

Ät rätt och mycket för att bli smal och stark



Allt för många äter på ett sådant sätt att de blir feta, undernärda och kraftlösa. I denna artikel kommer jag att diskutera hur man hanterar detta .

Vad är kosten till för?

Vår kost skall dels ge energi till aktivitet och dels material för att bygga upp och underhålla kroppen. Det vill säga - vi behöver energi och näringsämnen.

För att bibehålla vår kroppssammansättning måste det finnas en balans mellan tillförd och förbrukad energi.

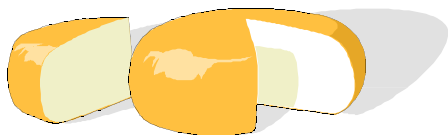
Vilka energikällor finns i kosten?

Fett, protein och kolhydrater utgör basen i vår näring. De kan alla användas som energikällor men de fungerar på lite olika sätt:

Dagens kunskap diktar att vi försöker fördela energiintaget från dessa näringsämnen som: 15% från proteiner, 50-60% från kolhydrater samt högst 25-35% från fett.

I kosten finns även nutritionellt viktiga beståndsdelar som vitaminer och mineraler. De är fördelade på ett sådant sätt i normal kost att en kraftig sänkning av det totala intaget av kost(bantning, fasta) ger stor risk för att underskrida den minsta rekommenderade mängden av dessa ämnen.

Vi har idag en kost som är allt energirikare(fetare och sötare) men samtidigt mer näringsfattig



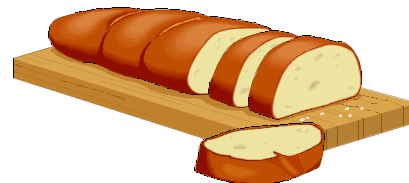
Fett är det energirikaste näringsämnet per viktsenhet. Ca 25 % av vårt fettintag kommer från mejeriprodukter ; ost, mjölk etc. 1/3 kommer från matolja och ytterligare 1/3 från kött, fisk och ägg. Du kan lagra fettöverallt på kroppen, som

underhudsfett eller kring de inre organen. Det fett som lagras kring de inre organen är det som är farligast ur hälsosynpunkt. Om du vill veta hur farligt fet du egentligen är-lär dig mäta **midja/stusskvoten**:

Mät midjan där den är som smalast mät sedan stussen där den är som bredast. Dividera midjemåttet med stussmåttet. Så länge kvoten är 0,8 eller mindre så är du inte farligt fet.

Kvinnor har helt andra upplagringsställen (lår, höfter och bröst) än män (buk) och de mår dessutom bra med högre procent kroppsfett än män gör. Det är naturligt eftersom en kvinna skall ha energireserver som skall räcka till att föda ett barn. Männens å andra sidan gynnas utvecklingshistoriskt av mindre kroppsfett vilket gör honom lättare och därigenom till en bättre jägare. Normalt kroppsfett för en man är 10-15% och för en kvinna 20-25%.

Fett har energimässigt den nackdelen att det behövs stora mängder syre för att det skall kunna användas som bränsle. Under mycket hårt arbete orkar inte hjärtat leverera tillräckligt med syre till de arbetande musklerna. Det betyder att de lättillgängligare kolhydraterna måste användas till större del.



Fettdepåerna är så stora att även en smal individ har energi lagrat i dem som räcker till mer än 10 veckors svält!

Kolhydrater är ett gemensamt namn för socker, stärkelse och kostfiber. Vi hittar kolhydrater i bla. livsmedel som: pasta, ris, potatis, bönor, muesli, bröd och frukt

Kolhydrater är ett tungt men effektivt bränsle. Det är det enda bränsle som hjärnan kan använda och det enda bränsle som fungerar vid otillräcklig syretillförsel och cirkulation.

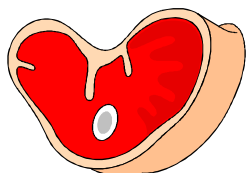
Den viktiga slutsatsen man måste dra av detta är att: En vältränad individ (med hög syreomsättningsförmåga och god genomblödning) kommer att kunna använda fett som bränsle vid mycket tunga arbeten. Hans kroppsfett kommer därför att hållas nere samtidigt som det flitiga användandet av fettet som bränsle gör att fettdepåerna är mer lättillgängliga!

Kondition en förutsättning för utnyttjande av fettdepåerna!

