

Det spelar ingen roll vad Du äter, fett, kolhydrater eller protein!

Det viktigaste är inte vad, utan hur många kalorier Du får i Dig.

I februari 2009 redovisades i tidskriften;

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

*Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of
Fat, Protein, and Carbohydrates.*

811 medelålders män och kvinnor ingick i studien, som under två år fick hålla sig till en diet som betonade intaget av fett, kolhydrater eller protein, och som stödde en minskning med 750 kalorier/ dag.

Alla deltagare skulle också träna 90 min/veckan.

Indelningen i fyra dietgrupper var slumpmässig;

Grupp;

- 1. 20 % av kaloriintaget från fett, 15% från protein, 65% från kolhydrater.**
- 2. 20% fett, 25% protein, 55% kolhydrater.**
- 3. 40% fett, 15% protein, 45% kolhydrater.**
- 4. 40% fett , 25% protein, 35% kolhydrater**

Under de två år studien pågick genomfördes personlig rådgivning och gruppmöten. Motion var obligatorisk. Efter 6 mån var viktminskningen i snitt för alla deltagare 6,5 kg och efter två år totalt 4,5 kg/person.

Midjeomfång och viktminskning var ungefär samma i alla grupper oavsett diet. Studien visar att det är kaloriintaget som bestämmer viktne-
dgången inte dietens innehåll av fett, kolhydrater och protein.

Det finns bara en sak att göra för att minska i vikt, ät färre kalorier och träna regelbundet så ökar Du förbränningen. Det är bara sunt förnuft och matematik som gäller; inkomster – utgifter.

Energi är oförstörbar, vill jag gå ner i vikt måste jag bränna fler kalorier (energi) än jag får i mig genom mat och dryck! Att bränna kalorier gör man bäst genom att träna, motionera samt öka den dagliga fysiska aktiviteten.

Ingrid Larsson, med dr.

Obesitasmottagningen Sahlgrenska Universitetssjukhuset

-Ibland är det lite tröttsamt. Samtidigt förstår jag om människor påverkas eftersom många har gjort otaliga försök att gå ner i vikt och söker efter en "magicdiet", men tyvärr det finns inget magiskt, säger Ingrid Larsson

Stephan Rössner, professor i hälsoinriktad beteendeforskning vid Karolinska Institutet är engagerad i fetmarelaterade forskningsfrågor.

-Det handlar om sunt förnuft om man ska ner i vikt. Det är viktigt med ordning och reda och att käka mindre och springa mer. Men det är ett väldigt osexigt budskap, istället vill folk höra att det finns ett fetma virus som man kan skylla på, och detta tar bort skuldfråga, säger Stephan Rössner

Studien tycker han visar på att vi är tillbaka på ruta ett.

Citat från GP 25 februari 2009