



Besøk vår hjemmeside
www.eurodiet.no

VEIEN TIL DIN KOSTOMLEGGING



INNHOLD

4	Innledning	_____
6	Mål og mening	_____
10	Medisinske hensyn	_____
11	Proteinbehov	_____
12	Måltidene	_____
15	Spørsmål og svar	_____
16	Fase 1: Proteinfase	_____
20	Fase 2: Selektiv ernæring	_____
23	Fase 3: Gradvis reinnføring	_____
30	Fase 4: Kost i balanse	_____



Hva er Eurodiet-metoden?

Eurodiet er en effektiv medisinsk metode for behandling av helseskadelig overvekt og livsstilsykdommer. Den gir umiddelbart rask vektreduksjon og har som mål å gi varig endring av kosthold og vekt. Metoden er enkel å følge, og selve behandlingen blir skreddersydd for nettopp deg. Underveis vil du få støtte og hjelp av din behandler, samt en lege som følger deg opp medisinsk og ivaretar din fysiske helse.

Eurodiet-metoden egner seg godt for ...

- deg som har en større overvekt og/eller livsstilsykdommer relatert til din overvekt, og nettopp derfor trenger en ekstra effektiv start på vektreduksjonsprogrammet ditt.
- deg som lider av insulinresistens, altså overproduksjon av insulin som gir hormonell ubalanse. Denne tilstanden er et forstadium til diabetes type 2.
- deg som ønsker å starte fra grunnen av med en varig kostomlegging, og lære deg trinn for trinn sammen et balansert og sunt kosthold som på sikt resulterer i en slankere kropp og bedre helse.



Fordeler

Hurtig vektreduksjon: Den raske vektreduksjonen i begynnelsen (Fase 1 og 2) motiverer til videre innsats, og resultatene kan som oftest måles fra uke til uke.

Måltidrettet vektreduksjon: Reduksjonen skjer hovedsakelig i fettvevet rundt midjen, hvor det mest helseskadelige fettlageret sitter.

God metthetsfølelse: Den høye proteinandelen, grønnsakene og den økte dannelsen av ketonlegemer sørger for en normal og tilfredsstillende metthetsfølelse.

Fysisk og mental form opprettholdes: Ketonlegemer er et resultat av fettforbrenningen og virker naturlig oppkvikkende. Videre sørger essensielle aminosyrer i Eurodiet-produktene for å opprettholde en normal mental funksjon. Proteinene i Eurodiet-produktene forsyner musklene med proteiner som forebygger en reduksjon av muskelmassen. Dette gjør det mulig å opprettholde et visst nivå av fysisk aktivitet (din behandler vil fortelle deg hvilken type trening som anbefales, og hva slags aktivitet du bør være forsiktig med).

Enkel å gjennomføre: Måltidene består av måltidserstatninger og utvalgte grønnsaker, som kan spises enten rå eller tilberedt. Eurodiet-metoden er enkel å følge, og du unngår misforståelser. Du har dessuten alltid noen du kan spørre til råds underveis.

Rask og enkel bruk av Eurodiet-produkter: Tilberedningen er enkel og krever lite tid. Du kan velge fra et stort utvalg av produkter. I motsetning til de fleste dietter blir ikke kostholdet ensformig og kjedelig.

En trygg og medisinsk begrunnet metode: Bare helsepersonell som har gjennomgått spesiell opplæring, kan anbefale og veilede i metoden. Regelmessig medisinsk oppfølging sikrer deg gode resultater uten noen form for helserisiko. Eurodiet-produktene inneholder en høy andel proteiner, en lav andel karbohydrater og er i tillegg tilsatt vitaminer, mineraler og flerumettede fettsyrer. Gjennom individuell tilpassning gjøres metoden til din egen metode.



Hva skal jeg spise?

Eurodiet-metoden baserer seg i første omgang hovedsakelig på spesielt utviklede produkter, de såkalte Eurodiet-produktene, som er fattige på energi og karbohydrater og rike på proteiner. I starten blir dette derfor en kosterstatningsmetode, der vanlige måltider er byttet ut med Eurodiet-produkter. Sammen med disse produktene spiser du et utvalg grønnsaker som er nærmere spesifisert i en egen liste (se kapitlene for de ulike fasene). Etter hvert erstattes produktene av ett eller flere måltider «ordentlig» mat, og du ender til slutt opp med et sunt og balansert kosthold basert på lavglykemiske og næringsrike matvarer. Denne introduksjonen av vanlig mat skjer gradvis ved at metoden er inndelt i 4 faser, med ulike sammensetninger av måltidene og ulike matvarevalg i hver enkelt fase. Her er en kort beskrivelse:



Proteinfase – Fase 1

Introduksjon og vektreduksjon

Over en periode på 10 til 30 dager vil du få rask vektreduksjon, hovedsakelig av kroppsfett. Vektreduksjonen er basert på et inntak av proteiner med høy biologisk verdi fra Eurodiet produktene, og metoden vil oppleves som enkel allerede fra første dag fordi kroppen øker sin egen produksjon av ketonlegemer (fettforbrenning). Dette demper sultfølelsen og søtsuget. Det er nødvendig med blodprøver og en rask helsesjekk for å sikre at det ikke foreligger kontraindikasjoner for de ketogene fasene 1 og 2.



Gradvis gjeninnføring av karbohydrater – Fase 3

Vektstabilisering

Denne sentrale og avgjørende fasen sørger for vektstabilisering og et langsiktig resultat. Denne perioden vil bringe deg gradvis tilbake til et balansert kosthold på grunn av den gradvise gjeninnføringen av karbohydrater og kalorier. Varigheten av denne fasen tilpasses den enkelte, alt etter fremgang og personlig erfaring med de foregående fasene. Fra denne fasen og videre er det viktig å øke den fysiske aktiviteten.

Hvor lenge hver av disse fasene skal vare, og hvor mange av de ordinære måltidene som erstattes med Eurodiet-produkter, avhenger av blant annet kjønn, alder og fysisk aktivitetsnivå, men også egne preferanser og hvordan hverdagen din arter seg. Dette vil derfor vurderes individuelt og anbefales av din behandler. Eurodiet-produktene inneholder høyverdige proteiner og er tilsatt vitaminer, mineraler og flerumettede fettsyrer i et balansert forhold. I tillegg vil du bli anbefalt å ta spesifikke kosttilskudd, slik at både du og din behandler skal være trygge på at du får i deg de næringsstoffene du trenger mens du følger dietten. Utvalget av Eurodiet-produkter, oppskrifter og nyheter kan du lese mer om på nettsiden www.eurodiet.com/no



Selectiv ernæring – Fase 2

Blandet kost og ytterligere vektnedgang

Anbefalt varighet fra 20 til 60 dager og obligatorisk etter den første fasen. Det er mulig å starte vektreduksjonsprogrammet direkte med denne fasen etter nærmere avtale med din behandler. På en fleksibel og sosial måte tillater Fase 2 deg også å spise «vanlig proteinrik mat» til ett måltid om dagen, mens du fortsatt går ned i vekt. I alle fasene i Eurodiet-metoden får du et optimalt inntak av protein og unngår sultfølelse, tretthet og irritabilitet.



Kost i balanse – Fase 4

En varig kostomlegging

Det er meningen at du skal leve på dette kostholdet resten av livet uten å tenke mer på slanking. Dette kostholdet er allsidig og balansert og gir deg alle næringsstoffene du trenger, gjennom et variert utvalg av lavglykemiske matvarer. Snakk med din behandler og få mer informasjon om teorikurs og/eller matlagingskurs, eller besøk nettsidene www.fedon.no. Kost i balanse beskrives ellers utførlig i Fedon Lindbergs bøker.

Før du går i gang...

Du som har valgt Eurodiet som din vektreduksjonsmetode, har sikkert mange grunner for å ønske deg ned i vekt. Den viktigste er muligens helse-relatert, men det kan også være mange andre forhold som virker inn her. Før du hiver deg på den praktiske delen av behandlingsopplegget, ønsker vi at du skal tenke nøye igjennom hva det er som motiverer nettopp deg til innsats. Hva er det som skal til for at du vil lykkes i å nå ditt mål om en varig vektreduksjon? Prøv å formulere alle motivasjonsfaktorene på en positiv måte, slik at du har noe å strekke deg mot allerede fra første stund. Da kan du se tilbake på dem og la deg inspirere på nytt dersom det skulle begynne å butte imot.

Jeg vil gå ned i vekt fordi:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Om å sette seg mål

De fleste blir inspirert når de ser resultater av det de gjør, så det vil være nyttig å måle din egen fremgang. Men for at du skal kunne gjøre det, må du først ha et knippe håndfaste parametere som lar seg måle underveis. Lager du deg helt konkrete målsettinger og bestemmer deg for å nå dem innenfor en avgrenset tidsperiode, er du kommet langt på vei. Du kan også formulere delmål, som fungerer som milepæler på veien mot det overordnede målet. I prosessen med å finne frem til og konkretisere dine egne målsettinger, kan du stille deg selv følgende spørsmål og prøve å svare så spesifikt som mulig:

- 1) Hva ønsker du å oppnå?

- 2) Hvor lang tid skal du kunne bruke på å nå målet?

- 3) Er det realistisk å kunne forvente seg at du når målet innenfor den gitte tidsperioden?

- 4) Hvordan kan dette måles underveis og ved endepunktet?

- 5) I hvilken grad har du selv tro på at du greier å nå målet?

- 6) Er målene du setter deg attraktive for deg?

- 7) Finnes det hindringer (praktiske eller mentale) som står i veien for at du skal nå dine mål, og som bør ryddes av veien før du starter?

Snakk med din behandler hvis det er noe du er usikker på, så vil du få veiledning og hjelp!

Svarene her trenger ikke å være de «åpenbare» som utelukkende fokuserer på vektreduksjon. Ta gjerne utgangspunkt i din helsetilstand og ha for eksempel som målsetting å bedre kolesterolnivået eller blodtrykket ditt, eller fokuser på helt bestemte forhold ved kostholdet ditt, som for eksempel det å spise 5 porsjoner grønnsaker i løpet av dagen. Det kan også være mål som å bli lettere for å kunne bli mer aktiv.

Eksempel på mulige svar på spørsmålene over kan være:

- 1) **Hva?** Jeg ønsker å passe inn i bunaden min igjen.
- 2) **Når?** 17. mai neste år.
- 3) **Mulig?** Ja, det innebærer ikke et urealistisk stort vekttap.
- 4) **Målbart?** Ja, det kan måles ved at jeg prøver bunaden.
- 5) **Tro?** Jeg har stor tro på at dette skal jeg klare!
- 6) **Attraktivt?** Ja det vil være veldig tilfredsstillende å kunne bruke bunaden igjen
- 7) **Hindringer?** Jeg er motivert, men bør rydde huset for godteri og snacks.