En individ med dålig kondition kan å andra sidan bara använda sitt kroppsfett vid lättare arbeten och kommer därför inte bara att lagra alltmer fett utan samtidigt slösa med sina kolhydratreserver. Kolhydrater kan man nämligen bara lagra i muskelceller och i levern, vilket gör depåerna begränsade. Du kan räkna med att kunna lagra upp kolhydrater till maximalt 2 timmars hårt arbete. Allt överskott omvandlas dock inte till fett eftersom den processen är energikrävande!

Bli smal av muskler!

Muskler förbrukar energi även vid vila och därför kommer en person med stor muskelmassa att förbruka mycket energi även vid vila men ännu viktigare muskelträning ökar förmågan att utnyttja fett som bränsle i kroppen!. Detta innebär att ett stort matintag förbränns till stor del istället för att lagras som fett.



Protein är egentligen inte primärt en energikälla men kan användas för att tillverka kolhydrater till hjärnan när depåerna är slut. Detta innebär att du i en svältsituation omvandlar ditt kroppsprotein (läs muskler) till kolhydrater. Fasta är således en form av ”**autokanibalism**”, man äter upp sina egna

muskler. Protein används, som du förstår av det ovan skrivna, till att bygga upp alla levande celler i kroppen

Protein är kroppens byggnadstenar, all levande vävnad innehåller protein. Det är därför viktigt allt dagligen tillföra protein av hög kvalitet. Hög kvalitet har protein i kött, ägg, fisk och mjölk. Det protein vi kan hämta från växterna har en annan sammansättning och man måste därför kombinera ihop olika växtslag för att få ett högvärdigt protein. Du behöver 1 gram högvärdigt protein per kg kroppsvikt per dag.

Mycket tid och energi har lagdts ner för att bevisa att en "muskelbyggare" skulle växa fortare med ett större proteinintag men resultaten visar entydigt att så inte är fallet! **1-2 gram högvärdigt protein per kg kroppsvikt och dag räcker!**

Proteinkvaliten måste vara hög varför vissa proteinsupplement kan vara en bra idé för den ambitiösa.

Vilka näringskällor finns mer i kosten?

Utöver basämnen i kosten måste vi få i oss vissa näringsämnen som kallas essentiella. Dessa är, utöver protein, vitaminer och mineraler samt vatten

Vitaminer och mineraler är komplexa näringsämnen som du måste få i dig i en viss fast mängd per dag **oberoende** av hur stor och hur aktiv du är.

Vitaminerna är komplex av protein, fett, kolhydrater och mineral som våra kroppar ej kan bygga upp från grundbyggbitsarna.

Vitaminerna har många viktiga funktioner, bla är de med och reglerar kroppens ämnesomsättning. Vi känner till ca 15 vitaminer vilka var och en har sin speciella uppgift.

C-vitamin

Järnupptag, infektionsförsvar samt skelettuppbyggnad (osteoclaster)

B-vitamin

Påverkar alla celler- protein, kolhydrat och energiomsättning.

A-vitamin

Påverkar tillväxten, slemhinnors lividitet samt mörkerseende.

D-vitamin

Omsättningen av kalcium, av betydelse för benstommen.

E-vitamin

Uppbyggnad av enzymer, cellens energiomsättning och omsättning av fettsyror.

K-vitamin

Blodets koagulering(hemostas)

Man kan förgifta sig med mat

Vitaminer delas upp i fettlösliga och vattenlösliga. Uppdelningen är viktig eftersom en överkonsumtion av vattenlösliga vitaminer lätt utsöndras ur kroppen, medan de fettlösliga vitaminerna lagras och överkonsumtion kan lagras upp i mängder som är giftiga för kroppen. Detta har tex skett med A- och D-vitamin som intagits i form av fiskleverolja. Ett exempel på de ofarliga, vattenlösliga vitaminerna är C- och B-vitamin.

C- och E-vitamin räknas till de viktigare än de så kallade antioxidanterna. De finns begynnande bevis för att antioxidanterna motverkar sjukdom på såväl kortare (förskyllning) som längre (cancer) sikt. Forskarna tror att vår livsföring idag med energirik men näringsfattig mat har inneburit en kraftig reduktion av intaget av dessa ämnen.

Mineraler är metallsalter som kroppen behöver. De är grundämnen som är nödvändiga för kroppens funktioner och måste tillföras med födan. Också dessa kan vara farliga vid överkonsumtion!

Kalcium och fosfor behövs i större mängder för benväv och tänder. Vid dålig tillförsel, ssk under uppväxtåren, läggs grunden till benskörhet och dåliga tänder.

