

## Varför vikten? Dieter fungerar inte

*Jag har lyckats få kontroll över min vikt tack vara en process där jag behandlar mig själv lika väl som jag behandlar andra, på alla sätt och vis – Oprah Winfrey*



Det går inte att se på TV, köra på vägen eller gå till en fest utan att behöva konfronteras med västvärldens hetaste besatthet: vikt. Dieter är en miljarddollarindustri. Företag spenderar miljonbelopp för att locka dig med att prova den senaste dieten (lågkolhydrat, hög protein, låg fetthalt, inget fett mm.) med löften om att detta kommer att "äntligen" vara lösningen - din genväg till en smalare kropp. Reklamsatsningar påverkar också våra barn djupt, som utvecklar förvrängda kroppsuppfattningar som ofta leder till någon form av diet så tidigt som i nio eller tio års ålder. Vår kultur har ett stort utbud av bantningspiller, träningsprogram, helfabrikat och trendiga dieter för att hjälpa oss att nå vår önskade vikt. Men dessa "snabb-fix" lösningar har slagit slint. USA: s befolkning har nått sin högsta vikt i historien. Ungefär hälften av amerikanerna är överviktiga, en tredjedel är feta. Dieter styr oss bort från vårt sunda förnuft och gräver djupt in i våra plånböcker, medan de framkallar få, om några, varaktiga resultat. Varför?

1. Dieter fungerar inte eftersom varje person är unik, med olika behov utifrån kön, ålder, påbrå och livsstil; hur skulle en diet kunna vara rätt för alla?
2. Dieter fungerar inte eftersom de är extrema lösningar. Precis som i fysik, när en pendel rör sig till en extrem, kommer den att svänga lika mycket tillbaka till den andra. En diet kan fungera för en kort tid, men undersökningar visar att nästan alla dieter leder till en 5 kg ökning när man har avslutat dieten.
3. Dieter fungerar inte eftersom de är för restriktiva. Människor som misslyckas med sina dietplaner är inte inkompetenta eller svaga. Dieter av natur, kräver disciplin och begränsning på nivåer som är ohållbara för en frisk människokropp.
4. De flesta människor är omedvetna om varför de går upp i vikt och ser en diet som den enda boven. Att ignorera eller bortse från våra känslor är ofta den första orsaken till viktinstabilitet.

I vår stressade värld har vi glömt bort många aspekter av livet som verkligen ger näring och som balanserar våra kroppar, att lugna ner oss, äta en hemlagad måltid och att spendera kvalitetstid med kärleksfulla människor. Att äta medvetet och göra enkla livsstilsförändringar kan skapa positiva resultat och frigöra dig från den oändliga bantningscykeln. Skulle du ge din kropp en chans, skulle den balansera sig själv. Men detta är bara möjligt genom att komma ifrån dieten mentalt och istället lyssna på vad du verkligen behöver. Tänk om du kunde lämna all yttre energi du lägger ner på en diet och jippon och vrida den inåt istället så att du kan lyssna på ditt hjärta och din inre visdom. Det finns ingen "quick-fix" eller snabba lösningar. Du har redan allt du behöver inom dig. Med eftertanke och kärleksfull reflektion kan du mata dig själv på ett stärkande sätt. Lyssna till din egen kropp och arbeta med den och inte mot den. Detta är hemligheten till att bli piggare, uppnå din optimala kroppsvikt och få en hållbar god hälsa.

## Böngroddar

På våren, från visar upp sin vitalitet och kraft genom att gro. Groddar av alla sorter innehåller livets byggstenar i form av vitaminer, enzymer, aminosyror och enkla sockerarter. I sin tidiga tillväxtfas är groddar mycket lätta att smälta, vilket möjliggör för våra kroppar att få tillgång till många underbara näringsämnen. Ny forskning av *American Cancer Society* har stött det som holistisk näringsläran har känt till många år: att groddar innehåller anti-cancerregenskaper, höga nivåer av aktiva antioxidanter, koncentrerade mängder av fytokemikalier och stora mängder av vitamin A, C och D. Det finns ett brett utbud av ätbara och läckra groddar, alla med olika konsistens och smak: alfalfa, aduki- och mungbönor, linser, kikärter, rädisor, klöver, solros och broccoli.