Ha realistiske forventninger

I starten av behandlingsperioden vil du ha et relativt raskt vekttap på opp imot 1–4 kilo per uke – avhengig av hvor stor overvekten din er i utgangspunktet, i tillegg til alder, kjønn og aktivitetsnivå. Det er ikke uvanlig å se et totalt vekttap på mer enn 15 kilo bare etter de 2 første fasene. Dette vil etter hvert jevne seg ut, slik at gjennomsnittlig vekttap for de 3 første fasene kan forventes å være rundt 0,5–1 kilo per uke. Det er viktig å være klar over at dette vekttapet ikke nødvendigvis former en jevn nedadgående kurve, men kan komme i rykk og napp. Det er dessuten vanlig at vektnevdgangen blir mindre jo lenger ut i forløpet du kommer og desto flere kilo du alt har mistet. Etter hvert kan det komme til å gå 1 uke eller 2 der vekten står helt stille, til tross for at du gjør som du har blitt fortalt. Men ikke fortvil! Dette er bare kroppens egen måte å tilpasse seg den nye vekten på og akseptere den som «sin», før den på ny tillater ytterligere vektreduksjon. Husk at kroppen er programmert til å bygge opp fettlagre som den kan ha å tære på i mer sparsommelige tider. Problemet er bare at de dårlige tidene aldri kommer i vårt overflodssamfunn, og kroppen får derfor ikke anledning til å kvitte seg med overskuddslageret sitt av fett på en naturlig måte. Ved hjelp av Eurodiet-metoden vil du få den dra hjelpen du trenger. Det er likevel så å si umulig å forutsi akkurat hvordan din kropp vil kvitte seg med sine overskuddskilo: Vil vekttapet følge en jevn kurve, eller vil det arte seg mer som trappetrinn med kortere eller lengre stabiliseringsperioder mellom hvert kilo du går ned?

Uansett hva som skjer, kan du være trygg på at kroppen din ordner resten selv, så lenge du følger din beholders anbefalinger når det gjelder kost og mosjon. Prøv å tenke positivt til tross for at vekten står stille i perioder og se om du kan vinkle det til å bli noe positivt, som for eksempel: «Vektstabilisering er også en del av prosessen mot en sunnere og slankere kropp» eller «jeg har gjort mitt beste denne uka, og er enda et steg nærmere målet mitt om å etablere sunne og varige kostholdsvaner.»

Fyll inn vektdiagrammet etter hver fase og la deg motivere til videre innsats av egen fremgang!

Hvis du fremdeles er misfornøyd og føler at det kommer til å ta for lang tid å nå målet du har satt for vekten din, kan du stille deg følgende to spørsmål og se svarene i forhold til hverandre:

- Hvis jeg gir opp nå, hva kommer jeg da til å veie om 3 måneder?
- Og
- Hvis jeg fortsetter å følge dette opplegget, hva kommer jeg da til å veie om 3 måneder?

Ulike mål for fremgang

I løpet av fasene vil du komme bort i ulike måter å måle dine resultater og fremgang på. Vi har allerede nevnt måletabellene bakerst i heftet, som baserer seg på Tanitavektens bioimpedans-analyse. Her har du en oversikt som forklarer både den og andre måleparametere:

Tanitavekten: Denne vekten måler ikke bare totalvekten slik som vanlige badevekter gjør, men foretar i tillegg en kroppssammensetningsanalyse. Det betyr at du får estimert hvor mye av vekten din som utgjøres av fettvev, muskler, vann og solid kroppsmasse (muskler, indre organer og beinmasse). I tillegg regner den ut BMI (forklart under) og gir deg en indikasjon på hvordan det ligger an med forbrenningen din. Se neste side for mer informasjon om hvordan du kan tolke disse resultatene. De mest interessante verdiene å følge med på foruten totalvekt, er fettmassen, muskelmassen og solid kroppsmasse (se neste side for hvordan du beregne den). Det er imidlertid viktig å være klar over at alle slike apparater som tar sikte på å måle kroppssammensetning, har sine begrensninger.

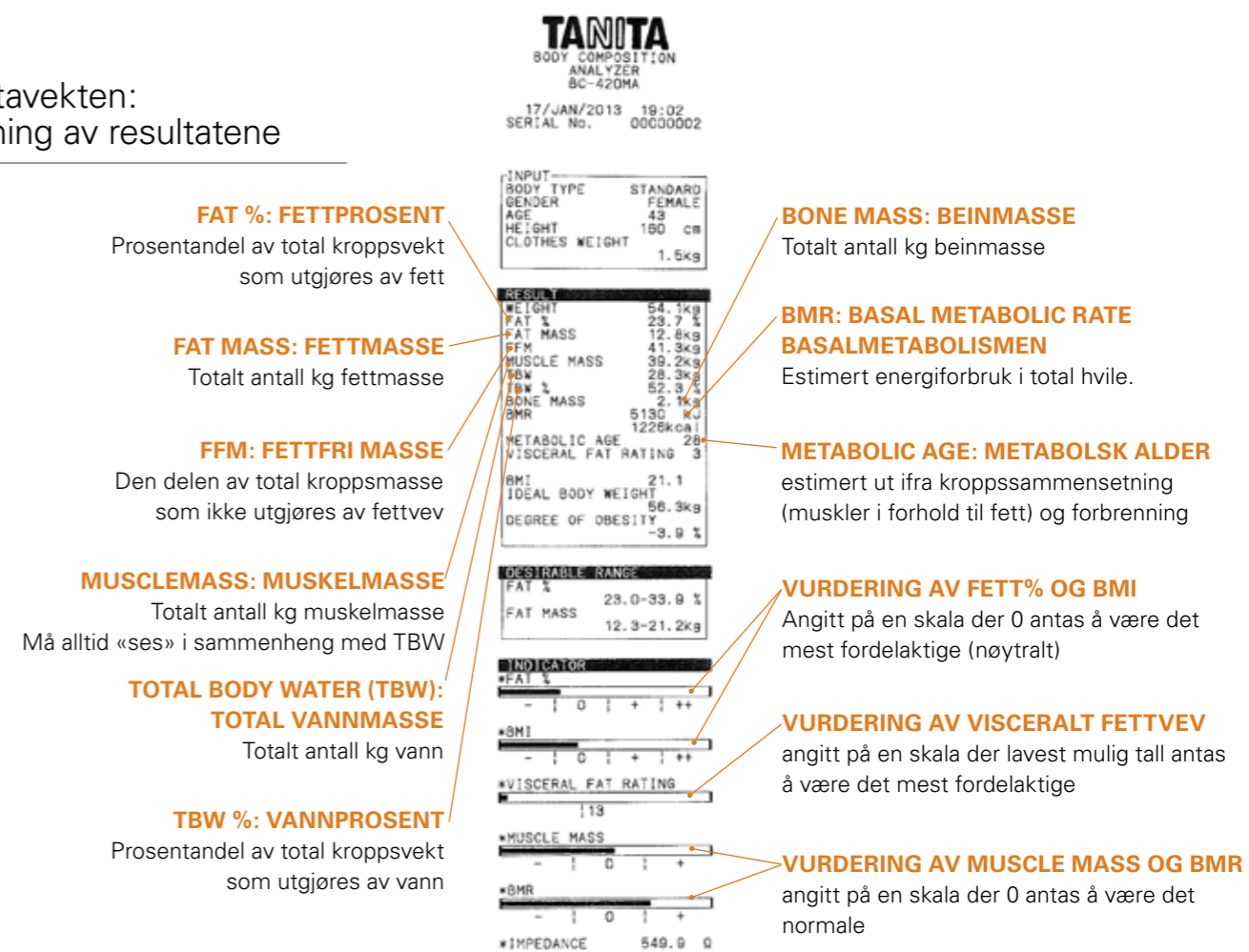
BMI: Body mass index, eller kroppsmasseindeksen (KMI) på norsk, er ett mye brukt parameter innen forskning og ved helseinstitusjoner, og den brukes til å bestemme graden av overvekt. BMI-en regnes ut basert på høyden og vekten til en person (se formel og grenseverdier for BMI på neste side). Regelen er at jo høyere BMI, desto høyere risiko for belastningsskader og sykdommer relatert til overvekt. En svakhet med dette målet er imidlertid at BMI ikke tar høyde for muskelmassen, som ofte er større hos personer med overvekt, og som også avhenger av hvor trent man er.

Målebånd: Innenfor helsevesenet brukes også ofte midjemål og midje-/hofteratio til å bedømme hvorvidt det er en opphopning av fettvev spesielt på magen, eller om fettlagrene sitter jevnt fordelt på bak, lår og resten av kroppen. De aller fleste personer med en BMI på over 30, har også bukfedme. Rent helsemessig er det derfor ikke så relevant å fokusere på midje og hoftemål før man begynner å nærme seg en BMI på rundt 30. Når du kommer dit hen (hvis du ikke alt befinner deg der), bør disse målene foretas på en standardisert måte av samme behandler hver gang. For din egen del anbefaler vi imidlertid at du selv foretar målinger over byste, midje, overarm, hofter og lår med jevne mellomrom. Du trenger ikke å gjøre det ukentlig, men kanskje 1 gang i måneden. Prøv å merke deg nøyaktig hvor på kroppen du måler, slik at du foretar målingene på samme sted hver gang (helst uten klær imellom). I noen tilfeller skjer vektreduksjonen langsomt, men man kan som regel observere store endringer rundt midjen og andre steder på kroppen. Bare sett i gang, så kan det hende du får deg en positiv overraskelse neste gang du måler!

Blodprøver: På legesjekken som foretas før du blir «klarert» for å starte på Eurodiet, vil det bli tatt en rekke blodprøver. Disse prøvene avdekker blant annet kolesterolnivået ditt, insulinutskillelsen og blodsukkeret ditt. Som regel ser man forbedringer i disse blodverdiene, og dermed en redusert helserisiko, etter en periode på Eurodiet og en betydelig vektreduksjon.



Tanitavekten: tolkning av resultatene



BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Vekt (kg)}}{\text{Høyde (m)} \times \text{Høyde (m)}}$$

Grenseverdier

Normalvekt:	BMI = 18,5-24,9
Overvekt:	BMI = 25,0-29,9
Fedme, grad I:	BMI = 30-34,9
Fedme, grad II:	BMI = 35-39,9
Fedme, grad III:	BMI ≥ 40

Legeundersøkelsen

Alle som ønsker å starte på første fase av Eurodiet, må gjennom en obligatorisk legesjekk først. Dette gjøres for å utelukke helsetilstander som potensielt kan påvirkes negativt av den litt spesielle introduksjonsfasen, som blant annet insulinavhengig type 1-diabetes, alvorlige spiseforstyrrelser, nyre- eller leversvikt. I tillegg blir eventuelle allergier mot noen av innholdsstoffene i de ulike Eurodiet-produktene registrert. En viktig fordel med denne obligatoriske legesjekken er at du er i trygge hender, og at helsa di blir ivaretatt på best mulig måte helt fra starten av behandlingsforløpet. Det er relativt få som ikke blir klarert for å begynne på Eurodiets Fase 1, men skulle det likevel skje, løses dette seg som regel ved at man hopper over første fase og begynner direkte på Fase 2 eller 3.