Ytterligare ca 15-20 mineraler behövs i mindre mängder sk spårämnen. till dessa ämnen hör exempelvis järn, jod och selen.

Järn är en viktig beståndsdel i blodet syretransportör, hemoglobin. Vid järnbrist, som är mycket vanlig bland svenska kvinnor, försämras syretransporten och muskulaturens och organens syresättning., Järnbrist (anemi) yttrar sig som trötthet, blekhet, irritation, håravfall och nedsatt psy-

kisk och psykisk prestationsförmåga. Det finns en speciell typ av anemi som kallas för sportanemi. Den drabbar hårt tränande och kan bero på en ökad omsättning samt ökad mekanisk nedbrytning pga träningen.

Det är ffa dålig kost (och hos kvinnorna menstruationer och graviditeter) som utgör grunden till järnbristen.

C-vitaminrika livsmedel (grönsaker och frukt) underlättar järnupptaget.

Te och mjölk försämrar järnupptaget så den som sväljer sin järntablett med te & mjölk blir bara förstoppad utan att öka järnupptaget.

Kvinnor behöver mellan 12-14 mg järn dagligen, män något mindre.

Selen utgör byggstenen i vissa enzymer (som bla har skyddande effekt för cellen). Då selenhalten är låg i svenska jordar tror man idag att ett högre intag kan vara bra för hälsan.

Ytterligare mineraler är Kalium (cellpump), Natrium (cellpump), Jod (ämnesomsättning), Zink (hår och sårhäkning). Flera finns och många av dessa har en oklar betydelse för kroppens funktioner.,

En svår balansgång.

Den enklaste vägen att få i sig fullvärdig kost är att vara allätare. Veganer dvs vegetarianer som endast äter vegetabilier måste vara kostutbildade entusiaster för att inte riskera undernäring. Den mest fulländade kosten ur näringsmässig synvinkel är Lakto-ovo -vegetarisk. Detta är en kost som baserar sig på vegetabilier (växter), mjölk och ägg.

Vatten klarar vi oss inte utan.

Vi består av mellan 70% (muskulös man) och 40% vatten (kraftigt överviktig individ). Vatten finns i och runt våra celler och i blodet. Vi behöver vatten för att kunna kyla av oss (svettning), mer ju varmare och hårdare vi arbetar. Vi behöver vatten för att mage, tarm och njurar skall kunna fungera normalt.

En normal individ bör dricka 1-2 liter vatten per dag. Vatten och inte **öl, kaffe eller te**, som alla **driver vatten ur kroppen!**

Svettning är en förutsättning för att klara tungt/varmt arbete

Kroppen har optimalt en verkningsgrad om ca 25% resten dvs minst 75% blir överskottsvärme. Den som tränar tungt/arbetar tungt/varmt får alltså "feber". Vid en insats om ca 50% av maximal arbetsförmåga får man en kroppstemperaturhöjning till ca 38-38.5 grader C. Genom utsöndring och avdunstning av vatten via hudens svettkörtlar kan man sänka värmebelastningen med 680W per liter svett. Observera att den svett som droppar är helt oeffektiv för värmeavgivningen.

Tappar man, genom svettning, 4 % av kroppsvikten (ca 2 kg för en 70 kg man) går den maximala arbetsförmågan ner till 50% av den normala. Ju mer vältränad och värmeanpassad en individ är ju bättre kan individen svettas. Förmågan att svettas är mao träningsbar och detta medför i sin tur att den vältränade måste vara mycket medveten om att ersätta vätskeförlusterna. I en krissituation med hög värme utan samtidigt högt vattenintag kan man avlida av vätskebrist på några timmar. Så långt går det inte för det mesta, men märk väl att många människors eftermiddagshuvudvärk beror på vattenbrist. Överskottsintag av vatten utsöndrar kroppen lätt men ett för lågt intag är svårt att kompensera. **Törsten är oftast lättare att stilla än vätskebristen.** Även vid idrottsaktiviteter är det oftast bra med vatten som ersättningsdryck.

Sportdryckerna är effektiva men innehåller för mycket energi. Söta drycker tas upp mycket långsamt från magen varför läsk/saft/juice är ineffektivt att dricka vid kraftiga vattenförluster. Vanligt vatten fungerar oftast bäst! **Fyll på vätska före under och efter tungt/varmt arbete.** **Salt** behöver man normalt inte tillföra då vårt intag snarast ligger för högt (10-20g i normalkost, dagsbehovet är ca 5g per dag). För höga saltintag kan aggravera blodtrycks och andra hjärt-kärlsjukdomar.

