

Diet eller Livsstil?

Kan det vara så att dessa två ord har samma betydelse i grunden men i folkmun har tolkats olika?

Att gå ner i vikt är svårt, att hålla den lägre vikten är ännu svårare. Trots det marknadsförs olika vikttnedgångsmetoder som olika nivåer av karaktärsstyrka. Väldigt sällan förklaras det biologiska effekterna vid viktminskning vilket resulterar i att ett misslyckat bantningsförsök ofta leder till att man beskyller sig själv för att ha dålig karaktär. Men så är absolut inte fallet. **Det är inte ditt fel. Det är fullt normalt och biologiskt rätt!**

Det är ett samspel mellan mag- och tarmkanal, hjärnan och kroppens energiförråd. I hjärnan närmare bestämt i hypotalamus är där reglering av olika hormoner sker som bland annat styr vår hunger, törst, sömn, stressnivå, kroppstemperatur och mer där till.

När man förstår att allting har ett samspel med hormoner som sänder ut signalen till kroppen att lyda blir det lättare att förstå att ditt ”jag” inte har med ekvationen att göra när det kommer till viktuppgång efter vikttnedgång. **Återigen, inte ditt fel!**

Kroppen strävar efter att få ha en vikt, setpoint - den vikt kroppen väljer att ligga på övertid, och blir vikten pressad åt något håll kommer emellertid kroppen försöka göra det den kan via hormonreglering för att återgå till ursprungsvikten. Majoriteten av oss har säkert insjuknat i kräksjukan. Och med det inte fått behålla all mat eller någon mat alls för den delen. De kilon vi tappade under sjukperioden är ingenting vi behövde överkompensera för att kroppen skulle hämta tillbaka när vi tillfrisknat. Utan där kommer hormonregleringen och setpoint in och löser det själv.

Det finns inga medel idag för att kunna mäta setpoint, eller enkelt förklara vad setpoint är. En liknelse med en vikttermostat kan göra begreppet mer förståeligt.

Så varför går man inte ner den vikten man gått upp?

Dagens högbelönande ultraprocessade mat har en påverkan på mer än vår fysiska mättnad. Den maten ger oss ett sug efter mer, trots avsaknad av fysisk hunger. Vilket gillrar fällan att äta fastän du inte behöver det. T.ex. när du väljer att äta popcorn vid ett biobesök fastän du inte är fysiskt hungrig. Det kan möjligen vara så att högbelönande mat ger andra effekter än bara mättnad vilket lurar hjärnans setpoint uppåt och därmed jobbar nu hormonerna för att behålla den nya högre vikten.

Självklart kan du pressa systemen åt olika håll beroende på om du ligger på ett kaloriöverskott eller ett kaloriunderskott. Frågan om att bibehålla viktminskning eller viktökning beror till stor del på om du fortsatt håller dig vid det kaloriintag du använt under din tillfälliga kostförändring.

Diet betyder i stora drag att man gör en förändring i sin kosthållning.

Om jag får uttrycka mig fritt så vill jag påstå att felet ligger i att många människor ser på

dieter som en tillfällig åtgärd för ett snabbt resultat kring viktninskning och att man inte vet om setpoint som biologiskt fenomen.

Om vi istället skulle se det som en justering i vår livsstil, där vi introducerar nya kostvanor i en takt vi inte blir överväldigade av tillsammans med nya vanor kring motion och träning så *tror jag* att det långsiktiga resultatet skulle ge individen mer hälsofördelar och mindre känslor av misslyckande.

Att gå ner i vikt är svårt, men också något de flesta av oss har klarat av. Det är att behålla viktninskningen över tid som är knepigt. Återigen så handlar det inte om ditt pannben när det kommer till att behålla viktninskningen. **Det är inte ditt fel att vikten kommer tillbaka.**

Stress ökar aptiten. Vi äter när vi umgås och äter vi inte så fikar vi. Det svenska samhället går allt mer åt hållet att äta när vi inte behöver det. *Frågan man kan ställa sig själv är varför?* **Men svaret har ingenting med karaktär att göra! Det har vi lärt oss nu.**

Om vi minskar vårt intag med ett kaloriunderskott så behöver det kaloriunderskottet behållas resten av livet för att viktninskningen ska bestå. Därför är det en bättre idé att introducera mer näringsrik mat på våra tallrikar istället för att plocka bort och förbjuda mat som vi faktiskt vill äta av.

Har du justerat din kost men ändå inte lyckas gå ner eller upp i vikt så har du fortsatt ett kaloriintag som är i linje med din setpoint.

Best weight – Den vikt en människa kan nå och hålla samtidigt som den lever sitt hälsosammaste och lyckligast liv. – Dr Sharma.

Det handlar om att vi ska leva och må bra, länge. Inte att vi ska må dåligt över vårt utseende och vara hungriga större delen av tiden.

Så vad kan vi lära oss idag för att framåt nå de resultat vi vill ha?

Du och ditt "jag" är inte i en pannbensfight med biologin.

Det handlar om kostvanor över tid.

Setpoint och din hjärna har väldigt stor betydelse på hur kroppen reagerar.

Lägg till mer näringsrik mat och laga maten själv i största möjliga mån.

Det är inte ditt fel!

Är du sjuk i fetma så är den effektivaste behandlingen idag överviktskirurgi. Den behandlingen går på den hormonella regleringen i hypotalamus och tillåter din kropp att få en ny lägre setpoint. Det finns även läkemedel, som blir allt vanligare att behandla fetma med och dem går på den hormonella regleringen av främst mättnadshormon. GLP1.