Hva skjer i kroppen?

På grunn av den litt spesielle sammensetningen av kostholdet i Eurodiets Fase 1 og 2, som først og fremst innebærer et lavere inntak av karbohydrater og fett enn det som er vanlig i et normalt kosthold, vil kroppen begynne å produsere ketonlegemer for å opprettholde et konstant nivå av blodsukker og for å sørge for fortsatt gode forhold for de vitale kroppsfunksjonene. Ketonlegemene dannes fra fettvevet og fører dermed til en økt forbrenning av fett så lenge karbohydratinntaket holdes på et såpass lavt nivå. Det at fettinnholdet også er redusert i produktene, innebærer at kroppen må hente det meste av energien som trengs fra kroppslagrene (fettvevet), siden det ikke blir tilført tilstrekkelig med kalorier utenfra. Både karbohydrat- og fettinnhold er svært lavt i Eurodiet-produktene, og derfor er disse blitt erstattet med et høyere innhold av protein. Fordelen med det er at du fortsatt vil få tilført nok byggemateriale til å opprettholde muskelmassen og dermed også forbrenningen din, til tross for at du spiser færre kalorier og går raskt ned i vekt. Dette er nemlig det største problemet med en rask vekt nedgang generelt. Tap av muskelmasse betyr lavere forbrenning og dermed en større sjanse for vektøkning igjen etter endt slankekur. Eurodiet sikrer at du beholder muskelmassen.

Bivirkninger

Det er viktig å være klar over at en slik plutselig og drastisk omlegging av kostholdet kan medføre visse bivirkninger – spesielt de første dagene. De fleste av disse bivirkningene er helt ufarlige og ansees som en nødvendig del av prosessen for å komme godt inn i den fettforbrennende tilstanden du skal befinne deg i gjennom Fase 1 og 2. Den første uka kan du komme til å oppleve lett svimmelhet, hodepine og sultfølelse. Dette er helt normalt og tilskrives kroppens «abstinenssymptomer» på grunn av en redusert tilførsel av karbohydrater. Plagene vil slippe taket etter hvert som kroppen din omprogrammerer seg til å hovedsakelig hente energi fra fettlagrene fremfor fra karbohydratene i maten du spiser.

En annen og mer vedvarende bivirkning er dårlig ånde. Dette kan forebygges ved å drikke nok vann. Som oftest merker folk rundt deg det bedre enn du selv. Dette kan det være greit å være klar over, slik at du kan døyve vond lukt med sukkerfrie pastiller, tyggegummi eller munnspray ved behov. Forstoppelse kan også forekomme, særlig hvis du ikke er flink nok til å spise grønnsaker og drikke nok vann. Luft i magen og løs avføring opplever også noen i starten. Snakk da med din behandler og få gode råd og tips angående dette.

Oppliver du gjentatte ganger kramper eller vedvarende kvalme, svimmelhet, tretthet eller hodepine etter at du begynte på Eurodiet, bør du imidlertid kontakte legen som utførte helse-sjekken og klarerte deg for Eurodiet-metoden for en eventuell ny undersøkelse. Hårtap er vanlig ved all form for rask og betydelig vektreduksjon og er alltid forbigående.



Proteinbehov

Husk at kroppen bare kan nyttiggjøre seg en begrenset mengde proteiner om gangen til muskelbygging og vedlikehold av kroppslige funksjoner. Derfor er det viktig å innta måltidene jevnt fordelt utover hele dagen – ikke flere produkter samtidig. Mange og mindre måltider vil dessuten bidra til å opprettholde eller øke forbrenningen din. Vi anbefaler å spise hver 3. – 4. time.



Produkter og sammensetning av måltider

Eurodiet-produktene er kvalitetssikret, trygge og effektive med tanke på vektreduksjon. De tar samtidig sikte på å gi god variasjon i både smak og konsistens. Det tilføres stadig nye produkter til sortimentet, som så langt omfatter en rekke ulike varianter av frokoster, omeletter, supper, varme drikker, barer, middagsretter, desserter og kaker (se www.eurodiet.no).

Produktene bestilles fra Eurodiet Scandinavia AS og vil bli sendt hjem til deg med posten i løpet av få dager. Din behandler vil veilede deg nærmere i hvordan du skal bestille produktene og tilberede velsmakende og næringsrike måltider basert på disse.

Grønnsaker

Du bør spise grønnsaker til de fleste av dagens måltider. Ikke fall for fristelsen til å droppe grønnsakene. De fyller opp magen, gir rikelig med fiber og sørger for en god fordøyelse. I tillegg inneholder de viktige vitaminer, mineraler og antioksidanter, bidrar til en god syre-/basebalanse i kroppen og tilfører stoffer som gjør at vektneidgangen går lettere.

Vår anbefaling er at du inntar grønnsaker til minst 3 av dagens måltider, og at inntaket til sammen blir på minst 500 gram grønnsaker per dag. Hvilke grønnsaker du kan spise i de ulike fasene, spesifiseres nærmere i kapitlene for de enkelte fasene.

Et såpass høyt inntak av grønnsaker anbefales som en erstatning for det tapte tilskuddet av fiber og andre næringsstoffer fra frukt, bær og kornprodukter i et vanlig kosthold. Husk at i de første fasene av Eurodiet er grønnsakene den viktigste kilden til fiber. De vil sammen med mye vann bidra til å holde magen i form! Ha dette i bakhodet når du bestiller produkter for lengre perioder av gangen. Det er lettere å innta grønnsaker til omelett og suppe eller lignende, enn å spise dem sammen med sjokoladepudding eller barer. Ettersom et tilstrekkelig saltinntak er viktig i de første fasene, kan det være lurt å basere seg hovedsakelig på de "salte" produktene til de fleste av måltidene i løpet av dagen.

Verdt å merke seg

Det er strengt tatt ingen restriksjoner på hvor mange søte produkter du kan innta i løpet av dagen. De fleste produktene, inkludert desserter, drikker og pannekaker, er sammensatt slik at de smaker søtt uten å tilføre betydelige mengder karbohydrater, og sånn sett forstyrrer de ikke den effektive fettforbrenningen. Et unntak fra regelen er imidlertid alle barer, både de med sjokoladetrekk og müslibarene. De inneholder såpass mye karbohydrater at det anbefales å benytte kun ett slikt produkt daglig i Fase 1 og 2. Du velger selv smaksvariantene.

Når man i de 2 første fasene ikke kan spise pasta, ris, poteter, brød eller lignende til varme måltider, er det i seg selv et mål å venne seg til at grønnsaker fint kan erstatte tradisjonelt tilbehør, og at grønnsaker kan være både velsmakende og lekke. Det er lurt å viderefører denne måten å sette sammen varmmåltidene sine på etter endt behandling med Eurodiet. De fleste forteller at de ikke engang savner poteter, pasta eller ris til middagsmaten sin. Ved gjeninnføring av visse typer karbohydratkilder i Fase 3 vil man dessuten få muligheten til å gjøre seg kjent med belgfrukter som bønner, linser og kikerter, som er et annet ypperlig tilbehør til ulike retter.

Du kan gjerne salte og krydre maten litt ekstra mens du går på Eurodiet, både for smakens skyld og fordi salt er med på å opprettholde væskebalansen i en periode med stort vekttap. Pass bare på at du ikke benytter deg av krydderblandinger som inneholder sukker.

Hva med drikke?

Denne spesielle vektreduksjonsmåten fører til at kroppen kvitter seg med salter og vann i større grad enn ellers. Det er derfor viktig å drikke mye. Det vil si rundt 2–3 liter daglig, litt avhengig av kroppsstørrelse, aktivitetsnivå og temperatur/luftfuktighet i omgivelsene.

Anbefalinger for drikke

- Vann som tørstedrikk – gjerne kullsyreholdig hvis du ønsker det – men pass på tennene.
- Kaffe: inntil 3 kopper vanlig kaffe hver dag. Velger du koffeinfri, kan du drikke ubegrenset.
- Te: inntil 3 kopper vanlig, svart te hver dag. Gjerne mer av urtete eller grønn te.
- Inntil 1 glass lettsaft eller lettbrus hver dag inntil du kommer over søthungeren.
- Inntil 1 glass (12 cl) tørr hvitvin eller rødvin 2-3 ganger uken fra og med Fase 2.

Kosttilskudd

Følgende er standard daglig anbefaling for alle som begynner på Eurodiet:

- 3000 mg omega-3-fettsyrer
- 300 mg GLA (omega-6)
- 1000 mg C-vitamin
- 350 mg E-vitamin
- 750 mg kalium*
- 200 mg magnesium*

* Noen har behov for mer magnesium- og kaliumtilskudd, avhengig av blodprøvestatus.

Du kan imidlertid oppleve å få spesielle råd fra din behandler/lege, og da må du prioritere å følge disse. Mengde og type av de ulike tilskuddene kan dessuten variere noe utover i behandlingsforløpet. Din behandler vil gi deg nærmere informasjon om dette.

Fett til matlaging

Ukritisk bruk av matlagingsfett, både med tanke på mengde og type, kan dessverre føre til at du ikke går like raskt ned i vekt. Velg en sunn olje til steking eller over salaten, som for eksempel raps- eller olivenolje, og bruk sparsommelige mengder. Det er jo ikke så mye som skal til hvis du steker i teflonpanne. Små biter med avokado eller noen oliven kan også bidra til å gjøre salaten litt mer velsmakende fra Fase 3. Dersom du en sjelden gang likevel skulle behøve å steke noe ved høy temperatur, anbefales kokosolje eller smør. Disse fetttypene inneholder hovedsakelig mettet fett og tåler dermed høyere temperatur enn umettede, vegetabiliske oljer.

Sultfølelse

Sult kan oppleves som et reelt fysisk behov (kroppen trenger næring) eller mer som et sug etter noe (ofte brukt til å døyve følelser). Prøv å bli bevisst forskjellene og finn mestringsstrategier for å unngå å spise når sultfølelsen arter seg mer som et mentalt sug. Opplever du imidlertid virkelig sult, selv etter å ha inntatt et riktig sammensatt Eurodiet-måltid og tilstrekkelig med grønnsaker, bør din behandler vurdere om du skal supplere med et ekstra Eurodiet-måltid i løpet av dagen.



Sult eller sug?

Hvis du kjenner at du trenger mat utenom de fastsatte måltidene, så lær deg å analysere situasjonen.

- hvorfor noe skjedde (en spesiell anledning, sosial sammenkomst, stress, følelser)
- hvor vidt sulten du følte var fysisk eller psykisk forankret
- om det er spesielle situasjoner eller tider på døgnet at suget blir uimotståelig

De gangene du opplever at du bare har lyst på noe eller har behov for å døyve spesielle følelser med mat, skal du finne en mestringsstrategi som vil hjelpe deg til å unngå å havne i samme fella neste gang situasjonen dukker opp.

