

Gode råd om vægttab

Hvis du skal tabe dig og sikre et vægttab, der varer ved, er det afgørende, at du ændrer på nogle af dine vaner. Det gør, at du generelt lever sundere.

Det kan du gøre

Vi har samlet en række gode råd, som kan hjælpe dig mod et sundt vægttab:

- Spis morgenmad, som mætter længe (gerne med grøntsager).
- Spis 5-6 gange dagligt – 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider.
- Spis kun til du er mæt og gerne kun 1 portion til hvert måltid.
- Vent 20 minutter, inden du eventuelt tager 2. portion.
- Gå efter fødevarer med nøglehulsmærket eller fuldkornsmærket.
- Smag på den mad, der bliver serveret, og vær åben over for nye sunde valg.
- Skær ned på alkohol.
- Skær ned på sukkerholdige drikke.
- Spis 2-3 stykker frugt om dagen.
- Skær ned på slik, kage og chips.
- Bevæg dig dagligt, og dyrk gerne motion.
- Spis, når du er sulten og ikke efter humøret.
- Lav madplaner.
- Planlæg dine indkøb, så den sunde mad er tilgængelig.
- Sørg for at handle ind, når du har overskud.
- Fjern de usunde fødevarer fra hjemmet, hvis du har svært ved at lade dem være.
- Følg Sundhedsstyrelsens 7 kostråd.

Spis også gerne efter Y-tallerkenen, hvor du inddeler maden i et Y på din tallerken:

- Fisk, fjerkræ eller kød skal udgøre 1/5 af tallerken (toppen af Y'et).
- Kartofler, ris, pasta og brød skal udgøre 2/5 af tallerken (den ene side af Y'ets ben).
- Grøntsager skal udgøre de sidste 2/5 af tallerkenen (den anden side af Y'ets ben).

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Ambulatorium
79 40 57 27 (hverdag kl. 8-15)
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 55 73 (hverdag kl. 8-15)
