

Vægttab.

Denne artikel handler ikke så meget om hvornår det er rigtigt eller forkert at tabe sig, men fortæller hvordan man gør det bedst og sundest når man har taget beslutningen.



Skrevet af Allan Stubbe

Hvis man spørger, er der mange grunde til at folk gerne vil tabe sig. Alligevel er der to grunde som meget ofte går igen: Kosmetiske og af sundhedsmæssige. Mange gange vil det også være fornuftigt at tabe sig, mens det andre gange ikke nødvendigvis er løsningen. Om det er den rigtige beslutning eller ej skal denne artikel ikke dreje sig om. Den skal derimod give nogle gode råd til, hvordan man bedst og sundest taber sig og samtidig skal den forsøge at aflive nogle af de gamle hårdhuede myter der findes vedrørende vægttab.

Hvorfor er vi overvægtige?

Den videnskabelige forklaring er simpel: Man har indtaget mere energi end man har brugt, hvilket fører til en positiv energibalance og dermed en vægtøgning. Dette er et videnskabeligt faktum, men hvordan ser det så ud på det personlige plan? Her er det straks meget sværere at komme med nogen fast forklaring, da det kan strække sig fra psykologiske problemer, over medicinske årsager, til genetisk disponering. Ofte er det en fordel at vide hvorfor man er blevet overvægtig, da det kan belyse hvilke problemer og forhindringer man er oppe imod.



Hvordan taber man sig så?

Dette er tilsyneladende også simpelt: Man indtager mindre energi end man forbruger, hvilket fører til en negativ energibalance og dermed et vægttab. Dette kan ske ved enten at indtage mindre energi (kostændringer), forbrænde mere energi (fysisk aktivitet) eller en kombination heraf. Desværre viser virkeligheden noget andet. For mange overvægtige er det svært at tabe sig og dem der taber sig, tager ofte de tabte kilo på igen i løbet af et til to år. For at tabe sig og bevare sit vægttab er det oftest nødvendigt at foretage nogle livsstilsændringer, hvor både kosten og den fysiske aktivitet indgår.

Vægttab via kostændringer

Kostændringer har vist sig at være en effektiv metode til at tabe sig. I mange studier er det set et vægttab på knap 1 kg om ugen (Miller 1997; Garrow 1995). Dette opnås ved et underskud på ca. 4000 kJ i energibalancen (Richelsen 2003). Normalt anbefales et vægttab på ½-1 kg om ugen (Richelsen 2003; Garrow 2000). Det svarer til et energiunderskud på 2100-4200 kJ om dagen. Dette er for de fleste personer et fornuftigt interval, som sørger for, at der ikke mistes mere muskelmasse end nødvendigt. Meget overvægtige personer kan måske klare et større vægttab, mens det kan være for meget for personer med en lav fedtprocent (Forbes 2000; Forbes 1992). Mange oplever et større vægttab i starten, hvilket skyldes at ens glykogendepoter tømmes (Schutz 2000) (Glykogendepoter er kroppens kulhydratlagre og findes hovedsageligt i musklerne og leveren). Dette ekstra vægttab er hovedsageligt vand som er bundet til glykogenet. Dette er især tilfældet på kulhydratfattige diæter.



Vægttab via fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet uden medfølgende kostændringer har vist sig at være en ineffektiv metode til at tabe sig, da der ofte kun ses et vægttab på 100-200 g om ugen (Miller 1997; Garrow 1995; Ballor 1991). I nogle få studier er der



dog set gode vægttab ved fysisk aktivitet (Jakicic 2004). I et studie tabte personerne sig i gennemsnit med 7,6 kg over 3 måneder, hvilket ser lovende ud. For at opnå dette vægttab skal den fysiske aktivitet imidlertid øges med 10-11 km rask gang dagligt, hvilket vil være urealistisk for de fleste. De mest overvægtige, hvilke har størst brug for at tabe sig, er paradoksal nok også dem der har sværest ved at øge den fysiske aktivitet og tabe sig den vej. For dem der har svært ved at være fysisk aktive, skal der tilføjes at al fysisk aktivitet er bedre end intet og jo mere jo bedre. Det drejer sig her om at finde den/de aktiviteter som man kan lide og rent fysisk kan klare at udøve. De gængse anbefalinger siger 30 min daglig, hvilket godt må akkumuleres af f. eks. 3 gange 10 min, moderat til hård fysisk aktivitet (Jakicic 2004; Pedersen 2003). Dette må betragtes som et minimum, hvis man ønsker fuld udbytte af de helbredsmæssige fordele fra motionen (Pedersen 2003). Dertil kræves der yderligere 30-120 min, om ugen, moderat til hård aktivitet alt efter udgangspunktet. Der er helbredsmæssige fordele knyttet til fysisk aktivitet uafhængigt af et vægttab (Stallknecht 2000; Miller 2004). De helbredsmæssige fordele er udover vægten (Richelsen 2003; Miller 2004) blandt andet effekt på insulinresistens (Hermansen 2003; Grundy 2004), psyken (Grundy 2004) og udvikling af sygdomme (Miller 2004; McArdle 2001, s. 888-913; Pedersen 2003). Fysisk aktivitet kan øge blodvolumen, glykogendepoterne og muskelmassen og dermed sløre et samtidigt fedttab. Dette beskrives og uddybes i artiklen "[Samspillet mellem motion og vægttab](#)"