**Eksempel på slike mestringsstrategier kan være:**

- nippe til en kopp varm drikke (for eksempel myntete)
- drikke et stort glass isvann med presset sitron
- ta en sukkerfri pastill (gjerne av den sterke typen, som Fisherman's Friend eller lignende)
- pusse tennene
- gå en tur i frisk luft (kanskje trenger du bare en avledningsmanøver)
- spare dagens Eurodiet-bar, brownie eller varme sjokolade til eventuelle risikosituasjoner (hvis du for eksempel skal i selskap eller på besøk hvor du konfronteres med kaker eller andre fristelser)
- ta en telefon
- ta et bad eller noe annet som er velgjørende for deg

Svar på vanlige spørsmålHva er forskjellen på en lavkaloridiett og Eurodiets proteinfase?

Kosten vår inneholder 3 energigivende næringsstoffer: karbohydrater, fett og proteiner. Hvis man reduserer innholdet av karbohydrat og fett i kosten, må kroppen hovedsakelig ta den nødvendige energien fra sine egne reserver, nemlig fettvevet. En høy andel protein sørger for at vi beholder kroppens fettfrie muskelmasse (muskler, hjerte, skjelett). Dette er kjent som proteinernæring. Avvik fra dette vil kunne føre til at kroppen ikke forbruker av fettreservene sine, men heller forbrenner det vi spiser, samtidig med at tap av muskelmasse øker. Det er det som skjer når vi går på en vanlig lavkaloridiett.

Hvorfor trenger jeg en medisinsk undersøkelse for å kunne kjøpe Eurodiet-produktene?

Proteinernæring kan ha sjeldne kontraindikasjoner som bare en lege kjenner igjen. En lege eller en annen faglært behandler med bred erfaring innenfor denne behandlingsformen sikrer en god og trygg medisinsk oppfølging.

Hvor lenge kan jeg gå på proteinfasen (Fase 1 og 2)?

Din behandler bestemmer varigheten sammen med deg. Maksimal tid i proteinfasen er 90 dager, men kan variere fra noen uker opptil 3 måneder. Dette avgjøres ofte underveis i behandlingen.

Hva skjer etter proteinfasen?

Proteinfasen er en svært effektiv metode, men den bør være en del av en lengre omlegging av kost- og spisevaner. For å unngå vektøkning etterfølges den av de andre spesialtilpassede fasene.

Spiser jeg bare mat i poser?

Nei! Du velger fra en nøyaktig og fullstendig liste over tillatte grønnsaker og anbefalte smakstilsetninger. Du bør holde deg til denne listen for at proteinfasen skal fungere best mulig.

Kan jeg spise sukkerfrie pastiller eller tyggegummi?

Ja, i moderate mengder, men vær oppmerksom på den avførende virkningen produkter søtet med polyoler (sukkeralkoholer) kan ha.

Hvilke smakstilsetninger kan jeg bruke i maten?

Du kan trygt bruke små mengder sennep, sukkerfri ketchup, pesto, krydder, urter og andre smakstilsetninger som ikke inneholder sukker.

Ødelegger jeg for hele vekttapet hvis jeg skeier ut iblant?

Nei, du ødelegger ikke for det vekttapet du alt har oppnådd, så lenge utskeielsen bare er av kortvarig karakter. Det anbefales imidlertid at du følger anbefalingene for de enkelte fasene så nøye som mulig og unngår avvik for at du skal få den ønskede effekten av behandlingen og unngår å forsinke vekttapet.

Kan jeg drikke alkohol?

Ja, du kan drikke inntil 1 glass (12 cl) tørr hvitvin eller rødvin 2-3 ganger i uken fra og med Fase 2.



Fase 1

Hver dag skal bestå av:

- Det antall Eurodiet-produkter din behandler har foreskrevet
- Grønnsaker fra liste 1 (ubegrenset mengde)
- Grønnsaker fra liste 2 (inntil 250 gram per dag)

Jeg skal spise _____ produkter daglig i Fase 1

Valg av Eurodiet-produkter

Hvordan du setter sammen måltidene er helt opp til deg. Men vi anbefaler at du velger "salte" produkter som omelett, supper og middagsretter til hovedmåltidene. Eneste begrensningen i fase 1 er at du bare kan ta én bar per dag. NB! Ikke reduser det anbefalte antall produkter. Det kan føre til tretthet, svimmelhet og tap av solid kroppsmasse (muskler). Dette vil igjen kunne forsinke vektreduksjonen ved at forbrenningen din går ned.

Eksempel på en dag med 5 Eurodiet-produkter + grønnsaker:

<u>Frokost:</u>	1 Eurodiet-omelett + sjampinjong, løk, squash og paprika
<u>Mellommåltid:</u>	1 Eurodiet-bar
<u>Lunsj:</u>	1 Eurodiet-pasta + blandet salat
<u>Middag:</u>	1 Eurodiet-suppe + kokte grønnsaker
<u>Kvelds:</u>	1 Eurodiet-kjeks + agurk skåret i staver

Friske og frosne grønnsaker

Liste 1 Spis så mye du ønsker av grønnsaker fra denne listen	Liste 2 Spis inntil 250 gram daglig av disse grønnsakene
Agurk	Chili
Asparges	Gresskar
Aubergine	Grønne bønner
Bambusskudd	Gul og rød paprika
Brokkoli	Ingefær
Bønnespirer	Løk/hvitløk
Fennikel	Purre
Grønn paprika	Sellerirot
Karse	Sukkererter
Kål - alle typer (blomkål, hvitkål/hodekål, kinakål, spisskål, grønnkål,	Tomat
knutekål, rosenkål, rødkål)	
Neper	
Reddiker	
Salat, alle typer	
Sopp	
Spinat	
Spirer	
Squash	
Stangselleri	

Gode råd for Fase 1

Grønnsaker

- Alle grønnsaker som ikke står på liste 1 eller 2, skal unngås i denne fasen.

Tilberedning av Eurodiet-produkter

- Rist eller rør ut produktene i kaldt eller lunkent vann, ikke kokende vann, proteiner klumper seg ved kokepunktet.
- La de kalde rettene hvile noen minutter før du spiser dem. Da smaker de bedre.
- Følg ellers fremgangsmåten for hvert enkelt produkt.

Tilberedning av grønnsaker

- Grønnsakene kan spises rå, revet, kokte eller stekt i ovn eller stekepanne. Lag salat, en god wok, deilig ratatouille, varier med ovnsbakte grønnsaker eller lag en spennende grønnsaksmos med forskjellig kryddere i.
- Vær nøye med å salte grønnsakene, ettersom tilførsel av nok salt opprettholder elektrolytt- og væskebalansen – det er spesielt viktig i denne fasen.

Smakstilsetting/dressing

- Salt, pepper, alle typer urter og krydder (men unngå krydderblandinger med tilsatt sukker)
- 1–2 ss dressing (laget av kaldpresset oliven- eller rapsolje, eddik, sitronsaft, sterk sennep, hvitløk, salt og pepper), pesto eller sukkerfri ketchup.

Tillatt drikke (minimum 1 1/2–2 liter per dag)

- Mye vann – med eller uten kullsyre
- Grønn te, roibush eller urtete
- 2–3 kopper kaffe, helst koffeinfri - koffeinfri kan du drikke ubegrenset av
- 1 glass sukkerfri saft eller brus - helst til måltider



Verdt å vite om Fase 1

Medisinsk undersøkelse

Legeundersøkelse og laboratorieprøver er nødvendig forut for denne fasen.

Vekttap

Eurodiet-metoden gir tilførsel av proteiner med høy biologisk verdi, slik at vekt tapet hovedsakelig kommer fra fettlagrene og den solide kroppsmassen bevares.

Eurodiet-måltidene

Produktene dekker kroppens daglige behov for proteiner og er tilsatt vitaminer, mineraler og flerumettede fettsyrer.

Fysisk aktivitet

I Fase 1 kan du drive fysisk aktivitet, men unngå svært anstrengende trening – særlig hard styrketrening.

Mulige bivirkninger

Forstoppelse

Forstoppelse kan forekomme på grunn av det reduserte matvolumet og mindre inntak av fiber fra kornvarer og lignende. Følgende tiltak kan da anbefales:

- Spis mer grønnsaker fra liste 1, fortrinnsvis kokte.
- Vær påpasselig med drikke. Du bør drikke rikelig med vann, det vil si minst 2–3 liter per dag.
- Tilskudd av loppefrøskall (Fiberhusk) kan være et effektivt middel for å få fart på magen. Husk å drikke godt med vann ved siden av – ca. 2 dl per spiseskje. Start dagen med 1 ss og øk dosen ved behov, maks 6 ss.
- Snakk med din behandler. Hvis forstoppelsen vedvarer, eller hvis du tidligere har vært plaget med forstoppelse, kan du spørre behandleren eller legen din om råd.

Diaré

Diaré er ofte et resultat av forandring i kostholdet eller overdreven bruk av grønnsaker som ikke tolereres av ømfintlige tarmen. Det kan også skyldes laktoseintoleranse, eller intoleranse overfor melkeprotein, som ofte medfører kort passasjetid gjennom tarmen. Hvis symptomene vedvarer og blir svært plagsomme, bør du snakke med behandleren eller legen din.

Sterk sult

Sultfølelsen vil avta i løpet av 3-4 dager fordi kroppen danner ketonlegemer. Sultfølelsen kan komme tilbake hvis du ikke følger anbefalingene. Følg din behandlers råd nøye og ikke hopp over noen av måltidene. Du kan imidlertid få lyst på noe uten egentlig å være sulten. Prøv å skille mellom reell sult og det som arter seg mer som et psykisk sug etter noe. Å ty til grønnsaker fra liste 1 eller å supplere med et ekstra Eurodiet-måltid vil normalt være en fin måte å døyve sulten eller suget på, men vær viljestærk i forhold til å motstå andre fristelser. Lag deg en strategiliste for hvordan du skal håndtere fristelsene eller søtsuget på forhånd, slik at du er forberedt når de melder seg (se forslag tidligere, under mestringsstrategier).



Hodepine

Hodepine forekommer sjelden utover i behandlingsforløpet, men kan oppstå de første dagene før kroppen har vendt seg til det nye kostholdet. Husk å salte maten godt og drikk mye vann for å opprettholde væskebalansen.

Acetonlukt

Acetonlukten er vanligvis beskjeden, men dårlig ånde er fysiologisk og opptrer ved produksjon av ketonlegemer fra kroppen. Tegn på acetonlukt bekrefter at dietten følges på riktig måte i Fase 1. Hvis acetonlukten virker sjenerende, kan sukkerfrie pastiller, tyggegummi eller munnspray benyttes. Og nok en gang: Husk å drikke rikelig med vann!

