövs även för tillverkning av flera hormoner. Vi hittar protein i bland annat kött, fisk, fågel, ägg, kvar, yoghurt m.m.

Ditt proteinintag såg bra och varierat ut. Ett högt proteinintag är bra när man önskar gå ner i vikt då det ger mycket mättnad samtidigt som det hjälper oss att behålla muskelmassa vilket är väldigt fördelaktigt vid viktnedgång. Satsa även fortsättningsvis på att få med en ordentlig proteinkälla vid varje måltid.

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 och det är alltid bäst att försöka täcka sitt behov med vanlig mat. Ibland kan det dock finnas utmaningar och svårigheter som gör att tillskott kan behövas.

I ditt fall ser det som sagt ut att bli för lite av främst vitamin D. Du nämner att du tar tillskott och det kan vara så att det täcker ditt behov. Ät ändå gärna fet fisk ett par gånger per vecka och ät magra mejeriprodukter som är berikade med vitamin D.

Träning

Träning och rörelse är bra för oss på många sätt. Sikta på 30 aktiva minuter per dag i en form som funkar för dig.

Saker att tänka på:

- Sikta på att hitta en balans i maten, ät regelbundet och så att du blir lagom mätt.
- Fortsätt att äta varierat och regelbundet så att du får med frukost, lunch, middag och ca 2 mellanmål.
- Ät fisk minst 2-3 gånger per vecka, välj gärna fet fisk (sill och makrill) vid minst 2 tillfällen per vecka.
- Välj fullkornsrika livsmedel, som t.ex. havregryn, fullkornspasta, fullkornsbröd och knäckebröd.
- Försök att få med mer träning och rörelse. Sikta på 30 aktiva minuter per dag.

Lycka till!