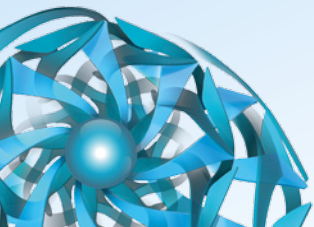


# EN VÄGLEDNING TILL VIKTMINSKNING

Övervikt och fertilitet





# Innehållsförteckning

Syftet med broschyren	6
Hur mycket bör man väga?	7
Hur påverkar övervikt chansen att bli gravid?	8
Missfall Komplikationer under graviditeten Förlossningen	9
Hur stort är problemet?	10
Hur lägger man upp en förnuftig kost- och motionsplan?	11
Det går att ändra sina kostvanor	22
Förslag till dagens måltider	24
Hur får du allting att fungera Varför är motionen viktig och hur kommer man igång?	28 30
Olika former av träning Varför ökar man i vikt när man börjar träna?	31
Träningstaktik	32
Goda råd för viktminskning och en sundare livsstil	36
Matschema	39
Bra webbplaster Bra böcker	41
Referenser	42





## Syftet med broschyren

Den här broschyren innehåller information och hjälp till överviktiga kvinnor som vill bli gravida.

Många vetenskapliga undersökningar visar att övervikt och för lite motion minskar chanserna att bli gravid.

Broschyren skapades för att ge dig kunskap och motivation att komma igång med viktminskning genom sundare kost- och motionsvanor, som också ökar dina chanser till en hälsosam graviditet och förlossning.

”Broschyren är tänkt som information och hjälp för överviktiga kvinnor som önskar att bli gravida

## Hur mycket bör man väga?

BMI (Body Mass Index) används för att bedöma om vikten ligger inom normalområdet. BMI räknar du ut med hjälp av formeln:

$$\frac{\text{Vikt (kg)}}{\text{Längd (m)} \times \text{längd (m)}}$$

- Ett BMI mellan 18,5–24,9 är normalt och hälsosamt.
- Med ett BMI över 25 räknas du som överviktig. Vi rekommenderar att du går ned i vikt, eller åtminstone inte går upp mer.
- Är ditt BMI högre än 30 är det mycket viktigt att du går ned i vikt.

Ditt midjemått är också viktigt, eftersom det fett som sätter sig kring magen ("äppelform") stör hormonbalansen. Ett midjemått på 80–88 cm är den översta gränsen för vad som är normalt. Motion är särskilt effektivt för att få bort fettet kring magen.



## Hur påverkar övervikt chansen att bli gravid?

### Ägglossning

Fettvävnaden kan betraktas som ett hormonproducerande organ.

Fettvävnadens hormoner har ett viktigt inflytande på de hormoner som reglerar menstruationscykeln, den naturliga äggutvecklingen och ägglossningen.

Det är inte bra med för lite eller för mycket fett. Fettets hormonpåverkan gör att många överviktiga sällan eller aldrig har ägglossning och att de därför ej blir gravida.

Det har emellertid visat sig att en viktninskning på 5–10 % av totalvikten kan räcka för att få ägglossningen att fungera igen och man då kan bli spontant gravid.

### Hormonbehandling

För att kunna bli gravid måste en del kvinnor genomgå hormonbehandling. Det kan exempelvis ske i samband med insemination eller provrörsbefruktning.

Övervikt försämrar effekten av denna hormonbehandling. Möjligheten att bli gravid är större efter en viktninskning eftersom äggstockarna reagerar bättre på hormonbehandlingen.



## Missfall

Risken för missfall är högre hos överviktiga. Detta gäller särskilt tidiga missfall. Man känner inte till orsaken till detta, men en viktninskning på 10 % har visat sig normalisera risken för missfall.