Premenstruelt syndrom

Noen kvinner kan oppleve en økt oppsamling av vann i kroppen ved eggløsning og like før menstruasjon. Dette kan skjule vekttapet akkurat i denne perioden, men er forbigående.

Uregelmessig menstruasjon

Fettvev påvirker kvinners hormonbalanse. Reduksjon i fettmasse kan derfor redusere eller forandre menstruasjonssyklusen i en periode.

Svimmelhet, slapphet og muskelkramper

Disse symptomene kan sees i sammenheng med mangel på salt, kalium eller magnesium. Si fra til din behandler dersom du opplever dette. For de som bruker blodtryksmedisin, er det viktig å følge med på blodtrykket etterhvert som vekten minsker, da blodtrykket som regel går ned når vekten reduseres.

Evaluerings av resultatene i Fase 1

Kroppsmål	Start (dato)	Slutt (dato)	Differanse
Vekt			
BMI			
Fettmasse			
Solid kroppsmasse			
Midjemål			
Hoftemål			

Fase 2

Hver dag skal bestå av:

- Det antall Eurodiet-produkter din behandler har foreskrevet
- Ett måltid med kjøtt/fisk/fugl/skalldyr/egg og grønnsaker
- Grønnsaker fra liste 1 (ubegrenset mengde)
- Grønnsaker fra liste 2 (inntil 250 gram per dag)

Forskjellen mellom Fase 1 og 2 er altså at du bytter ut ett Eurodiet-produkt med ett måltid

Jeg skal spise _____ produkter daglig i Fase 2

Eksempel på en dag med 4 Eurodiet-produkter, grønnsaker og 1 måltid:

<u>Frokost:</u>	1 Eurodiet-omelett + sopp, spinat, paprika og løk
<u>Lunsj:</u>	1 Eurodiet-pasta + blandet salat
<u>Mellommåltid:</u>	1 Eurodiet-bar
<u>Middag:</u>	1 porsjon protein (kjøtt, fisk, fugl, skalldyr, egg) + wokede grønnsaker
<u>Kvelds:</u>	1 Eurodiet-suppe + asparges + blomkål + brokkoli

1 porsjon protein tilsvarer ett av de følgende eksemplene:

- 100-150 gram rent kjøtt fra okse, svin, lam, vilt, fjærkre eller fet fisk
- 150-200 gram hvit fisk, skalldyr eller sjømat
- ca 2 egg
- 250 gram tofu

Friske og frosne grønnsaker

Liste 1		Liste 2
Spis så mye du ønsker av grønnsaker fra denne listen		Spis inntil 250 gram daglig av disse grønnsakene
Agurk	knutekål, rosenkål, rødkål)	Chili
Asparges	Neper	Gresskar
Aubergine	Reddiker	Grønne bønner
Bambusskudd	Salat, alle typer	Gul og rød paprika
Brokkoli	Sopp	Ingefær
Bønnespirer	Spinat	Løk/hvitløk
Fennikel	Spirer	Purre
Grønn paprika	Squash	Sellerirot
Karse	Stangselleri	Sukkererter
Kål - alle typer (blomkål, hvitkål/hodekål, kinakål, spisskål, grønnkål,		Tomat

Gode råd for Fase 2

Valg av Eurodiet-produkter

Hvordan du setter sammen måltidene er helt opp til deg. Men vi anbefaler at du velger "salte" produkter som omelett, supper og middagsretter til hovedmåltidene. (Husk at disse måltidene gir deg en spesielt god mulighet til å spise grønnsaker ved siden av), Du bør dessuten begrense deg til bare én bar daglig, siden den inneholder mer karbohydrater.

NB! Ikke reduser det anbefalte antall produkter, det kan føre til tretthet, svimmelhet og tap av solid kroppsmasse (muskler). Dette vil igjen kunne forsinke vektreduksjonen ved at forbrenningen din går ned.

Tilberedning av Eurodiet-produkter

- Rist eller rør ut produktene i kaldt eller lunkent vann, ikke kokende vann.
- La de kalde rettene hvile noen minutter før du spiser dem. Da smaker de bedre.
- Følg ellers fremgangsmåten for hvert enkelt produkt.

Tilberedning av grønnsaker

- Grønnsakene kan spises rå, revne, kokte eller stekt i ovn eller stekepanne, som i Fase 1. Lag salat, en god wok, deilig ratatouille, varier med ovnbakte grønnsaker eller lag en spennende grønnsaksmos med forskjellig kryddere i.
- Vær nøye med å salte grønnsakene ettersom du må være påpasselig med elektrolytt- og væskebalansen også i denne fasen.

Tilberedning av kjøtt og fisk

- Kjøtt, fisk og kylling tilberedes helst i ovnen ved lav temperatur (90 °C med varmluft). De kan kokes eller stekes ved lav temperatur i teflonpanne med lite fett.
- Unngå steking ved høy temperatur, samt frityrsteking.

Smakstilsetting/dressing

- Salt, pepper, alle typer urter og krydder (men unngå krydderblandinger med tilsatt sukker).
- 1-2 ss dressing (laget av kaldpresset oliven- eller rapsolje, eddik, sitronsaft, sterk sennep, hvitløk, salt og pepper).
- Pesto og sukkerfri ketchup.

Tillatt drikke (minimum 1 1/2-2 liter per dag)

- Mye vann – med eller uten kullsyre
- Grønn te, roibush eller urtete
- 2-3 kopper kaffe, helst koffeinfri - koffeinfri kan du drikke ubegrenset av
- 1 glass sukkerfri saft eller brus - helst til måltider
- 1 glass (12 cl) rødvin eller tørr hvitvin 2-3 ganger uken er tillatt. Alkohol kan trigge «lyst» etter karbohydrat mat

Verdt å vite om Fase 2

Medisinsk undersøkelse

Legeundersøkelse og laboratorieprøver er nødvendig forut for denne fasen, hvis man begynner direkte i fase 2 ved oppstart av Eurodiet

Mulige bivirkninger

Se beskrivelse og gode råd i kapitlet for Fase 1.

Vekttap

Eurodiet-metoden gir tilførsel av proteiner med høy biologisk verdi, slik at vekttapet hovedsakelig kommer fra fettlagrene og den solide kroppsmassen bevares.

Eurodiet-måltidene

Måltidene dekker kroppens daglige behov for proteiner og er tilsatt vitaminer, mineraler og flerumettede fettsyrer.

Fysisk aktivitet

I Fase 2 kan du drive fysisk aktivitet, men unngå svært anstrengende trening, særlig hard styrketrening.

Evaluering av resultatene i Fase 2

Kroppsmål	Start (dato)	Slutt (dato)	Differanse
Vekt			
BMI			
Fettmasse			
Solid kroppsmasse			
Midjemål			
Hoftemål			



Fase 3

Nå er det viktig med en gradvis reinnføring av sunne og næringsrike matvarer som hittil har vært utelatt. For å ivareta dette er Fase 3 oppdelt i 3 trinn: A, B og C.

Hvordan gjeninnfører du ulike typer matvarer i fase 3?

Inntak av proteiner (hovedsakelig tilført via Eurodiet-produkter), rå og kokte grønnsaker og sunne, vegetabiliske oljer, som til sammen utgjorde kosten i fase 1 og 2, vil nå gradvis bli supplert med matvarer som er rikere på karbohydrater og/eller fett. Dette innebærer en reinnføring av matvarer som frukt, belgfrukter, svært grove kornprodukter, nøtter, frø – og i mindre grad matvarer med høyere glykemisk indeks/belastning, slik som pasta, ris og poteter.

Fase 3 A – hver dag skal bestå av:

- Det antall Eurodiet-produkter din behandler har foreskrevet
- To måltider med kjøtt/fisk/fugl/skalldyr/egg + grønnsaker
- Grønnsaker fra liste 1 (ubegrenset)
- Grønnsaker fra liste 2 (inntil 250 gram per dag)
- 1 porsjon lavglykemisk frukt (se liste) sammen med måltider

Jeg skal spise _____ produkter daglig i Fase 3 A

Fase 3 B – hver dag skal bestå av:

- Det antall Eurodiet-produkter din behandler har foreskrevet
- Tre måltider; 2 med kjøtt/fisk/fugl/skalldyr/egg og grønnsaker + 1 med f.eks. proteinbrød med skinke, laks, etc. (oppskrift bak i heftet).
- Grønnsaker fra liste 1 (ubegrenset)
- Grønnsaker fra liste 2 (inntil 250 gram per dag)
- Grønnsaker fra liste 3 (1 porsjon – ca. 100 g)
- 1 porsjon lavglykemisk frukt (se liste)
- 15 rå, usaltede nøtter eller mandler

Jeg skal spise _____ produkter daglig i Fase 3 B

Eksempel på en dag i Fase 3 B (2 Eurodiet-produkter, 3 måltider, frukt og grønnsaker):

Frokost: 1 Eurodiet-produkt
Lunsj: Omelett av 2 egg + oppskårne grønnsaker
Mellommåltid: 15 mandler + 1 eple
Middag: 1 porsjon renskåret kjøtt + wok-grønnsaker
Kvelds: 1 Eurodiet-suppe + 3 klibrød + blomkål



Fase 3 C – hver dag skal bestå av:

- Det antall Eurodiet-produkter din behandler har foreskrevet
- Fire måltider hvorav f.eks. 2 med kjøtt/fisk/fugl/skalldyr/egg + grønnsaker, 1 måltid med f.eks. proteinbrød (oppskrift bak i hefte) med skinke, laks etc. samt grønnsaker og 1 måltid med melkeprotein (f.eks. gresk yoghurt naturell, cottage cheese, skyr etc.)
- Grønnsaker fra liste 1 (ubegrenset)
- Grønnsaker fra liste 2 (inntil 250 gram per dag)
- Grønnsaker fra liste 3 (1 porsjon – ca. 100 g)
- 1-2 porsjoner lavglykemisk frukt (se liste)
- 20-30 rå, usaltede nøtter eller mandler
- Eventuelt 1 liten porsjon potet, pasta, eller ris (½ håndflate)

Jeg skal spise _____ produkter daglig i Fase 3 C

Eksempel på en dag i Fase 3 C:

Frokost: Omelett av 2 egg og grønnsaker
Lunsj: Blandet salat m/kylling
Mellommåltid: Eurodiet kjeks + nøtter
Middag: Wok m/grønnsaker fra liste 1+2+3 + laks
Kvelds: Cottage Cheese m/bær

Frukt og bær

1 porsjon frukt eller bær tilsvarer ett av de følgende eksemplene:

- 1 eple, pære eller appelsin
- 2 aprikos eller kiwi
- 3 plommer
- 1/2 banan (gjerne litt umoden)
- 150 gram bær (alle typer uten sukker er tillatt)
- 100 gram (4 ss) hermetisk frukt uten sukker

Grønnsaker

Liste 1 Spis så mye du ønsker av grønnsaker fra denne listen	Liste 2 Spis inntil 250 gram daglig av disse grønnsakene	Liste 3 Spis 1 porsjon (ca. 100 g) daglig av disse grønnsakene
Agurk Asparges Aubergine Bambusskudd Brokkoli Bønnespirer Fennikel Grønn paprika Karse Kål - alle typer (blomkål, hvitkål/hodekål, kinakål, spisskål, grønnkål,	knutekål, rosenkål, rødkål) Neper Reddiker Salat, alle typer Sopp Spinat Spirer Squash Stangselleri	Chili Gresskar Grønne bønner Gul og rød paprika Ingefær Løk/hvitløk Purre Sellerirot Sukkererter Tomat
		Artisjokk Bønner Erter Gresskar Gulrot Kikerter Kålrot Linser Mais Pastinakk Rødbeter Vannkastanjer

Husk å drikke nok! Minimum 1 1/2 liter vann per dag anbefales blant annet for å lette utskillelsen av avfallsstoffer fra nedbrytningen av fettlagrene.

