

Att gå ner i vikt efter graviditeten

Direkt efter graviditeten kan många kilo försvinna ganska fort. Därefter går det långsammare. Detta kan mycket möjligt vara ett naturligt sätt för kroppen att reglera viktnedgången efter en graviditet. Viktnedgången ska inte gå fort. Det är lämpligt att försöka återgå till den ursprungliga vikten, dvs. vikten man hade innan blev gravid, inom ett år.

Under amningstiden är det särskilt viktigt att du äter näringsriktigt för att inte riskera att drabbas av några bristsjukdomar. För att försäkra dig om att du får i dig det mesta är det bra att titta i matcirkeln. Där ser man alla sju livsmedelsgrupperna. Tänk på att äta något ur varje livsmedelsgrupp varje dag, dvs. allsidig och varierad mat, frukt och grönsaker och gärna fisk minst 2 ggr i veckan.



Att äta regelbundet och ha en bra måltidsordning gynnar din hälsa och hjälper dig att uppnå en sund viktning.

Frukost

Ät frukost varje dag. Välj ett alternativ:

Ca 2 dl lättmjölk/lättfil/lättyoghurt med 1 dl naturella flingor eller naturell müsli (hemgjord om man vill utan tillsatt socker eller honung). 1-2 skivor grovt bröd med magert pålägg. Te/kaffe utan socker.

1 portion havregrynsgrot med 1 -2 dl lättmjölk och en 1 msk sylt eller med rivet äpple eller skivad banan på. 1-2 skivor bröd med magert pålägg, te/kaffe utan socker.

Ca 2 dl mjölk eller mjölkchoklad (gjord på kakaopulver + lättmjölk), 1-2 skivor grovt bröd, en med magert pålägg en med kokt ägg exempelvis.

Magert pålägg

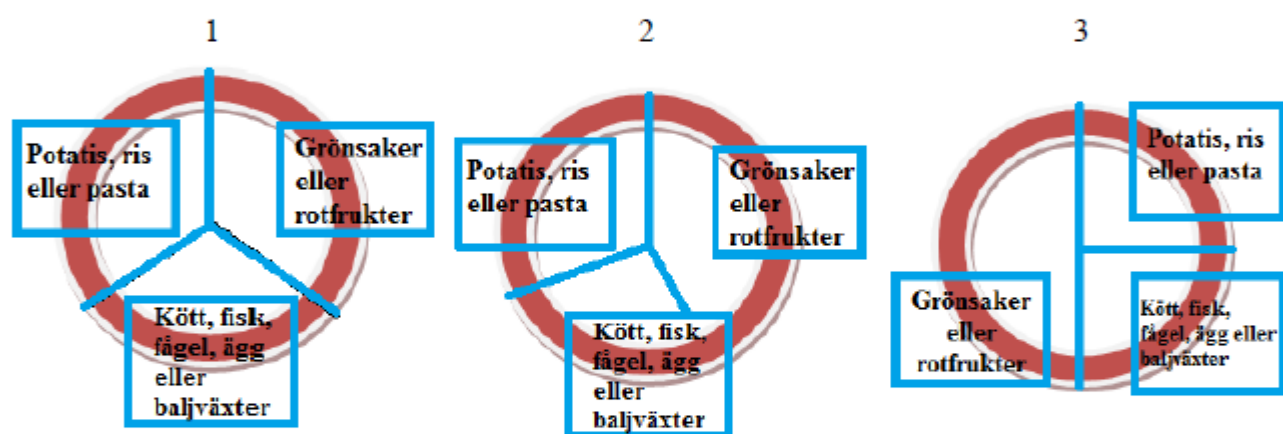
Skinka, kalkonbröst är exempel på naturligt magra pålägg. Nyckelhålsmärkt keso, hårdost 17 % fett eller lägre fetthalt, mosad avokado, kokt ägg eller makrill är även nyttiga pålägg.

Lunch och kvällsmat

När det gäller lunch och kvällsmat är det bra att använda sig av tallriksmodellen. Den består av tre delar och ser ut som ett omvänt Y.

- En del ska bestå av grönsaker och det ska framför allt vara grövre grönsaker som innehåller mycket fibrer, vitaminer och mineraler och mättar bra, såsom: morötter, palsternackor, alla kålsorter (broccoli, blomkål, vitkål), ärtor, majs, rödbetor.
- I den andra tredjedelen finns kolhydratkällan; pasta, ris, bulgur, couscous, potatis, bröd. Ca 1½ dl ris eller 2-3 mellanstora potatisar är exempel på en lagom mängd.
- Den tredje delen innehåller proteinkällan i form av kött, fisk, fågel, ägg eller bönor/linser om man är vegetarian eller vegan.