## Komplikationer under graviditeten

Övervikt ökar risken för komplikationer under graviditeten, till exempel:

- Förhöjt blodtryck
- Blodproppar i benen
- Havandeskapsförgiftning
- Typ 2-diabetes
- För tidig förlossning

## Förlossningen

När man är överviktig kan det vara svårare att föda naturligt. Risken för kejsarsnitt, för tidig förlossning och utdragen förlossning är större. Risken för komplikationer ökar också för barn till överviktiga, som ofta får stanna för observation efter förlossningen. Många överviktiga kvinnor har problem att få amningen att fungera. Detta beror dels på biologiska faktorer, som hämmad mjölkproduktion, stor byst och dels på psykologiska faktorer. (Se längst bak under "Referenser".)

## Hur stort är problemet?

10 % av alla par har övergående problem med barnlöshet. Detta drabbar både normalviktiga och överviktiga, men för många överviktiga kan dock vikten vara den avgörande faktorn. Mellan 25 % och 30 % av de svenska kvinnorna i fertil ålder är överviktiga, varav en tredjedel kraftigt överviktiga med ett BMI-tal över 29. Övervikt påverkar inte bara fertiliteten negativt.

## Övervikt spelar också in vid:

- Hjärt-kärlsjukdomar (høgt blodtryck, åderförlkalkning, blodproppar)
- Typ 2-diabetes
- Blödningsrubbnings efter klimakteriet
- Vissa cancerformer (bröst, livmoderslemhinna, tarm)
- Smärtor i knän och höfter (artros)
- Operationskomplikationer
- Sämre självkänsla
- Social isolering

## **Övervikt behöver inte vara ett kroniskt problem!**

Det är faktiskt fullt möjligt att bli av med överflödiga kilon – om man bara får den rätta hjälpen!

## **Hur lägger man upp en förnuftig kost- och motionsplan?**

Vi har frågat en dietist och en kostrådgivare, samt en expert på träning. Vi rekommenderar att du äter efter de sju kostråden i denna broschyr. Om du följer råden kommer du att gå ned i vikt långsamt och säkert.

Det viktigaste är att äta regelbundet och en varierad kost. På detta sätt regleras aptiten bättre och samtidigt får du i dig alla vitaminer och mineraler som din kropp behöver.

Ät tre måltider om dagen och eventuellt mellanmål om du behöver. Frukt är ett bra mellanmål.

## De sju kostråden

1. Ät grovt bröd och spannmål
2. Ät mycket frukt och grönsaker varje dag
3. Ät måttliga mängder potatis, ris och pasta varje dag
4. Ät ofta fisk och pålägg med fisk
5. Välj nyckelhålmärkta livsmedel
6. Använd bara mjuka matfetter (margarin och olja) – skär i övrigt ned på socker och salt
7. Ät EN portion



## 1. Ät grovt bröd och spannmål

Välj grova brödtyper och bröd bakat på surdeg. Rågbröd, grahambröd och annat grovt bröd innehåller mycket kostfiber och mer vitaminer och mineraler än ljust bröd. Fint siktat mjöl innehåller nästan inga fibrer vilket gör att mättnaden inte varar så länge efter måltid. Ät därför vitt bröd i mindre mängder. En av fördelarna med kostfibrer är att det tar längre tid att smälta maten. När matsmältningen tar längre tid är du mätt längre. Välj nyckelhålmärkt bröd som är fettsnålt och fiberrikt.

” Rågbröd och grovt bröd innehåller mycket kostfiber och flera vitaminer och mineraler än ljust bröd







## 2. Ät mycket frukt och grönsaker varje dag

Du rekommenderas att äta 500 gram frukt och grönsaker om dagen. Som tumregel kan man räkna med att en frukt eller grönsak motsvarar 100 gram. Dessa 500 gram frukt och grönsaker bör fördelas jämnt, alltså två-tre frukter och två-tre portioner grönsaker.

Förutom mycket kostfiber, vitaminer och mineraler, innehåller frukt och grönsaker också antioxidanter som minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Vilket betyder att du kan äta nästan hur mycket du vill.