Bevarelse af muskelvæv og bibeholdelse af vægttabet

Ved kostændringer alene er der et relativt stort tab af muskelmasse. Dette tab kan mindskes ved at kombinere kostændringerne med fysisk aktivitet (Forbes 1992; Miller 1997; Garrow 1995; Ballor 1991; Ballor 1994). Dette er vigtigt da, muskelvæv har en højere metabolisk aktivitet end fedtvæv (Elia 2000), så ved at bibeholde relativt mere muskelvæv end fedtvæv vil ens hvilestofskifte (BMR) og derved ens totale energiforbrug være større. Det vil også bevirke, at risikoen er mindre for at tage de tabte kilo på igen (Stallknecht 2000).

Fysisk aktivitet er, trods sin ringe effekt på vægttab, en af de mest effektive faktorer for at bibeholde sit vægttab (Anderson 2001; Miller 1997; Klem 1997). Det at have et realistisk mål for sin vægt, er også en vigtig faktor for at bibeholde sit vægttab (Byrne 2002; Byrne 2003).

Vægttab via kombination af kostændringer og fysisk aktivitet

Man kunne formode at en kombination vil give en markant forskel i vægttabet, men ved en kombination er vægttabet (ca. 1 kg om ugen) kun sammenligneligt eller marginalt større end ved kostændringer alene (Miller 1997; Garrow 1995; Ballor 1994). Ved en kombination vil man derimod opleve fordelene fra begge verdener. Man vil opleve et vægttab, bevare sin muskelmasse og have den bedste forudsætning for at holde sin nye vægt.

Slankekur og diæter

Der findes utallige slankekur og diæter. Nogle er gamle kendinger som dukker op i ny og næ, andre kommer frem i nye klæder og andre igen er helt nye. Fælles er at de alle påstås at være bedre end alle de andre.

Overordnet kan der siges, at alle kostændringer, uanset om de kaldes slankekur eller diæter, virker, hvis de bringer kroppen i negativ energi balance. Dette kan gøres på mange måder, hvoraf nogle er sundere og fornuftigere end andre. Det vigtigste i denne sammenhæng er at de indeholder tilstrækkeligt kvalitetsprotein (høj biologisk værdi- god aminosyresammensætning), essentielle fedtsyrer (Alfa-linolensyre (N-3) og Linolsyre (N-6)) og mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler). Dette er der desværre mange der ikke lever op til.



Vil man indtage en kost med meget lidt energi er det bedste valg en Very Low Calorie Diet (VLCD) eller en Low Calorie Diet (LCD), hvor der er set mange gode resultater (Anderson 2001; Saris 2001; Finer 2001; Richelsen 2003). Fælles for VLCD og LCD er, at de som kosterstatning skal indeholde 1900-5000 KJ/ dagligt (bekendtgørelse). Disse produkter er

gennemprøvede og lever op til anbefalingerne om en tilstrækkelig mængde kvalitetsprotein, essentielle fedtsyrer og mikronæringsstoffer (bekendtgørelse). Der findes pt. følgende tre mærker: Speasy, Nutrilet og Nupo. Det allerbedste valg vil dog være en ganske almindelig sund kost som indeholder 2000-4000 kJ mindre end ens behov og dækker kroppens behov for makro- og mikronæringsstoffer (Makronæringsstofferne er kulhydrat, protein og fedt). Man kan estimere sit energibehov ved hjælp af "[Stofskifteberegneren](#)".

Kulhydratfattige diæter

Kulhydratfattige diæter som Atkins har også været fremme i ny og næ gennem mange årtier blot med små ændringer. På kort sigt er vægttabet større ved en kulhydratfattig diæt, men efter et år er vægttabet det samme som ved andre typer diæt (Astrup 2004; Stern 2004). De, på kort sigt, opnåede fordele skyldes at kulhydratfattige diæter automatisk har et højt proteinindhold, hvilket mætter mere end kulhydrat og fedt (Astrup 2004; Buchholz 2004). Ligeledes dannes der ketonstoffer som virker appetitdæmpende (Astrup 2004). Begge effekter resulterer i et nedsat fødevarerindtag og derved en negativ energibalance. En del af det initiale vægttab vil desuden være væske (Astrup 2004; Buchholz 2004). De sundhedsmæssige konsekvenser på lang sigt af en kulhydratfattig kost kendes ikke, men på kort sigt betragtes det som sikkert (Astrup 2004).