Du kan välja mellan **tallriksmodellen bas** (nr 1) eller **tallriksmodellen med något större andel grönsaker** (nr 2,3).



Se till att dricka tillräckligt med vätska under dagen framför allt om du ammar.
Drick vatten till måltiderna!

Ät mellanmål

Det kan räcka med en frukt och ett glas mjölk, eller 2 skivor knäckebröd med skivad banan eller annan frukt på, alternativt magert pålägg, eller keso med frukt. Ät två till tre frukter om dagen.

Ät mellanmål på förmiddagen och eftermiddagen så att det inte går mer än tre timmar mellan måltiderna. Ät gärna mellanmål senare på kvällen framför allt om du har varit ute och promenerat/motionerat.

Undvik sötsaker och fettkällor som kan ge extra kalorier. Juice, saft, läsk ger alla mellan 80-100 kalorier per glas.

För att undvika för mycket socker och fett använd gärna nyckelhålmärkta produkter. Det är mycket skillnad i kalorier på vanliga mejeri- och charkuteriprodukter.

**Nyckelhålet gör
skillnad i kalorimängd
du får i dig per dag**



Energi jämförelse

350 kalorier



350 kalorier



Den viktiga rörelsen

Det är viktigt med fysisk aktivitet under graviditeten och efter att barnet är fött.

Promenader under de första tre månaderna efter att barnet är fött passar alldeles utmärkt.

Tredje månaden efter förlossningen kan du så småningom börja med mer intensiv träning i form av exempelvis gym, simning eller cykling.

Hur mycket ska man röra på sig?

Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna ligger på minst 30 minuter varje dag.

Intensitet bör vara åtminstone måttlig, till exempel rask promenad. Detta ger positiva hälsoeffekter framför allt på hjärta och kärl.

Vill man gå ner i vikt krävs mer än 30 minuter. För att gå ner i vikt och sedan hålla vikten bör du vara aktiv ca 60 min så ofta som möjligt på måttlig-intensiv nivå. Med det menas att du ska bli något svettig och andfådd.

Tips

Försök att göra en plan som fungerar för dig. Om du har motionerat lite eller inte gjort det på länge måste kroppen vänja sig. Därför är det viktigt att tänka på att öka tiden och intensiteten gradvis. Börja försiktigt, de första veckorna räcker det kanske med en promenad på 15-20 minuter. Sedan kan du lägga till en promenad på eftermiddagen. Efter det kan du öka intensiteten genom att t.ex. välja att gå lite fortare i uppforsbackar, skjuta på barnvagnen eller om du går utan barnvagn gå med stavar.

När du efter en tid har vant både kropp och hjärna till daglig rörelse och du börjar känna dig uthålligare kan du öka längden på promenaderna ännu mer tills du småningom kommer upp i 60 minuter eller mer per dag.

Ett tips är att investera i en stegräknare och använda den varje dag. Genom att använda en stegräknare kan du lättare se hur du ökar din fysiska aktivitet dag för dag. Rör du på dig ca 60 minuter dagligen kommer du lätt upp och över 10 000 steg per dag, som är mängden rörelse som ger gynnsamma effekter på hälsa och välmående.

Styrketräning i kombination med konditionsträning, gympa, promenad eller liknande ökar förbränningen tack vare en ökning av muskelmassan. Självklart ska styrketräningen vara anpassad till din nuvarande fysiska kondition, framför allt om du inte har tränat tidigare eller inte tränat på länge. Apoteket säljer träningsgummiband med instruktioner för enkel användning hemma. Om du går på gym kan en Personlig Tränare hjälpa till och vägleda dig.

För dig som hade BMI över 25 när du blev gravid

Om du hade övervikt när du blev gravid och vill gå ner till en "må-bra-vikt" efter graviditeten är det viktigt att tänka på att viktnedgången kommer att ta längre tid. Först ska graviditetskilona försvinna och sedan den ursprungliga övervikten.

Använd tallriksmodellen nr 3 där halva delen av tallriken består av grönsaker. Välj grova och fiberrika grönsaker som mättar bra såsom, broccoli, majs, ärtor, vitkål, blomkål, paprika, morötter.

Ju mer du promenerar, cyklar eller rör på dig desto bättre. Du behöver kanske på sikt komma upp i 90 minuters motion så ofta du kan för att nå viktnedgång.

Viktnedgång kan ta lite tid, men en långsam viktnedgång är det bästa och säkraste sättet för att sedan kunna bibehålla vikten. Ha tålamod och se viktnedgångstiden som vägen mot en hälsosammare livsstil som kan bestå livet ut!