

Diet eller Livsstil?

Kan det vara så att dessa två ord har samma betydelse i grunden men tolkas olika i folkmun? I den här texten kommer vi att utforska skillnaderna mellan att tänka på viktnedgång som en diet eller som en livsstilsförändring.

Att gå ner i vikt är svårt, men att hålla den lägre vikten är ännu svårare. Trots detta marknadsförs olika vikttnedgångsmetoder ofta som ett test på vår karaktär. Väldigt sällan förklaras de biologiska effekterna vid viktnedgång, vilket gör att ett misslyckat bantningsförsök ofta leder till att vi beskyller oss själva för att ha dålig karaktär. **Men det är inte ditt fel!**

Det handlar om ett samspel mellan mag- och tarmkanal, hjärnan och kroppens energiförråd. I hjärnan, närmare bestämt i hypotalamus, sker regleringen av olika hormoner som styr bland annat hunger, törst, sömn, stressnivåer och kroppstemperatur.

När man förstår att alla dessa processer är kopplade till hormonreglering blir det lättare att inse att det inte handlar om ditt "jag" när vikten går upp igen efter en vikttnedgång. Kroppen har en inbyggd "setpoint" – en vikt som kroppen strävar efter att hålla över tid. Om vikten pressas åt något håll kommer kroppen att försöka återgå till denna vikt via hormonell reglering.

Tänk på när du har varit sjuk och förlorat vikt, till exempel under en influensa. De kilon som förloras återhämtas av kroppen genom hormonell reglering, utan att vi aktivt behöver överkompensera för dem.

Vad Är Setpoint och Hur Påverkar Den Oss?

Setpoint kan liknas vid en vikttermostat i kroppen. Tyvärr finns det inga exakta verktyg för att mäta eller förklara setpoint på ett enkelt sätt. Det innebär att när kroppen går över eller under den vikt den är inställd på, så aktiveras hormonella signaler som försöker återställa balansen.

Ultraprocessad Mat – En Fälla för Vår Hunger

Dagens ultraprocessade mat påverkar oss inte bara fysiskt, utan också mentalt. Vi kan känna ett sug efter mat trots att vi inte är fysiskt hungriga. Till exempel, varför känner vi ofta för att äta popcorn på bio när vi inte är hungriga? Denna typ av mat har också effekter på hjärnans belöningssystem, vilket kan lura vår kropp att höja vår setpoint, och därmed arbeta för att behålla den nya, högre vikten.

Det är därför viktigt att förstå att vår hunger inte alltid handlar om fysiskt behov, utan ofta om psykologiska eller hormonella faktorer.

Självklart kan du påverka vikten genom att hålla ett kaloriöverskott eller ett kaloriunderskott. Men för att bibehålla viktminskning krävs det att du fortsätter att hålla dig till det kaloriintag du använt under din kostförändring.

Diet innebär en förändring i kosthållning, men många ser på det som en tillfällig åtgärd för att uppnå ett snabbt resultat kring viktnedgång. Om vi istället ser det som en justering av vår livsstil – där vi gradvis inför nya kostvanor och motionsvanor – kan vi uppnå mer hållbara och hälsosamma resultat.

Att gå ner i vikt är svårt, men många av oss har klarat det. Det svåra är att hålla vikten över tid. Det handlar inte om ditt pannben, utan om hur din kropp biologiskt reagerar på viktminskning. Kroppen strävar efter att återgå till sin setpoint.

För att hålla en hälsosam vikt över tid är det viktigt att istället för att förbjuda viss mat, introducera mer näringsrik mat i vår kost. Att laga mat hemma och fokusera på bra ingredienser ger oss mer kontroll över vår kost och våra resultat.

Nyckeln till Hälsa

Om du inte lyckas gå ner eller upp i vikt trots kostjusteringar, kan det bero på att ditt kaloriintag är i linje med din naturliga setpoint. Din vikt är inte bara en fråga om disciplin – det handlar om att förstå kroppens biologiska processer.

Dr. Sharma definierar "best weight" som den vikt en person kan nå och hålla samtidigt som de lever sitt hälsosammaste och lyckligaste liv. Det handlar om att må bra, inte att vara hungrig eller orolig över sitt utseende.

Slutligen, det viktigaste att förstå är att du och ditt "jag" inte är i en kamp med din biologi. För att nå långsiktiga resultat handlar det om kostvanor över tid, och att förstå hur din kropp och hjärna reagerar på mat och vikt. Läger du till mer näringsrik mat och gör hälsosamma livsstilsförändringar, kommer du att märka skillnad.

Och kom ihåg – det är inte ditt fel.