Avokado, oliver, nötter och kärnor som har ett högt innehåll av omättat fett (det hälsosamma fettet), ska man äta i begränsade mängder.

Råa, kokta eller ångkokta grönsaker är bäst eftersom fetthinnehållet är minimalt samtidigt som vitaminmängden är som störst. Tänk på att grönsaker suger åt sig mycket fett.



### 3. Ät måttliga mängder potatis, ris och pasta varje dag

Ät antingen potatis, ris eller pasta varje dag, men i begränsade mängder. Om du äter potatis till lunch eller middag räcker det med 3–4 små potatisar eller 2–3 mellanstora. En lagom portion kokt ris eller pasta är cirka 150 gram.

### 4. Ät ofta fisk

Fisk är rikt på många näringsämnen som du inte får i dig genom andra livsmedel. Fisk innehåller till exempel D-vitamin, selen, jod och n-3-fettsyror. Om du äter fisk regelbundet (gärna varje dag) minskar du risken för hjärt-kärlsjukdom. Välj den fisk som det är säsong för. Ät både feta och magra fiskar så får du fördelarna från båda.

Även feta fiskar innehåller mycket lite fett jämfört med många köttträtter. Ät 100–150 gram tillagad fisk till lunch och/eller middag.

” Fisk är rik på många näringsämnen som du inte får i dig av annan mat



## 5. Välj Nyckelhålmärkta livsmedel

Mjök och ost innehåller kalk och protein, men också en del osynligt fett (det ohälsosamma mättade fettet). Därför bör du välja mager ost och mager mjök, till exempel minimjök, lättmjök samt fettlåga yoghurtprodukter.

Mjök och mjökprodukter bör innehålla högst 0,5 gram fett per 100 gram, ost bör innehålla högst 17 % fett/30+ fett per 100 gram. Detta gäller för nyckelhålmärkta mjökprodukter.

En del yoghurtprodukter är sötade med socker. Välj de osötade produkterna och tillsätt färsk frukt själv.

Kött och köttpålåg bör inte innehålla mer än 10 gram fett per 100 gram. Välj nyckelhålmärkta produkter. Kött, köttpålåg, inälvsmat och ägg innehåller protein samt olika vitaminer och mineraler, särskilt järn.

Ät 100–150 gram tillagat kött till lunch och/eller middag.

Ät kalkon eller kyckling utan skinn, filé, putsat fläsk och nötkött, oxfilé, innanlår, rostbiff, skinka i tärningar, skink- och kalvschnitzel och fläskkotletter. Skär alltid bort det synliga fettet.



## 6. Använd bara mjuka matfetter

För att maten du äter ska vara mager bör det fett du tillsätter inte överstiga 30 gram om dagen. Det gäller både det du har på brödet, använder i matlagningen och i sallads-dressingar. 30 gram motsvarar 2 matskedar.

Vissa fetter är mer hälsosamma än andra. Därför spelar det roll vilket fett du använder. Generellt sett bör du byta ut en del av det animaliska fettets mot vegetabiliskt fett. Det kan du till exempel göra genom att byta ut hårda fetter mot flytande margarin eller olja.

Använd inte samma fettsort till allt. Tänk på att en del typer av olja inte tål uppvärmning (till exempel solrosolja, druvkärneolja eller tistelolja). När du ska steka bör du använda olivolja eller rapsolja.

## 7. Ät EN portion enligt tallriksmodellen



## Det går att ändra sina kostvanor

Vi får i oss den största mängden socker från godis, läsk, saft, kakor och desserter.

Socker är ”snabba” kolhydrater och står först i kön när kroppen förbränner kalorier.

Efter kolhydraterna förbränns proteiner och sist fett. Om du äter för mycket snabba kolhydrater lagras det som förbränns sist, nämligen fettet, lättare i fettdepåerna. Därför är det bra att skära ned på sockret. Tänk även på att skära ned på saltet.

