

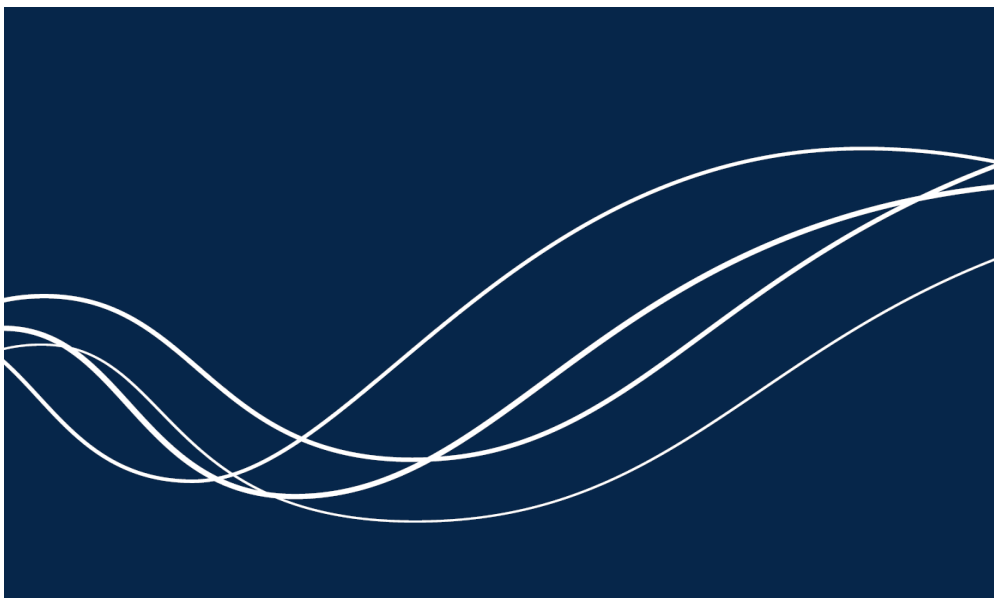


STRUER
KOMMUNE



Vægttab

Gode råd



De to sider af et vægttab

Du kan opnå et vægttab ved at ændre på dit energiindtag og/eller dit energiforbrug.

Dit energiforbrug

Dit energiforbrug kan du øge ved at dyrke motion. Al motion er god motion. Det kan være en rask gåtur eller at tage trappen i stedet for elevatoren.

Motion alene er ofte ikke nok til at opnå et vægttab.

Derfor kan du med fordel også nedsætte dit energiindtag.

Dit energiindtag

Du kan nedsætte dit energiindtag, ved at være opmærksom på følgende:

Fedt indeholder meget energi. Skær derfor ned på dit indtag af det.

Fedtholdige madvarer er blandt andet:

- Chips, fast food, færdigretter, smør, ost, fløde og andre fede mejeriprodukter.

- Meget pålæg indeholder også en del fedt.

Sukker og **alkohol** er en nem måde at indtage meget energi på. Skær derfor ned på dit forbrug heraf.

Sukker findes ofte i:

- Slik, kage, saft, sodavand, is, chokolade m.fl.
Juice indeholder også meget sukker.

Grøntsager indeholder mange fibre og lidt energi. Især grove grøntsager som rodfrugter og kål indeholder mange fibre.

Skær ned på mængden af mad. Nøjes f.eks. med én portion og/eller anvend en mindre tallerken.

Nøglehulsmærket

Repræsenterer det bedre alternativ indenfor en fødevarergruppe, f.eks. færdigretter og brød. Mærket stiller krav til et reduceret indhold af fedt, salt og/eller sukker samt flere fibre.



Tips

- Spar på fedtet. Vælg magre mejeriprodukter, kød og pålæg. Fisk må dog gerne være fed.
- Spar på sukkeret.
- Skær ned på dit indtag af slik, kage, chips, alkohol, fast food, sodavand, juice, m.fl.
- Skær det synlige fedt af dit kød.
- Øg dit indtag af grøntsager.
- Vær opmærksom på mængden af mad.
- Dyrk motion.
- Opsæt specifikke og realistiske mål.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte:

SundhedscenterStruer

Park alle 4, 1. sal

Tlf. 96 84 84 60

e-mail: sundhed-omsorg@struer.dk