Animalske proteinkilder

1 porsjon protein fra animalske matvarer tilsvarer ett av de følgende eksemplene:

- 100-150 gram renskåret kjøtt fra okse, svin, lam, vilt, fjærkre eller fet fisk
- 150-200 gram hvit fisk, skalldyr eller sjømat
- 2 egg

Melkebaserte proteinkilder

1 porsjon protein fra melkebaserte matvarer tilsvarer ett av de følgende eksemplene:

- 1 SKYR yoghurt eller ett beger yoghurt naturell
- 150 gram cottage cheese eller kesam
- 50-100 gram ost, som ricotta, fetaost eller tofu (soyaost)

Grovt brød

En porsjon svært grovt brød tilsvarer ett av de følgende eksemplene:

- 2 knekkebrød (f.eks. Brisk knekkebrød)
- 3 klibrød (f.eks. Sætre Fiberrik)
- 1 skive brød, 30 g (f.eks. dansk rugbrød, proteinbrød)

Gode råd for Fase 3

Tilberedning av Eurodiet-produkter

- Rist eller rør ut produktene i kaldt eller lunkent vann, ikke kokende vann.
- La de kalde rettene hvile noen minutter før du spiser dem. Da smaker de bedre.
- Følg ellers fremgangsmåten for hvert enkelt produkt.

Tilberedning av grønnsaker

- Grønnsakene kan spises rå, revne, kokte eller stekt i ovn eller stekepanne, som i Fase 1. Lag salat, en god wok, deilig ratatouille, varier med ovnsbakte grønnsaker eller lag en spennende grønnsaksmos med forskjellig kryddere i.
- Ettersom vekten nå stabiliseres, vil elektrolytt- og væskebalansen gjøre det samme. Derfor er ikke saltinntaket lenger like prekært som i de foregående fasene. Begynn å venne deg gradvis av med sterk saltsmak

Tilberedning av kjøtt og fisk

- Kjøtt, fisk og kylling tilberedes helst i ovnen ved lav temperatur (90 °C med varmluft). De kan eventuelt kokes eller stekes ved lav temperatur i teflonpanne med lite fett.
- Unngå steking ved høy temperatur, samt frityrsteking.

Smakstilsetting/dressing

- Salt, pepper, alle typer urter og krydder (men unngå krydderblandinger med tilsatt sukker)
- 1–2 ss dressing (laget av kaldpresset oliven- eller rapsolje, eddik, sitronsaft, sterk sennep, hvitløk, salt og pepper).
- Pesto og sukkerfri ketchup.

Tillatt drikke (minimum 1 1/2–2 liter per dag)

- Mye vann – med eller uten kullsyre
- Grønn te, roibush eller urtete
- 2–3 kopper kaffe, helst koffeinfri - koffeinfri kan du drikke ubegrenset av
- 1 glass sukkerfri saft eller brus - helst til måltider
- 1 glass (12 cl) rødvin eller tørr hvitvin 2-3 ganger i uken er tillatt. Alkohol kan trigge «lyst» etter karbohydratrik mat



Foto: shutterstock.com

Verdt å vite om Fase 3

Stabiliseringsfase

I denne fasen legger du grunnlaget for stabilisering av vekten på lang sikt. I noen tilfeller kan du oppleve en moderat vektreduksjon hvis du begynner direkte på denne fasen uten å ha hatt et nevneverdig vekttap i forkant.

Varighet

Anbefalt varighet av Fase 3 kan variere fra 6 uker til over 3 måneder, dvs. fra 2-6 uker i hver av delfasene, alt avhengig av eget ønske og behov. Det er mulig å begynne direkte på Fase 3 hvis målet er kostomlegging og/eller bare en moderat vektreduksjon. Den varigheten som fastsettes for akkurat deg, vil du kunne være med på å avgjøre i samråd med din behandler/lege.

Søtsug og vektoppgang

Når du reinnfører karbohydratmat, kan dette potensielt trigge et søtsug, og du kan få lyst på raske karbohydrater i form av sukkerholdig og stivelsesrik mat. Dette er en av årsakene til at gjeninnføringen av karbohydrater må skje gradvis. I tillegg har kroppen over lengre tid på Eurodiet vendt seg til et kosthold med lite karbohydrater, noe som kan føre til at toleransen for raske karbohydrater vil være redusert i en overgangsperiode. For å unngå ny vektoppgang er det derfor viktig å basere seg på langsomme karbohydrater basert på fiberrikt brød, sukkerfrie matvarer, belgfrukter, grønnsaker, frukt og bær. Fase 3 er en viktig fase for å lære seg selv å kjenne. Her vil du lære hvilke matvarer som trigger deg, hvor din grense for karbohydrater ligger og kjenne igjen gamle "uvaner".

Anbefalt inntak

Håndflatemodellen: Håndflaten din, både i størrelse og tykkelse, er en enkel visuell modell som kan illustrere en passende porsjonsstørrelse når det gjelder den anbefalte mengden protein (kjøtt, fisk, skalldyr, egg og så videre), grønnsaker og middagstilbehør med middels til høy glykemisk belastning.

I Fase 3 A og 3 B skal et måltid bestå av:

- 1 håndflate kjøtt, fisk, skalldyr eller egg
- + 2 håndflater grønnsaker fra liste 1, 2 og/eller 3

Fra og med Fase 3 C kan et av måltidene i tillegg inneholde:

- opptil 1/2 håndflate med vanlig tilbehør, slik som poteter, grovt brød, pasta, ris og så videre

Hvordan bygge opp måltidene**Tallerkenmodellen**

Ett måltid per dag kan bygges opp slik (ABC):

- A Protein
- B Mat med lav GI
- C Mat med middels /høy GI



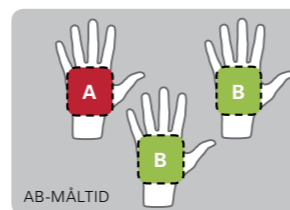
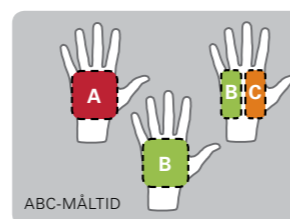
Modellen over (ABC) gir en pekepinn for sammensetningen av ett daglig varmmatmåltid, som for de fleste vil utgjøre middagen. Har man flere enn et varmmatmåltid i løpet av dagen, bør man likevel ta utgangspunkt i modellen under for de resterende måltidene.

Resten av måltidene kan bygges opp slik (AB):

- A Protein
- B Mat med lav GI



Bruk håndflaten din som mål



Fysisk aktivitet i Fase 3

I denne fasen, parallelt med gradvis gjeninnføring av karbohydrater, anbefales regelmessig mosjon.

Et utall studier viser at fysisk aktivitet er svært fordelaktig. Regelmessig mosjon

- reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer og diabetes
- reduserer helseskadelig visceralt fettlag (midjemålet)
- hjelper deg å opprettholde vektreduksjonen over tid
- øker livskvaliteten og bedrer selvtilliten
- øker insulinfølsomheten etc.

Det viktigste formålet med økt fysisk aktivitet er å gjenopprette kroppens balanse mellom inntak og forbruk. Sørg for å mosjonere regelmessig, selv om det bare blir små økter av gangen. Begynn med å gå trappen istedenfor å benytte heisen, og ta en lengre tur med familien i helgen.

Den mest hensiktsmessige treningen vil være trening med middels høy intensitet, slik som rask gange, sykling, svømming, lett styrketrening, samt tyngre hage- og/eller husarbeid. Det beste er om du avtaler en aktivitetsplan med din behandler, der dine personlige preferanser, fysiske eller medisinske begrensninger og behov tas til følge.

Formuler gjerne spesifikke og målbare målsettinger, som for eksempel:

I Fase 3 A: 2 timers mosjon per uke i eget tempo (for eksempel 10 minutters rask gange 2 ganger daglig 6 av 7 dager)

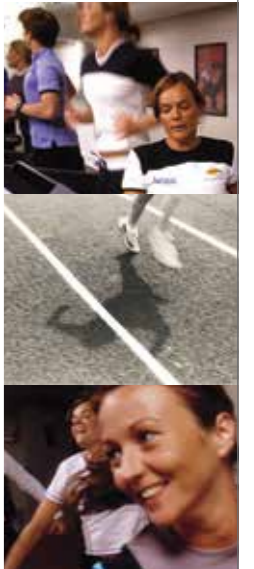
Tips: Parker bilen 10 minutters rask gange fra jobben, eller gjør matvareinnkjøpene dine til fots.

I Fase 3 B: Øk gradvis mosjonsmengden til 3 timer per uke.

Tips: Parker bilen 15 minutters rask gange fra jobben, og legg til en halvtimes gåtur på søndager, som du gradvis øker til varighet på 1 time.

I Fase 3 C: Øk gradvis mosjonsmengden til 4 timer per uke.

Tips: I tillegg til ovenstående kan du på dette stadiet vurdere å begynne med en type trening som du liker, for eksempel svømming, sykling, ski, orientering eller lignende. Du kan også begynne å trene på et treningssenter. Husk at styrketrening er det viktigste for å opprettholde, eller øke muskelmasse og forbrenning. Spør din behandler til råds hvis du er usikker.





TRENINGSPROGRAM

Gjenta hver øvelse 8-12 ganger og fokuser på den muskel du ønsker å trene. Målsetningen er å stramme muskelen så hardt du kan. I begynnelsen trener du lettere og gjør flere repetisjoner for å lære øvelsene riktig. Etter hvert som du føler du mestrer øvelsene, kan du trene tyngre og med færre repetisjoner. Etter en tids trening kan du også gjenta programmet to eller tre ganger. I alle øvelsene er det viktig å stramme magen. Dette gir støtte til ryggen, stabiliserer kroppen og gir deg bedre balanse. Det er også viktig å puste jevnt i det du gjør øvelsene, unngå å holde pusten.

KNEBØY:

Sitt ned mot en krakk (uten å sette deg) og reis deg opp igjen. Bruk setemusklene og musklene på forside lår. Start med 10 repetisjoner og øk antallet etter hvert som du blir sterkere.