För att behålla sin vikt skall man äta lika mycket mat (energi) som man förbrukar. Om man ska minska i vikt måste man äta mindre än vad man förbrukar.

Det är värt att komma ihåg att alla människor är olika och har olika arvs massa, vilket gör att förbränningen kan skilja sig åt från person till person.

Det kan vara svårt att ändra sina kostvanor, men det lönar sig. Gör det hellre i din egen takt än att gå ut för hårt. Du måste lära dig att leva med de här förändringarna. Det här är inte tänkt som en ”14-dagarskur”, utan det är kostråd du ska kunna leva med resten av livet. Det är viktigt att du äter fasta måltider fördelat på 3 huvudmål. Komplettera med 1–3 mellanmål om det hjälper dig att hålla energiintaget under kontroll. Du ska äta dig mätt utan att bli övermätt. Variera dina måltider och garnera vackert med grönt så tröttnar du inte på din mat. Om du försöker äta efter ”tallriksmodellen” så komponerar du dina måltider på ett sunt sätt.





## Förslag på dagens måltider:

### Frukost:

- 1 skiva grovt bröd eller rågbröd med mager ost eller magert pålägg eller
- 1 portion havregrynsgröt eller müsli med lätt- eller minimjök eller
- 2 dl naturell yoghurt där du själv tillsätter frukt, smulat knäckebröd eller müsli.

### Mellanmål:

- Ca. 100 gram blandade grönsaker, till exempel morot, gurka och tomat eller lite frukt uppskuren och serverad på ett aptitligt sätt.  
Välj efter säsong och smak, eller
- 1 skiva rågbröd, eller
- 1 knäckebröd med magert köttpålägg och
- 1 frukt. Välj efter säsong och smak.



### **Lunch/Middag:**

- 100–150 gram kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ (t ex bönor)
- Potatis, pasta ris eller bröd
- Grönsaker, alla sorter, tillagade och/eller råa
- Frukt till efterrätt eller som en del i maträtten.

### **Mellanmål:**

- Grönsaker i stavar eller buketter, t ex morot, gurka, blomkål, rädisor eller bladselleri.

### ***Tips!***

Du kan göra en dipp på mager naturell yoghurt och smaksätta med kryddor och örter.

” Det är viktigt att ha fasta måltider som fördelas på tre huvudmåltider och två-tre mellanmål under dagen





## Hur får du allting att fungera?

- Ät dig mätt på de bra matvarorna och skär ned på de mindre bra.
- Enligt studier på personer som lyckats hålla en stor viktnedgång under längre tid bör man hålla ungefär lika intag vardag som helgdag.
- Var försiktig med färdigrätter – laga maten själv så vet du vad du får i dig.
- Använd eventuellt konstgjorda sötningsmedel i stället för socker.
- Om du är sötsugen är frukt ett bra alternativ.
- Använd gärna matschemat på sidan 26.

## Tallriksmodellen för dig som vill gå ner i vikt

Fyll tallriken efter tallriksmodellen. Fyll först halva tallriken med grönsaker, en fjärdedel av tallriken med magert kött eller fisk och den sista fjärdedelen med potatis, pasta, ris och/eller bröd.

” När du känner dig sugen på något sött försök hitta andra goda alternativ istället för choklad och godis





## Varför är motionen viktig och hur kommer man igång?

Motion är mycket viktig i ett aktivt viktminskningsprogram och en sund livsstil. Du bör vara fysiskt aktiv minst en halvtimme varje dag och träna målmedvetet två timmar i veckan för att förbättra din kondition, muskelstyrka, koordination, balans, uthållighet, smidighet och överhuvudtaget må bättre. För att bibehålla en viktne- gång behöver man 60–90 minuters promenad per dag. Man kan dela upp det på flera tillfällen. Men träningen ska vara träning. Säg till dig själv: ”Nu tar jag på mig träningskläderna och kommer igång”.