Kvinnornas speciella problem

En kvinna har minst 30% mindre muskelmassa än en lika stor man. Hon har en lägre, mindre syrebärande blodmängd och lättare benstomme. Sammantaget gör detta att en kvinna och en man som ser ut att vara lika stora skiljer sig avsevärt åt såväl i fråga om fysisk arbetsförmåga som i energiomsättning. Praktiskt innebär detta att kvinnan måste äta avsevärt mindre för att inte få i sig för mycket energi. Samtidigt måste hennes kost innehålla mer protein, vitaminer och mineraler för att hon inte skall få i sig för lite näring. Efter klimakteriet blir situationen ännu värre och kvinnans skelett och muskelmassa kan minska drastiskt om hon inte tränar för att bibehålla dem. Kvinnor är mer benägna än män att få i sig för lite näringsämnen generellt av ovanstående skäl. Särskilt drabbar detta järn och kalcium. Eftersom kvinnor forlorar järn genom menstruationer och graviditeter är det synnerligen viktigt att ersätta förlusterna genom ett stort intag!

Bantning en omöjlighet

Om du har pusslat ihop vad jag sagt om musklernas och konditionens betydelse för fettomsättningen och samtidigt tänkt på hur viktiga vissa näringsämnen är, bör du dra slutsatsen att det är omöjligt att åstadkomma en verklig viktnedgång genom att äta eller ens genom att sluta äta.

Hela idén med viktsförlust är ju att förlora fett inte muskler!

De flesta bantningsrecept bygger på vätske och/eller muskelförlust vilket ger en snabb men medicinskt sett negativ viktsförändring.

I princip har du 3 olika möjligheter att förändra din vikt.

Man kan minska näringsintaget, öka energiförbrukningen samt fördela intaget bättre mellan näringsämnena.

Genom att minska på det totala energiintaget speciellt genom att undvika energirik men näringsfattig föda (fet mat, godis, chips etc) har du grunden för viktkontroll. För dagens industrialiserade människa är dock en ökad aktivitetsnivå=ökad förbränning det som blir avgörande.

Hur tränar man för att bränna fett?

En vidspridd missförstånd är att den bästa fettförbränningen sker vid lågintensitetsträning.

Man rekommenderar att träningen skal ske med intensiteter under 50% av maximal syreupptagningsförmåga (maximal arbetsförmåga) eller under 60% av maximal puls. Detta baseras på det faktum att andelen fett i förbränningen är som störst på dessa låga energiomsättningsnivåer. Vid arbetsintensiteter kring 80 % av maximal förmåga sjunker andelen fettförbränning till ca 30%. Resten av energin tas från kolhydrat och eventuellt protein.

Man måste ha klart för sig att när intensiteten ökar till 80 % så ökar den totala förbränningen parallellt med intensiteten. I klartext din procentandel fett förbränt har sjunkit men totalt sett har ämnesomsättningen ökat så mycket att mer fett går åt!

En person som vill minska sina fettdepåer bör börja med att genom effektiv konditionsträning öka sin maximala ämnesupptagningsförmåga därigenom kommer nivån för optimal fettförbränning att höjas samtidigt som en hel del energi förbränns.

Fällan här ligger i att avstå från intag av proteiner och kolhydrater. Gör man det så förbränns de små kolhydratdepåerna samtidigt som med en del av din levande muskelmassa.

Öka förbränningen-försök att inte dra ner för mycket på det essentiella näringsintaget!

Kom ihåg att man ofta **ökar eller bibehåller kroppsvikten under ett framgångsrikt träningsprogram eftersom den förbrända fettmassan ersätts med livsviktiga muskler.**

Träna för fettförbränning på morgonen!

För den som vill optimera sin fettförbränning är ett >20 minuter långt träningspass på morgonen en god hjälp.

Mer än 20 minuter efter som det är först då som cirkulation en är igång så väl att fettförbränningen är igång. På morgonen eftersom kroppen då efter natten är inställd på fasta och därför har fettförbränningen aktiverad.

Egen viktkontroll

För att kunna få en bättre kontroll över din vikt bör du alltså dels få en högre energiomsättning (större muskelmassa genom träning och genom aktivitet), dels öka din förmåga att förbränna fett (bättre kondition). Samtidigt bör du förändra sammansättningen i kosten så att den blir rikare på vitaminer, mineraler och proteiner. Du bör byta ut fett mot kolhydrater, tex mindre smör men mer bröd i stället.