UTFALL:

Ta et skritt bakover med den ene foten, stå med rett rygg og med nesten all vekt på det fremre benet. Nå står du i utgangsposisjonen. Bøy så knærne og gå så langt ned du føler du har styrke til. Press deg opp igjen ved å bruke sete – og lårmusklene på det fremre benet. Gjør øvelsen ferdig på ett og ett ben.

- Samme øvelse kan gjøres ved å ta et skritt fremover istedenfor bakover.

TÅHEV I TRAPP:

Stå på to ben med helene utenfor nederste trappetrinn. Hold knærne rette og la helene synke ned mot gulvet. Press deg så opp på tå så høyt du kan mens du strammer leggmusklene maksimalt. Fortsett til du ikke klarer flere. Dersom det blir veldig mange repetisjoner på to ben, kan du gå over til ett og ett ben, noe som er tyngre.

BICEPSCURL:

Bruk noe som er passe utfordrende for musklene på forsiden av armene (biceps), for

eksempel to manualer – eller tomme brusflasker fylt med vann eller sand.

Hold armene langs kroppen og bøy albue så hendene nærmer seg skuldrene. Senk langsomt ned igjen. Stram biceps både på veien opp og på veien ned, slipp aldri taket på muskelen i det du utfører bevegelsen.

DIPS / TRICEPSPRESS PÅ BENK, BORD ELLER TRAPPETRINN

Sitt på nederste trappetrinn eller på kanten av en stol/benk, plasser hendene på trappetrinnet så nære kroppen som mulig. La fingrene peke fremover. Sett føttene litt ut fra trappetrinnet – jo lenger bort dess tyngre blir øvelsen – press deg opp med armene slik at setet kommer opp. La mest mulig av din vekt ligge på armene. Bøy albue og senk deg ned forbi trappetrinnet, for så å presse deg opp igjen ved hjelp av musklene på overarmens bakside.

PUSH-UPS / ARMHEVINGER:

Plasser hendene på gulvet med litt mer enn skulderbreddes avstand. Ha føtter eller knær i gulvet med kroppen rett som en planke – stram magen!

Senk deg ned ved å bøye armene, så langt du føler du er sterk nok til. Tenk at bryst skal mot gulv, og press deg opp igjen ved å bruke brystmusklene.

TRENINGSPROGRAM

- Om dette er for tungt for deg, kan du utføre samme øvelse mot en vegg. Start så langt unna veggene at det blir passe tungt.

RYGGHEV:

Ligg på mage og hev overkroppen opp. Se ned i gulvet og stram magemusklene sammen med musklene i korsryggen. Dersom du strekker armene rett frem blir det tyngre enn hvis du har dem ved siden av kroppen. Legg gjerne en pute under magen hvis korsryggen blir vond. Løft ikke for høyt!

ØVRE DEL AV RYGG:

- Stå med rett rygg, trekk armene bakover, strake armer, bruk skulderbladene.
- Stå framoverlent (rett rygg) og trekk armene opp bak. Ha gjerne en lett manual eller vannflaske i hver hånd.

CRUNCHES / SIT-UPS (MAGE):

Ligg på ryggen med bøyde ben og føttene i kontakt med gulvflaten. Press korsryggen ned slik at det er kontakt mellom rygg og gulv hele tiden. Bøy armene, hold hendene ved

hodet og albue ut til siden. Løft hode og øvre del av ryggen fra gulvet.

Slipp rolig ned et stykke – men aldri helt ned til gulvet før øvelsen er ferdig. Øk antall etter hvert som du blir i bedre form. Pass på at hendene ikke brukes til å dra deg opp.

PLANKE:

Plasser underarmene i skulderbreddes avstand på gulvet. Hvil på underarmene med 90 graders vinkel i albuledet. Plasser knærne eller føttene i omtrent samme avstand som armene og lag en "planke" med kroppen. Hold kroppen så rett som mulig. Tenk at du skal trekke opp magen og presse ned baken. Hold stillingen så lenge du klarer. Når du er ferdig kan du «riste løs» i armer og ben, ta noen dype pust og strekke godt ut.

Bra jobbet!

Evaluering av resultatene i Fase 3

Kroppsmål	Start (dato)	Slutt (dato)	Differanse
Vekt			
BMI			
Fettmasse			
Solid kroppsmasse			
Midjemål			
Hoftemål			

Fase 4

Etablering av nye kostvaner

Du er nå kommet til Fase 4 i Eurodiet-metodens vektreduksjonsprogram. Poenget med denne fasen er at den skal hjelpe deg å etablere varige, sunne kostvaner basert på naturlig og næringsrik mat. Denne overgangen vil skje gradvis, og du får anledning til å gjøre det i ditt eget tempo. Du vil hele tiden ha mulighet til å supplere med Eurodiet-produkter, enten som måltidserstatninger eller som et ekstra tilskudd i kosten ellers. Det vil i dette kapitlet gjentatte ganger bli referert til Kost i balanse, som er en betegnelse for et kosthold som sikrer et variert, balansert og riktig sammensatt næringsinntak – rikt på vitaminer, mineraler, antioksidanter, fiber og sunne fettsyrer. Dette er nøyaktig det du trenger for å opprettholde en sunn vekt og ivareta god helse.

Mot balanse i kosthold og livsstil

Kostpyramiden er nyttig for å kunne illustrere på en enkel måte inndelingen av ulike næringsstoffer, og klassifiserer dem samtidig etter:

- Energitetthet, som referer til kaloriinnholdet i 1 porsjon av den aktuelle matvaren.
- Glykemisk belastning, som er et mål på hvor stor evne en gitt mengde av matvaren har til å øke blodsukernivået.
- Næringsverdien, som er et mål på matvarens innhold av nyttige næringsstoffer som fiber, antioksidanter, vitaminer og mineraler.

Med Kost i balanse vil du være i stand til å spise hva som helst, men bør fortrinnsvis velge matvarer på bunnen av pyramiden, der matvarene med lav energitetthet, lav GB og høy næringsverdi befinner seg.

Inntak av matvarer fra toppen av pyramiden bør begrenses både når det gjelder mengde og hyppighet, ettersom dette er matvarer med høy energitetthet (som følge av mye sukker og/eller mettet fett), høy GB og lav næringsverdi.

For å mestre overgangen til Kost i balanse best mulig, vil det være nyttig å vite hva de ulike matvarene inneholder og velge måltidssammensetningen deretter for å unngå ny vekttoppgang.

Karbohydrater (B og C)

Karbohydratpyramiden



B – lavglykemiske karbohydrater

Matvarer	En porsjon
Belgfrukter	
Kikerter, hermetisk / ferdig kokt	1,5 dl
Røde linser, ferdig kokt	1,5 dl
Røde bønner, hermetisk / ferdig kokt	1,5 dl
Chilibønner, hermetisk	1,5 dl
Bønner i tomat saus, hermetisk	1,5 dl
Grønne erter	1,5 dl
Andre bønner eller linser	1,5 dl
Grønnsaker	
Alle typer	Ubegrenset, minst 200 gram
Bær	
Alle typer	2 dl

C – middels glykemiske karbohydrater

Matvare	En porsjon
Brød	
Vollkornbrød	1 skive
Pumpernikelbrød/dansk rugbrød	1 skive
Dr. Lindberg brød	2 skiver
Schulstad rugbrød	1 skive
Knekkebrød	
Sætre Fiberrik	4 stk
Wasa Fiber Pluss	4 stk
Wasa Rugsprø	3 stk
Wasa Delikatess	3 stk
Wasa Delikatess Sesam	3 stk
Kavli tynt rugknekkebrød	3 stk
Korn	
Kellog's All Bran Regular	1,5 dl
Kellog's All Bran Pluss	2 dl
Dr. Lindbergs Müsli	2 dl
4-korn pluss	6 spiseskjeer
4-korn	6 spiseskjeer
Havregryn, store	6 spiseskjeer
Soyaflokker	3 dl
Annet	
Poteter, kokt	2 stk middels store (130 g)
Brun basmatiris, villris	1,5 dl kokt
Fullkornspasta	2 dl kokt
Dr. Lindbergs pasta	1 dl tørr

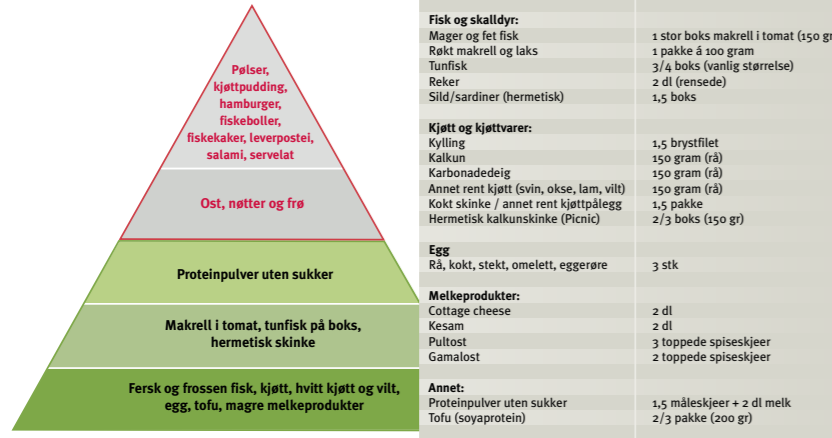


Hva forteller karbohydratpyramiden?

Pyramiden deler seg omtrent på midten i forhold til hva som kan regnes som hhv. B- og C-karbohydrater. Husk at C-karbohydratkildene (brødmater og lignende) helst bare skal forekomme til ett måltid pr. dag. Karbohydratkildene helt i toppen av pyramiden (i rødt bør kanskje bare inntas en sjelden gang, som en gang ukentlig eller sjeldnere). Toleransegrensen for mengde og type karbohydrater er individuelt bestemt – og du må finne ut hvor "smertegrensa" går ut ifra hvor vidt vekten holder seg stabil eller kryper oppover når ulike karbohydratkilder gjeninnføres i kostholdet.

Proteiner (A)

Proteinpyramiden



Hva forteller proteinpyramiden?

I pyramiden er de ulike proteinkildene plassert slik at du finner de beste valgene i bunnen av pyramiden og de minst gunstige valgene i toppen. Matvarene i det røde feltet finner du ikke i listen over proteinkilder. Det er fordi vi ikke anbefaler deg å velge disse matvarene som proteinkilder til tross for at de inneholder protein. Bearbejdede kjøtt – og fiskeprodukter som pølser og fiskepudding er ikke rene proteinkilder og inneholder en del fett og karbohydrater.

Hvorfor proteiner?