## Kostråd för din optimala vikt

### Bör äta:

1. **Frukost.** En rejäl frukost ger din ämnesomsättning de nödvändiga byggstenarna för att balansera eventuella näringsbrister och samtidigt kontrollera dina begär. När vi saknar vårt första bränsle för dagen, kan vi lätt bli hungriga på förmiddagen och mer frestade att sätta igång med oförståndigt snaskande, överätande och överkompenserande för de "sparade" kalorier då vi hoppade över frukost. Studier visar att de som äter frukost dagligen har mycket lättare att upprätthålla en sund kroppsvikt. Men om du inte är redo för frukost tidigt på morgonen, lyssna på din kropp och ät när du känner att det passar dig. Regelbundna måltider skapar också balans i kroppen och psyket.
2. **Mer vatten.** Sötsuget kan vara ett symptom på uttorkning. Innan du går efter sockret, drick ett glas vatten och vänta några minuter tills ditt sockerbegär klingar av. Varning: läskedrycker är nu Europas främsta källa till tillsatt socker. Drick gärna två glas filtrerat vatten innan varje mål.
3. **Söta grönsaker.** T ex. pumpa, palsternacka, sötpotatis eller morot. De är naturligt söta, hälsosamma och gott. Ju mer du äter, desto mindre kommer du att längta efter socker. Mjölksyrade grönsaker: *Tistelvind* surkål, gurka, morötter är pH- och blodsockerbalanserande.
4. **Långsamma kolhydrater:** hel havre, råris, quinoa, bovete och hirs (små portioner).
5. **Nyttiga fetter.** En vanlig missuppfattning är att vi bör utesluta fett helt. I verkligheten kan vi inte leva utan fett. Kroppen använder fett till energi, hår, hud och naglar, vitaminupptag och normala vardagliga kroppsfunktioner. Bra kvalitet av fetter befrämjar flera hälsofördelar, t ex. skydd mot hjärtsjukdomar, cancer, Alzheimers sjukdom och depression samt sänker blodtrycket och balanserar kolesterolhalten. Välj källor såsom nötter, frön, avokado, kokosfett, olivolja och äkta smör.
6. **Kvalitéprotein.** Våra kroppar behöver protein för att kontinuerligt fylla på och förnya våra celler, stabilisera vårt blodsocker och ge oss energi. Våra kroppar är bokstavligen gjorda av aminosyrorna som kommer ifrån protein i vår mat. Rekommenderade växtbaserade protein: linser, kikärter, aduki-, kidney- och svarta bönor, nötter och frön. OBS! När du väljer animaliska protein, särskilt ägg, köp endast ekologiskt (KRAV).
7. **Milda sötningsmedel:** lönnsirap, kornmalt, rissirap, agave nektar, torkad frukt och stevia.
8. **Kryddor och tillbehör:** Mirin (risvin), Ume su (aprikos vinäger), senap, koriander, kanel, muskot, kryddnejlika och kardemumma kommer att ge naturligt sötma till din mat och minska begär.

### Bör undvika:

9. **Koffein.** Upp- och nedgångarna av koffein bidrar till uttorkning och blodsocker svängningar och förorsakar att sockerbegären blir mer frekventa (vilket kan leda till att ditt sockerbegär blir allt vanligare). Kakao innehåller koffein.
10. **Snabba kolhydrater** såsom pasta och bröd. Minska/utesluta daglig konsumtion.
11. **Fettfri eller fettsnål förpackad snabbmat.** Dessa "livsmedel" innehåller stora mängder socker för att kompensera frånvaro av smak och fett, som kommer att skicka dig på berg- och dalbana av sockertoppar och dalar. Undvik rapsolja!
12. **Mejeriprodukter** såsom mjölk, fil, yoghurt och ost är svårsmält. Minska/utesluta daglig konsumtion.
13. **Animaliska protein.** Räkna ut mängden animaliskt du äter. Att äta för mycket kan leda till att du blir sötsugen. Att äta för lite protein kan också få dig att bli sötsugen! Experimentera. Respektera din kropps individualitet.

### Dagliga rutiner:

1. **Bli fysisk aktiv.** Börja med enkla aktiviteter som promenader eller yoga. Börja med 10 minuter om dagen och öka successivt. Det kommer att bidra till att balansera ditt blodsocker, öka din energi och minska spänningar som hjälper till att dämpa sockerberoendet.
2. **Få mer sömn, vila och avkoppling.** När du är trött eller stressad, kommer din kropp att längta efter energi i form av socker. Dessa begär är ofta en följd av sömnbrist, när man lägga sig för sent eller vaknar tidigt, ibland i månader och även många år i följd.
3. **Ta det lugnt och hitta din sötma i ditt liv!** Din kropp behöver inte socker biologiskt, men den längtar efter kramar, tid med vänner, friluftstider, träning, massage, etc. När livet blir tillräckligt sött av sig självt, behövs inga tillsatser! Lyssna på dina begär och förstå vad din kropp *verkligen* behöver.