Kolhydraterna binder mycket vatten och det är ett av de fulaste knepen inom bantning: genom att banta bort de viktiga kolhydratdepåerna så minskar vikten snabbt eftersom man förlorar så mycket vatten. Om du istället äter mer kolhydrater så mättar de dig bättre med föjden att fettintaget blir lägre och prestationsförmågan ökar.

Ordet bantning kommer för övrigt från William Banting, en kort och fet engelsk begravningsentreprenör som år 1862 fick instruktioner till diet av sin husläkare : öronspecialisten ! Dr William Harvey. Kuren var framgångsrik efter som den var långsiktig (dvs ej någon svältkur).

En färskare och ännu framgångsrikare bantare är Adrew Green som genom diet kombinerat med dagliga träningspass på en Concept II roddmaskin (ca 1-1.5 timme per dag) på 20 veckor reducerade kroppsvikten med 62 kg!

Kolesterol

I samband med hjärtsjukdom diskuterar man det "goda" respektiva "dåliga" kolesterolet. man avser då fraktioner av kolesterol som kall HDL respektive LDL. Träning, reducerad stressnovå samt neddragning av dietärt fett ökar det goda kolesterolet och minskar det onda.

Hur äter jag?

Som nämnts i början av texten skall lejonparten av födan vara kolhydrater, en liten mängd fett och protein. Som hjälp för att få denna uppdelning tydlig kan man använda den så kallade tallriksmodellen.

Halva tallriken fylls med kolhydrater (potatis, ris ochpasta), 1/4 med kött,fisk,ägg eller bönor och resterande 1/4 med grövre grönsaker. Naturligtvis skall det vara rikligt med vätska till varje måltid.

Glöm dock aldrig bort att det är det **totala energiintaget** som avgör om du ökar eller minskar i fettvikt!

Pigg för stunden

En viktig detalj är vilket upptag de olika kolhydraterna får i kroppen. Man brukar skilja mellan snabba och långsamma kolhydrater. Detta har betydelse för hur långvarig mättningen och prestationshöjningen blir. Långsamma kolhydrater ökar blodsockret långsamt och långvarigt vilket optimerar prestation och välbefinnande. Exempel på långsamma kolhydrater är pasta och ris. Snabba kolhydrater ger en snabb men kortvarig stegring av blodsockerkurvan vilket försärrar mättning och ger dåliga förutsättningar för prestation. Man får svängningar i humöret, och försämring i nerv-muskelkoordinationen, koordinationen. Godis och kaffebröd är exempel på snabba kolhydrater.

Kapa sockertopparna!

Kalorier och kilojoule!?

Av tradition räknar vi energi i Kalorier men dagen mått enligt SI-systemet är Joule. Det går 4,2 kJ på varje kCal. Fett innehåller ca 37 kJ (9 kCal) per gram medan kolhydrater och proteiner innehåller ca 17 (4 kCal) per gram. Alkohol innehåller nästan lika mycket energi per gram som fett!

Vill du räkna ut din förbränning?

Börja med att beräkna din basämnesomsättning (BMR) genom att från tabellen nedanför välja ut rätt formel (kön och ålder) och sätta in längd (L, meter) och vikt (V, kg) i den.

man		kvinn
10-18 år	$69,4*V+322,2*L+2392$	$30,9*V+2016,6*L+907$
18-30 år	$64,4*V+113,0*L+3000$	$55,6*V+1297,4*L+146$
30-60 år	$47,2*V+66,9*L+3769$	$36,4*V+104,6*L+3619$

Dividera denna siffra med 24 så får du viloomsättningen per timme. Du multiplicerar nu detta timmvärde med faktorn för aktiviteten du utför och summerar slutligen alla de 24 timmarnas energiförbrukning.

Sova	1,0	Kontorsarbete	1,4	Styrketräning	6,0
Ligga	1,2	Trädgårdsarbete	5,0	Cykling<30 km/tim	10,0
Stå	1,4	Industriarbete	2,8	Cykling>30 km/tim	16,0
Gå	3,3	Ridning	4,0	Simmning, crawl	11,0
Gå uppför	5,6	Balettdans	6,0	Sportdykning	12,0

Exempel:

En 31 årig ,70 kg tung, 180 cm lång man som sover 10 timmar, kontorsarbetar 8 timmar, styrketränar 2 timmar och äter och tV-tittar resterande tid.