För att få en allsidig och optimal träning är det bäst med en kombination av styrke-, uthållighets och konditionsträning.

Styrketräningen ger starka, välformade muskler som sätter igång förbränningen, även om du ligger på soffan.

Konditions- och uthållighetsträningen håller musklerna i form för alla belastningar kroppen utsätts för dagligen.

Vilken motionsform du utövar är mindre viktigt, bara du gör något. Visserligen finns det träningsformer som tränar konditionen eller styrkan mer än andra men de flesta träningsformer fungerar bra för helheten.

## Olika former av träning

### Konditions- och uthållighetsträning

- Rask gång eller stavgång
- Jogging, löpning, cykling, simning, aerobics, step
- Badminton, tennis, dans, handboll, fotboll o s v.

### Styrketräning

- Träning med vikter på ett gym
- Träning med eller utan redskap hemma (handvikter, gummiband etc.)

## Varför ökar man i vikt när man börjar träna?

När du börjar träna kan du märka att du går upp i vikt. Det kan vara deprimerande när ett av målen med att träna är att gå ned i vikt. Om man ökar i vikt beror det sällan på att man fått mer fett på kroppen.

Det beror oftast på:

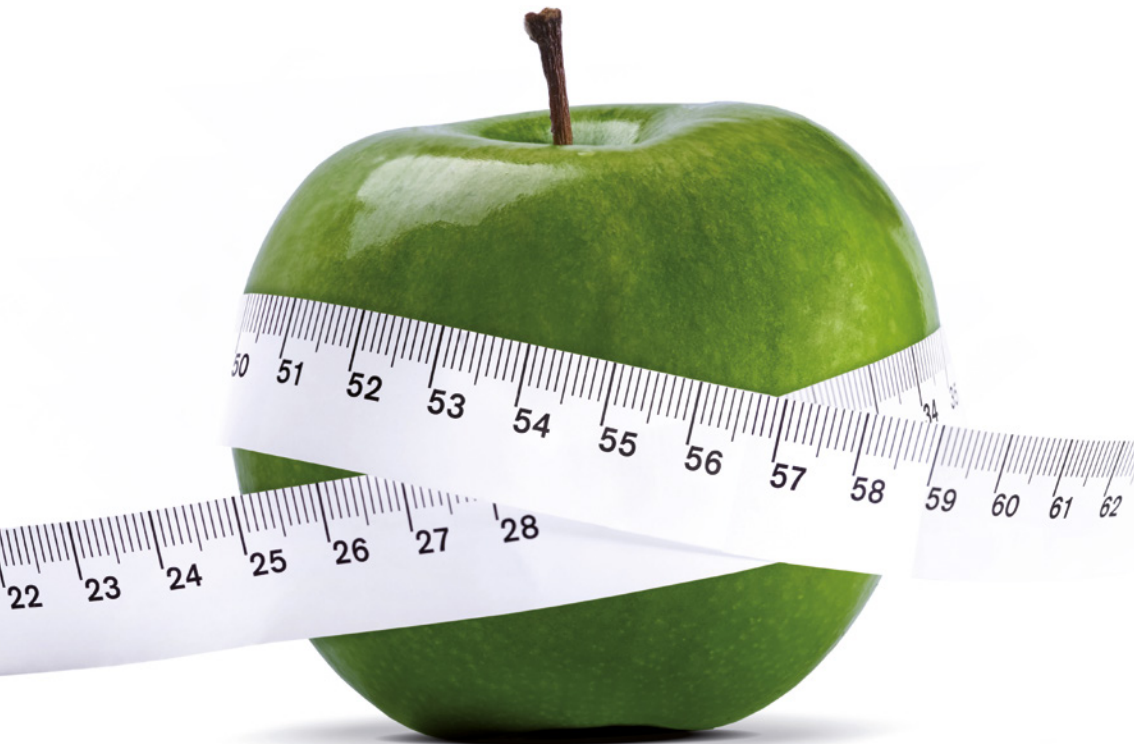
- Att du lagrar mer kolhydrater (socker) i kroppen i början. För varje gram socker du lagrar, lagras samtidigt tre gram vatten. Det kan ge en viktökning på ett kilo, som inte går bort men som inte gör dig tjockare eller mindre hälsosam – tvärtom.
- Du kan lagra mer vatten i kroppen eftersom musklerna tränas och blir lite ”slitna”.
- För att kunna tillgodose alla de arbetande muskelcellerna som påverkas, ökar också antalet syretransporterande blodkroppar i kroppen. Mer blod produceras och detta innebär också en ökad vikt.