Proteinholdige diæter

Proteinholdige diæter med op til 50% protein anbefales også af nogle. Grunden er, at protein er det mest mættende næringsstof. Diæter med 20-25% protein resultere i større vægttab end almindelige diæter i ad libitum studier, hvorimod der ikke entydigt ses de samme fordele i isokaloriske studier (Eisenstein 2002; Johnston 2004; Due 2004; Westerterp-Plantenga 2003; Halton 2004). Der er delte meninger om hvorvidt et øget proteinindtag på 2-3 gange det anbefalede øger risikoen for knogleskørhed senere i livet (Eisenstein 2002). Ligeledes kan det have negative effekter hos personer med svage nyrer og hos diabetikere (Eisenstein 2002).



Et bud på en fornuftig sammensætning vil være 55-65% K, 15-20% P og 20-25 % F. Kulhydrater hovedsageligt i form af grove fødevarer med højt fiberindhold og lavt indtag af sukker. Protein i form af vegetabiliske og fedtfattige animalske fødevarer. Fedt hovedsageligt i form af olier, nødder og fisk. Mindst 500-600 gram frugt og grønt. Med denne kost er nemmere at tabe i vægt og bibeholde sit vægttab.

Måltidsfrekvens

Antallet af måltider har ikke betydning for, hvor meget man taber sig (Verboeket-van de Venne 1993a; Verboeket-van de Venne 1993b; Bellisle 1997; Iwao 1996; Taylor 2001). Dog ser det ud til at være fornuftigt, at indtage 5-7 måltider om dagen, når man skal tabe sig. Dette er der flere grunde til. Ved 5-6 måltider om dagen, er der en mindre nedbrydning af muskelvæv end ved 1-2 måltid (Iwao 1996), dog ikke i alle studier (Verboeket-van de Venne 1993b). Hos personer som indtager flere måltider om dagen er der rapporteret en mindre sultfølelse igennem dagen, hvilket mindsker risikoen for at bryde ens diæt. Hvor meget antallet af måltider har at sige for personer med et ligevægtsindtag er mere usikkert.

Sene aftenmåltider

Hvis man indtager samme mængde energi i løbet af dagen, har det ingen betydning, for ens vægt, om man spiser det sidste måltid kl. 18.00 eller 23.00. Ved muskelopbygning kan det være en fordel at indtage et sent måltid for at sørge for at der er energi og protein til rådighed gennem det meste af natten. Man skal dog ikke spise store og sene måltider, så man springer morgenmåltidet over. Dette resulterer i, at man bliver sulten op af dagen og spiser noget mad, man ikke har planlagt.

Alkohol

Alkohol er energigivende uden at bidrage med nogen næringsstoffer. Er der plads til et par genstande i energiregnskabet er der dog ikke noget i vejen for det. Ved indtagelse af mange genstande nedsættes kulhydratomsætningen og man har tendens til større fedtdeponering (Schutz 2000; James 2000). Et par genstande om dagen kan måske beskytte mod hjerte-karsygdomme (James 2000), mens flere genstande øger risikoen for visse typer af kræft (James 2000).



Rygning

Rygning øger stofskiftet og rygere har derved et øget energiforbrug i forhold til ikke-rygere (Astrup 1997; Perkins 1993; Talcot 1995; Filozof 2004). Det øgede stofskifte hos rygere gør, at de vejer mindre end sammenlignelige ikke-rygere. Ved rygeophør falder ens stofskifte til det, for kroppen, normale niveau og forudsat man indtager samme kost som tidligere vil man tage på i vægt. Almindeligvis ser man en vægtstigning på 3-4 kilo (Perkins 1993), dog med stor variation, hvor nogle taber i vægt og andre tager 20 kilo på. Frygt for at tage på i vægt er den mest almindelige grund til at folk ikke vil stoppe med deres rygning (Perkins 1993; Filozof 2004). Sundhedsmæssigt er det dog betydeligt bedre at stoppe med rygning selv om man tager nogle kilo på (Perkins 1993; Filozof 2004). Ved at være fysisk aktiv og indtage en sund kost kan man stort set undgå at tage på i vægt og måske endog tabe sig trods et rygestop (Perkins 1993; Talcot 1995).