- Proteiner er det næringsstoffet som metter mest
- Proteiner demper den glykemiske indeksen (GI) for et sammensatt måltid
- Proteiner øker frigjøring av glukagon og vekst-hormon, som igjen vil stimulere til muskelvekst
- Proteiner lagres ikke like lett som fett dersom vi skulle få i oss mer enn vi trenger til muskeloppbygging
- Proteiner vil spare muskelmassen i en vektreduksjonsfase

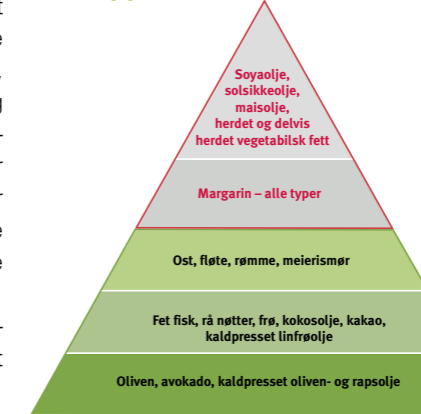
Hva forteller fettpyramiden?

Ubearbejdede fettkilder fra planteriket og fet fisk inneholder de livsviktige fettsyrene Omega-3 og Omega-6 og gunstige, enumettede omega-9 fettsyrer. Derfor utgjør disse matvarene bunnen i pyramiden. Sørg for at hovedandelen av det fett du spiser kommer fra disse matvarene. Hardere fettyper som ost, kokos og smør er ikke skadelig, men inneholder lite av de livsviktige fettkildene og bør derfor brukes i begrensede mengder. Margarin og bearbejdede eller varmpresede planteoljer kan inneholde en del uheldige stoffer som oppstår i den industrielle produksjonsprosessen. Disse stoffene kan blant annet være kreftfremkallende og betennelsesfremmende. Disse fettypene inngår også i en del hel- og halvfabrikata som suppeposer, sauseposer, frityrstekt mat, kjeks, wienerbrød og lignende.

Fett er det næringsstoffet som bidrar med mest kalorier, og i betydelige mengder i kombinasjon med karbohydratene gjør størst "ugang" i kroppen (dvs. medfører vektøkning og hormonell ubalanse). Dersom inntaket av karbohydrater imidlertid holdes på et minimum, er ikke fett i kostholdet forbundet med vektøkning (snarere tvert om). Likevel er det viktig å sørge for en god fettsyrebalanse for å opprettholde en best mulig helse. Vi nordmenn

Fett (F)

Fettpyramiden



Matvare	En porsjon
Oljer, smør	
Olivenolje	2 spiseskjeer
Rapsolje	2 spiseskjeer
Linfrøolje	2 spiseskjeer
Meierismør	2 spiseskjeer
Nøtter	
Mandler, rå	30 stk
Valnøtter, rå	10 stk
Hassel nøtter, rå	20 stk
Paranøtter, rå	10 stk
Cashew nøtter, rå	30 stk
Peanøtter, rå	30 stk
Macadamianøtter, rå	10 stk
Frø	
Solsikkefrø	4 spiseskjeer
Sesamfrø	4 spiseskjeer
Gresskårkjerner	4 spiseskjeer
Linfrø	6 spiseskjeer
Annet	
Avocado	1 stk
Laks	150 g
Makrell	100 g
Kokosolje	2 spiseskjeer
Oliven	20 stk
Melkeprodukter*	
Fast hvitost, hel fet	8 skiver
Fast hvitost, lettere	12 skiver
Kremost	4 spiseskjeer
Rømme, lett	4 spiseskjeer
Fløte, matfløte 22%	1 dl

*Legg vekt på å få dekket inntaket av essensielle fettsyrer fra de øvrige fettkildene og unngå å bruke fete melkeprodukter daglig.

har generelt et misforhold mellom inntak av omega-6 og omega-3-fettsyrerne (vi trenger mer av de sistnevnte). Dette kan medføre overproduksjon av ugunstige signalstoffer (eikosanoider) som påfører oss økt smerteopplevelse og kroniske inflammasjonstilstander (revmatisme, astma, psoriasis, myalgier osv.).

Fase 4 er spesielt lagt til rette for å

- Innarbeide nye kostvaner
- Stabilisere vekten
- Redusere risikoen for å legge på seg igjen
- Øke motivasjonen og gleden ved å være fysisk aktiv

Noen små tips når det gjelder kosten

- Lag en handleliste for maten du trenger
- Forbered måltidet før du blir sulten
- Foreta matinnkjøpene mens du ennå er mett
- Hopp aldri over et måltid
- Forsyn deg bare én gang av den samme retten
- Sitt når du spiser, og tygg små munnfuller sakte
- Ta små pauser og legg gjerne ned bestikket
- Kjenn etter metthetssignaler, husk at det tar 20 minutter fra du er mett til hjernen registrer metthetssignalene.
- Ta 1 Eurodiet-bar/kjeks før et «risikomåltid», og ha gjerne noen Eurodielt-produkter tilgjengelig i bilen, på jobben, hjemme osv. Da har du noe lett tilgjengelig når du trenger raskt påfyll.

Eksempel på en dag i Fase 4:Frokost:

- 1 sukkerfri drikke (te, kaffe, vann eller lignende)
- 1 porsjon protein (Egg//kjøtt/fisk/proteinrike meieriprodukter)
- 1 porsjon lavglykemisk frukt eller bær
- 1 porsjon svært grovt kornprodukt

Lunsj:

- Blandede grønnsaker (for eksempel salat)
- 1 porsjon protein (kjøtt/fisk/egg/skalldyr)

Mellommåltid:

- 1 Eurodiet-bar eller 1 Fase 3-produkt
- 15 nøtter eller mandler

Middag:

- Blandede grønnsaker (for eksempel wok)
- 1 porsjon protein fra kjøtt/fisk/egg/skalldyr
- 1 porsjon belgfrukter (bønner, linser eller lignende)

Kvelds:

- 1 Yoplait 0,1% , skyr eller 1–2 dl yoghurt naturell
- 2–3 ss cottage cheese eller kesam
- 1 porsjon lavglykemisk frukt eller bær
- 15 nøtter eller mandler

**Animalske proteinkilder**

1 porsjon protein fra animalske matvarer tilsvarer ca ett av de følgende eksemplene: (eller bruk håndflate modellen)

- 100-150 gram renskåret kjøtt fra okse, svin, lam, vilt, fjærkre eller fet fisk
- 150-200 gram hvit fisk, skalldyr eller sjømat
- 2–3 egg

**Melkebaserte proteinkilder**

1 porsjon protein fra melkebaserte matvarer tilsvarer ett av de følgende eksemplene:

- 1 lite beger yoghurt naturell
- 150 gram cottage cheese eller kesam 1 %
- 50-100 gram hvitost, som ricotta, fetaost eller tofu (soyaost)

Grovt brød

En porsjon svært grovt brød tilsvarer ett av de følgende eksemplene:

- 2 knekkebrød (Sætre Fiberrik, Brisk knekkebrød)
- 3 klibrød (f.eks. Sætre Fiberrik)
- 1 skive brød, 30 g (f.eks. dansk rugbrød, proteinbrød)

Stivelsesbasert tilbehør

- 3 ss brun basmatiris, fullkornpasta eller couscous/bulgur
- 1 middels stor kokt potet med skall (ca. 100 g)
- 5 ss spiseklare (kokte) linser, hvite bønner, kikerter eller erter

Frukt og bær

1 porsjon frukt eller bær tilsvarer ett av de følgende eksemplene:

- 1 eple, pære eller appelsin
- 2 aprikos eller kiwi
- 3 plommer
- ½ grapefrukt
- 1/2 banan (gjærne litt umoden)
- 150 gram bær (alle typer uten sukker er tillatt)
- 100 gram (4 ss) hermetisk frukt uten sukker

Anbefalt drikke (minimum 1 1/2–2 liter per dag)

- Mye vann – med eller uten kullsyre
- Grønn te, roibush eller urtete
- 2–3 kopper kaffe, helst koffeinfri - koffeinfri kan du drikke ubegrenset av
- 1 glass sukkerfri saft eller brus - helst til måltider
- 1 glass (12 cl) rødvin eller tørr hvitvin 2-3 ganger uken er tillatt. Alkohol kan trigge «lyst» etter karbohydratmat.

Noen oppskrifter:

1-2-3 SoyapannekakerIngredienser:

1 dl vann
2 dl soyamel
3 egg
Litt salt
Smør



Foto: shutterstock.com

Fremgangsmåte:

Bland det tørre i det våte og visp godt. Stek i en teflonpanne med en liten klatt med smør.



Foto: shutterstock.com

SmoothieIngredienser:

1 kopp frosne bær/frukt
1 kopp isbiter
Pisket krem

Fremgangsmåte:

Kjør alt i blender til isen er knust.



Foto: shutterstock.com

ProteinbrødIngredienser:

4 egg
1/2 boks Kesam
1 1/2 ss bakepulver
45 g solsikkekjerner
50 g sesamfrø
4 ss knuste linfrø
60 g kruskakli
3 ss olje
Salt

Fremgangsmåte:

Bland det tørre i det våte og hell røren i en 1-liters form. Stekes på 180 grader i 45-55 minutter.

Fysisk aktivitet i Fase 4

Ettersom målet videre er en stabilisering av vekten og opprettholdelse av forbrenningen, er det viktig å komme i gang med styrketrening – hvis du ikke alt har kommet i gang i løpet av Fase 3. I kombinasjon med et riktig sammensatt kosthold vil styrketrening bidra til at du øker eller opprettholder muskelmassen, avhengig av hyppighet og belastning. Dette vil i sin tur øke eller opprettholde forbrenningen din og lette vektstabiliseringen ved at basalforbrenningen opprettholdes.

I tillegg anbefales kondisjonstrening minst 3 ganger i uka, men legg gjerne inn kortere og lengre turer daglig hvor du sørger for å bli litt andpusten. Å gå til anskaffelse av en skritteller/aktivitetsarmbånd kan også være en effektiv pådriver for å motivere deg til å ivareta den fysiske aktiviteten i det daglige. Se om du kommer opp i 10 000 skritt hver dag, som er det som blir anbefalt. Du velger selv hvilken form for kondisjonstrening du ellers ønsker å holde på med. Sykling, svømming, stavgang eller lignende er alle fine og effektive mosjonsformer, så lenge du greier å opprettholde høy nok intensitet (minst 60 % av maksimal intensitet) i minimum 30 minutter. Intervalltrening viser seg å være spesielt effektivt med tanke på å øke kondisjonen. Et forslag kan være 4 minutter rask gange i motbakke – gjerne med staver, for deretter å hvile i 2 minutter før neste økt. Gjenta fire ganger i starten og øk gradvis antall intervaller etter hvert som du kommer i bedre form. Hvis du foretrekker å trene inne, kan sirkeltrening være en gyllen mulighet til å slå to fluer i én smekk, ettersom denne treningsformen virker både muskeloppbyggende og kondisjons økende.



Protein
fasen



Selektiv
ernæring



Stabiliserings
fasen



Kost i
balanse

eurodiet 

Eurodiet Scandinavia AS

T: +47 22 92 60 00 • F: +47 22 92 60 01 • E: info@eurodiet.no