Efter cirka åtta veckors regelbunden träning börjar musklerna att utvecklas till följd av den ökade belastningen. Tränar du hård styrketräning kan du öka några kilo i muskelmassa de första veckorna eller månaderna. Om du tränar medelhårt slutar muskelupbyggnaden som regel efter 3–4 månader. Tränar du lätt stannar muskelupbyggnaden av ganska snabbt igen och muskelmassan hålls igång med träning.

När du sätter igång med regelbunden träning påverkas kroppssammansättningen, så att muskelmassan ökar och fettmassan minskar. När du får en större muskelmassa stiger din grundämnesomsättning, cirkulationen blir allmänt bättre och fettförbränningsförmågan ökar, eftersom du kommer i bättre form. Ju högre förbränning, desto mer energi (fler kalorier) använder kroppen. Ju mer energi kroppen förbrukar på en dag, desto mer kan du äta utan att öka i vikt. Det betyder att du har lättare att gå ned i vikt.

## Träningstaktik

”Friskt vågat, hälften vunnet” säger ordspråket. Det ordspråket är i högsta grad aktuellt när det gäller att ändra sina vanor. Ju bättre du lyckas från början, desto större är chansen att du ersätter dina gamla vanor med nya, hälsosamma vanor. På nästa uppslag finns tips för hur du kan göra för att få en riktigt bra start.



” Ju bättre resultat du uppnår i starten, desto större är chansen för en varaktig förändring

## Så bygger du upp goda träningsvanor:

- Packa träningskläderna eller lägg fram dem kvällen innan, så är de klara för morgondagen.
- Om du kommer hem efter arbetet innan du ska träna så lägger du träningskläderna så du kan se dem. Ställ stavarna så att du påminns om att de behöver komma ut i friska luften.
- Ta på dig träningskläderna direkt när du går upp eller när du kommer hem från jobbet.
- Sätt upp realistiska mål för hur många gånger du ska träna. Skapa en realistisk träningsplan. Gör hellre träningsplanen "för" realistisk. Det är bättre att du kan vara säker på att klara den. Det är bättre att genomföra en realistisk plan än att vara för ambitiös och ge upp.
- Hitta en träningskompis som är lika uthållig och som har samma ambitioner som du.
- Bestäm en fast träningsdag i veckan. De andra gemensamma träningsdagarna kan ni bestämma mer fritt.
- Köp nya, snygga träningskläder. Skapa en garderob med träningskläder som passar de motionsformer som du väljer. Du ser också när det är dags att köpa en mindre storlek för att du har gått ned.

” För att uppnå optimal träning,  
skall den innehålla en kombination  
av styrka, uthållighet och kondition



## Goda råd för viktminskning och en sundare livsstil

Syftet med denna broschyr är att ge dig kunskap om vilken betydelse övervikt har för fertilitet, graviditet och förlossning samt vad du kan göra för att arbeta in en ny livsstil med sunda kost- och motionsvanor och därtill hörande viktminskning.