Sukker og sødemidler

Sukkerindtaget har ikke nødvendigvis en negativ effekt på kropsvægten, men kan have det (Mølgaard 2003). Det skyldes at sukker, især i flydende form, ikke mætter så meget som anden fast føde (Mølgaard 2003). Man kommer derved nemt i positiv energibalance ved et stort flydende sukkerindtag. En anden ulempe ved sukker er, at det stort set ikke bidrager med mikronæringsstoffer, hvilket man i daglig tale kalder "tomme kalorier". Indtager man en sukkerrig kost risikerer man derfor at komme til at mangle mikronæringsstoffer (Mølgaard 2003). I nogle undersøgelser har man til dels erstattet sukker med sødemidler, hvilket resulterede i vægttab (Blackburn 1997; Raben 2002; Tordorff 1990). Aspartam kan benyttes som hjælp til at komme ned i vægt og til at holde vægten (Rolls 1991; Renwick 1994; Blackburn 1997). Aspartam, som er det mest almindelige sødemiddel, har ofte været udsat for diverse beskyldninger om alt fra øget appetit til kræft. Det er efterhånden et af de bedst undersøgte stoffer og der er indtil videre ikke fundet beviser for de negative effekter det er beskyldt for (Butchko 2002).



Kosttilskud

Der findes mange tilskud og naturprodukter som henvender sig til personer der ønsker at tabe sig. Chitosan, Chromium picolinate, Garcinia, Glucomannan, Guar gum, HMB, DHEA, CLA, osv. for at vise det store udbud og alligevel blot nævne nogle få produkter. Mange af disse produkter er testet i flere forskellige videnskabelige undersøgelser og medtaget i flere reviews. Trods nogle af produkterne har vist at have effekt i dyreforsøg er der ingen beviser for at de har en effekt hos mennesker der ønsker at tabe sig (Pittler 2004; Heber 2004; Greenway 2004). Nogle af produkterne har desuden vist sig, at have negative effekter som diarre, hovedpine, forstoppelse, osv. (Pittler 2004; Heber 2004; Greenway 2004).

Der er desværre ingen nemme løsninger til at tabe sig eller til at bibeholde et vægttab. Det kræver ofte mange måneders hårdt arbejde for at nå en tilfredsstillende kropsvægt, og derefter skal man leve "rigtigt" resten af livet. Men når man er kommet over de værste problemer med kost- og motionsændringerne og har vænnet sig til dem, vil man sjældent

fortryde det, og de fysiske og psykiske fordele vil tale for sig selv. Selv om der ikke er nogen nemme måder, er der måder hvorpå det er nemmere end andre og måder hvorpå det er sundere end andre. Målet med denne artikel har været at belyse dette og derved hjælpe dem, der ønsker at tabe sig, til at gøre det på den bedste måde.

Kommentarer (6)

...

skrevet af Simon, februar 18, 2008

En rigtig god artikel! Meningerne om emner som kost, sundhed, motion, fedttab og muskeltab er mange, og meget ofte støder man på så mange modstridende oplysninger, at det er svært at få afklaret selv helt grundlæggende spørgsmål. Derfor er det fedt med en opsummerende professionel artikel, hvor alle relevante oplysninger er dokumenteret med kildehenvisninger - tak for en god og brugbar artikel :-)

...

skrevet af Zalam, februar 08, 2008

Var det ikke bedre at forklare folk hvordan man beholder et vægttab!?

Jeg er træt af at se artikler, eller historier om folk, som på et år har smidt 50kg, fordi langt over halvdelen tager det på igen. Prøv at skriv en artikel om leptin reguleringen i stedet for, for det er hoved årsagen til det.

Leptin styrer appetitten og sult, og det tager 3 år (hvis du ikke dyrker motion imens, dyrker du motion tager det ca. 1-2år) at få den "reguleret" til at du kan nøjes med mindre mad.

...

skrevet af Stubbe, januar 31, 2008

Andreas - der er flere måder at gøre det på og alle har både fordele og ulemper. Jeg vil give dig ret i at det for lægmand kan virke forvirrende med navne og årstal over det hele, mens det for fagpersoner kan være dejligt da man ofte kender navnet eller referencen. De burde måske blot have været nummeret i artiklen hvilket kan virke mindre forvirrende - det blir de ikke (ikke af mig i hvertfald) :-)

...

skrevet af Pilla, januar 31, 2008

når man skriver en videnskabelig artikel hvor man samler oplysninger fra mange forskellige steder, så er det normalt at man skriver henvisningerne lige bagefter, som tilfældet er i denne artikel...

...

skrevet af Andreas LOIk, januar 25, 2008

God artikel. Godt arbejde.

Dog vil jeg have lov til at sige, at alle de henvisninger undervejs var til at blive tossede over 😊 Henvisninger selv en god ting, men kan du ikke lave en note på dem eller lignende. For artiklen bliver hurtig ulidelig at læse, når der er så mange "pauser".

...

skrevet af langsomsnegl, oktober 28, 2007

Øv surt show! Men ingen nemme genveje- det vidste man sådan set godt. Alligevel glider det lettere for nogen end for andre. Prøv at skrive en artikel om stofskiftesygdomme contra væggtab.