$47,2 \cdot 70 + 66,9 \cdot 1,80 + 3769 = 7194$ kJ ger ca 300 kJ per timme i vila
dygnsförbrukningen blir nu:

$10 \cdot 300 + 1,4 \cdot 8 \cdot 300 + 2 \cdot 6 \cdot 300 + 4 \cdot 1,2 \cdot 300 = 11\ 400$ kJoule per dygn eller 2714 kCal.

Byt ut 2 timmars tv tittande till sportdykning och du får en förbrukning på 14 400 kJoules förbrukning istället!

Den som "bantar" i korta perioder kommer att sänka sin ämnesomsättning (BMR) och därför totalt sett förlora förbränning trots ett mindre energiintag-längre tids energireduktion förefaller dock inte ge samma effekt!

Ämnesomsättningen efter träning är mer inriktad på fettomsättning än den vanliga ämnesomsättningen (>50%)

Unga (9-15 år) som överstiger viss kroppsfehhalt (kvinnor 30% kropps fett, män 20%) ökar risken för överviktsproblem resten av livet.

Leptin är det protein som ger oss signalen att sluta äta. Ca 5% av befolkningen kan ha störning i den gen som styr leptinproduktionen vilket leder till större risk för fettma (20-35%)

Hos kvinnor är kropps fett och träning väsentligen orelaterade- kvinnor som tränar överkompenserar ofta genom större matintag:

Överviktiga tenderar att ha större magsäckskapacitet än normalviktiga (upp till 40%)

Proteinreduktion i maten leder oftast till sänkning av ämnesomsättningen.

En viktuppgång på mer än 12 kg under än graviditet gagnar inte barnet men ger mamman en avsevärt större risk för framtida viktproblem.

Vid tester har det visat sig lika effektivt att lära människor äta "rätt" som att ge dem extrema lågkalori dieter.

Fibrer

Räknas till kolhydratgrupper men tas inte upp av tarmen, Vi får fibrer ffa som del i intaget av grönsaker och spannmålsprodukter, Även om nu inte fibrerna tas upp i kroppen så har de flera viktiga uppgifter att fylla.

Fibrer kräver tuggning vilket mättar bra och ger tänderna bättre hälsa. Fibrer absorberar vätska och tar upp stor volym i tarmen vilket dels ger ökad mättnad dels gör att tarmuskulaturen får arbeta, När tarmuskulaturen får arbeta blir den starkare. Detta i kombination med volymsökningen leder till snabbare tarpassage-cancerogena ämnen forslas ut ur tarmsystemet snabbare och därmed minskar cancer risken! Fibrerna tar med sig kolesterol ut ur tarmen vilket sänker blodfetterna. Fibrerna utgör en bra miljö för de "snälla" och nödvändiga bakterierna (laktobakterier mfl) som vår tarm behöver för normal funktion samt för att förhindra tillväxt av "elaka" tarmbakterier (salmonella, shigella, camfylobakter mfl).

Kolesterol

Visste du att:

En chockladkaka(60g) innehåller lika mycket energi som två hamburgare med sallad, tomat, lök, ketchup och senap.

En strutglass med 4 kulor (405 kCal) innehåller lika mycket energi som 5 frukter; 1 banan,

1 apelsin, 1 äpple, 1 kiwi och 6 druvor

100g jordnötter innehåller 60g fett!

Till slut

Vi får aldrig glömma bort att maten är gläde, njutning och många gånger incitament till god samvaro. Att äta "rätt" får inte förta detta!

Några goda råd om ätandet

Ät mycket av rätts sorts föda

Var aktiv-så att du förbränner mycket

Fördela ditt intag efter "tallriksmodellen"

Drick vatten

Ät mer fibrer

"Klistra" inte fast påläggen

Ät sötsaker-men till maten

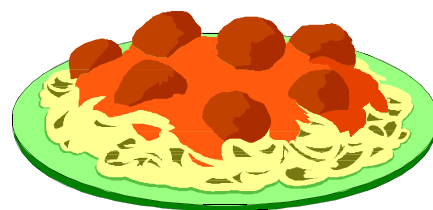
Efter allt det här har du all information du behöver för att börja äta "rätt" och samtidigt gott.

Jag sammanfattar kort informationen

'de vanligaste orsakerna till övervikt (fetma)

1. **För lite fysisk aktivitet**
2. **För stort fettintag.**
3. **För dålig mättnadsgrad på maten.**

Bli mer medveten om vad du äter och lägg till såväl träning som mer vardaglig fysisk aktivitet till din livsstil så kommer du att kunna äta gott och bibehålla din hälsa och funktion.



© 2001