Vi vet av erfarenhet att det kan vara mycket svårt att klara det själv. Vårdpersonal kan ge dig vägledning och stöd att hålla fast vid ditt beslut och hålla motivationen uppe för att gå ned i vikt samt få en sundare livsstil. Önskan att byta livsstil måste komma från dig själv. Det är du som måste göra jobbet och det finns inga lätta lösningar eller genvägar. Här följer slutligen några praktiska tips som vi hoppas kan inspirera dig:

- Skriv ned hur dina mat- dryckes- och motionsvanor ser ut i dag. Skriv sedan ned hur du vill att de ska se ut i framtiden. Vad krävs det för att du ska nå ditt mål?
- För löpande en kost- och motionsdagbok så att du ser vad, när och hur mycket du äter eller dricker samt hur mycket och vilken typ av motion du får. Det gör det lättare att se var du kan dra in på kalorierna.
- Undvik att hoppa över måltider. Det kan leda till att du överäter vid nästa måltid.
- Ha morotsstavar, frukt eller grönsaker i beredskap när du blir hungrig eller godissugen.



- Gör måltiden trevlig och koncentrera dig på att äta och njuta. Konversera gärna med dem du äter med. Så länge du pratar äter du inte.
- Använd tallriksmodellen när du lägger upp mat – 1/2 grönsaker, 1/4 ris, pasta, potatis eller bröd och 1/4 kött eller fisk. Vänta i minst 5 minuter om du tror att du behöver en portion till. Då hinner du registrera om du är mätt. Om du är mer hungrig bör nästa portion vara grönsaker.
- Ät långsamt och lägg ifrån dig besticken mellan varje tugga. Måltiden tar längre tid och du hinner registrera när du är mätt.
- Drink mycket vatten – det är den bästa törstsläckaren. Drink extra när du tränar.
- Utnyttja alla tillfällen att röra på dig. Göm fjärrkontrollen. Använd trapporna i stället för hissen. Gå av bussen en hållplats för tidigt. Låt bilen stå och ta cykeln.
- Belöna dig själv när du har nått ett delmål.
- Försök att vända det till något positivt att du vill gå ned i vikt. Det är inte ett straff, utan i stället en möjlighet att göra något bra för dig själv.

- Bestäm dig för att din nya livsstil ska vara hela livet. Den ska därför vara möjlig att leva med. Det är ingen bantningskur som snabbt är överstånden utan en varaktig livsstilsförändring.
- Kom ihåg att det är svårt att bryta gamla vanor. Man kan inte göra det på 14 dagar. Ha tålamod med dig själv.

På vissa kliniker kan sjuksköterskorna hjälpa dig med vägledning och viktkontroll. Andra kliniker kan hänvisa till kliniska dietister, eller så kan du själv kontakta en privatdietist (kostar pengar). Har du en egen läkare kan det vara en resursperson. Viktväktarna kan också vara en möjlighet. Prata med en läkare eller en sjuksköterska på din klinik och få råd om de olika möjligheterna som finns.

Vi hoppas att du har stor nytta av denna broschyr.





## **Bra webbplatser:**

[www.prenet.se](http://www.prenet.se)

[www.itrim.se](http://www.itrim.se)

[www.xtravaganza.se](http://www.xtravaganza.se)

[www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

[www.viktvaktarna.se](http://www.viktvaktarna.se)

## **Bra böcker:**

**Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi**

*Lisabeth Stahre*

**Obesitas**

*Ingela Melin*

## Referenser:

”High pregnant BMI is associated with poor lactation outcomes, independent of psychosocial and demografic correlates”. J. Hum Lact 20(1), 2004

Denna broschyr är faktagranskad av Dietisternas Riksförbunds Referensgrupp Obesitas.

” Vi hoppas du får glädje,  
hjälp och motivation av denna  
broshyr – lycka till...





**REPRODUCTIVE  
HEALTH** BUILDING THE FUTURE  
ON PROVEN SCIENCE

Ferring Läkemedel AB, Box 4041, 203 11 Malmö. Tel: 040-691 69 00, [info@ferring.se](mailto:info@ferring.se), [www.ferring.se](http://www.ferring.se)