

Aut. Klinisk Diætist Alice Apel Hartvig

VÆGTTAB, PCO, Irriteret
TARM, forhøjet KOLESTEROL,
DIABETES type-2,
STOFSKIFTE,
OVERGANGSALDER,
ELITESPORT, PSORIASIS &
KRÆFT



Ny bog 😊

🏆 20 års erfaring

Lang erfaring fra egen klinik og som underviser i Brøndby Kommune.

📖 Forfatter & Foredrag

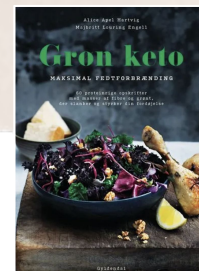
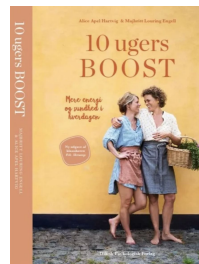
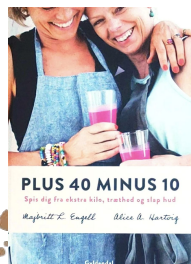
Foredragsholder og forfatter til mere end 10 bøger om sundhed og livsstil.

🛡️ Klinisk Ekspertise

Specialist i vægttab, PCO, diabetes, stofskifte og overgangsalder.



Aut. klinisk diætist Alice Apel Hartvig Hartvig & Engell



Oplysninger om interesseforhold

- **Eli Lilly:** Honorar for foredrag og undervisning
- **Novo Nordisk:** Honorar for foredrag og undervisning

Begge økonomiske relationer har **ingen indflydelse på indholdet** af denne præsentation.

Kost og Motion Vægt Vægt II Arm Bryst Talje

Opsætning

«

»

17/11 - 17/3 2023

Hofte

Mit punkt

Vægt
ændring: -12.4 kg

+

Tilføj nyt mål

+



To grupper

**Overvægt
fra barn**

**Overvægt
som voksen**

Når vi skal 'stå af vægten'

1. Følelsesregulering

Anerkend at mad kan være en regulering af følelser lært tidligt i livet.

3. Madens biokemi

Forstå biokemiens betydning for at skabe ro og balance i kroppen.

5. Støtte & omsorg

Hvem kan se, høre og forstå mig? Hvem kan give mig et 'kram'?

7. Genfind sporet

Tal om hvordan man hurtigere og mere skånsomt kommer tilbage på sporet.

2. Vægtstabilitet

Mål på at vægten ikke stiger – hvad ville der normalt være sket i denne periode?

4. Nye copingmekanismer

Find nye måder at håndtere følelser på uden at gribe til mad/søde sager.

6. Fysiske mærkesager

Mål på kroppens funktioner: squat, gåhastighed, løfte vægt osv.

8. Nervesystem & hvile

Nedregulering med søvn og hvile – pas godt på dit nervesystem.

Type	Opvækst / livsbegivenhed	Hvad barnet/voksne lærte	Kroppens strategi i dag	Typiske mønstre omkring mad & krop
1. Misbrugshjem	<u>Uforudsigelighed</u> , skiftende stemninger	At aflæse andre og skabe tryghed	Alarmberedskab, indre uro	Cravings, overspisning, svært ved mæthed, trøstespisning
2. Psykisk sygdom i hjemmet	Følelsesmæssigt fraværende forælder	At tilsidesætte egne behov	Nedlukning, træthed Indre uro	Springer måltider over, spiser sent, mangler kropskontakt
3. Kontrol af mad & vægt	Kure, regler, kommentarer om krop	At stole på regler – ikke kroppen	Kontrol og <u>modkontrol</u>	Sort/hvid tænkning, cravings, skyld/skam
4. Tab / alvorlig sygdom	Død eller sygdom tæt på	At være stærk og holde sammen	Angst,, stress respons	<u>Trøstespisning</u> , nedsat appetit, følelsesløshed
5. Den dygtige	Anerkendelse via præstation	At være god nok gennem handling	Overaktivitet, stress, træthed	Sort/Hvid, Perfektionisme, kontrol, svært ved hvile
6. <u>Voksenlivstraume</u>	Skilsmisse, dødsfald, sygdom, krise	At klare sig videre	Uro, Angst, alarmberedskab	Ændret appetit,  Trøstespisning



Hvorfor handler vi, som vi gør?

Vores historie

- Mad som regulator
- Madvaner vi har med

Vores fysiske rammer

- Søvn, bevægelse, stress

Vores familie og venner

- At spise i relationer
- Vi tilpasser os

Vores forståelse af kroppen

- Kur, ikke kur
- Resultat, følelse

Hvorfor gør jeg det ikke bare?

01 Vaner & Mønstre

Mangel på rutine

Fordi det ikke er noget jeg plejer at gøre.

Gammel adfærd vinder over nye intentioner

02 Biologisk Modstand

Hjernens beskyttelse

Det er ubehageligt, uoverskueligt og det skal gøres resten af livet.

Din hjerne vil arbejde imod dig.



Gammel sti



Ny sti



Konflikt

“At overgive sig til sit hus og vende hjem...”

Fra

“Jeg prøver at tabe mig”

til

Til

“Jeg er et menneske der passer på min krop”

Selvsabotage

“Selvsabotage er ikke mangel på viljestyrke – det er din intelligente hjerne, der forsøger at passe på dig”

01

Skabe tryghed

Hjernen søger det kendte og forudsigelige frem for det usikre nye.

02

Regulere følelser

En strategi til at håndtere svære følelser, ubehag eller indre uro.

03

Beskytte identitet

Pasning på dit selvbillede og hvem du opfatter dig selv som.

Modstand

“Når handling og værdier ikke matcher, opstår ubehag.”

Eksempel

“Jeg vil gerne være sund”

MEN

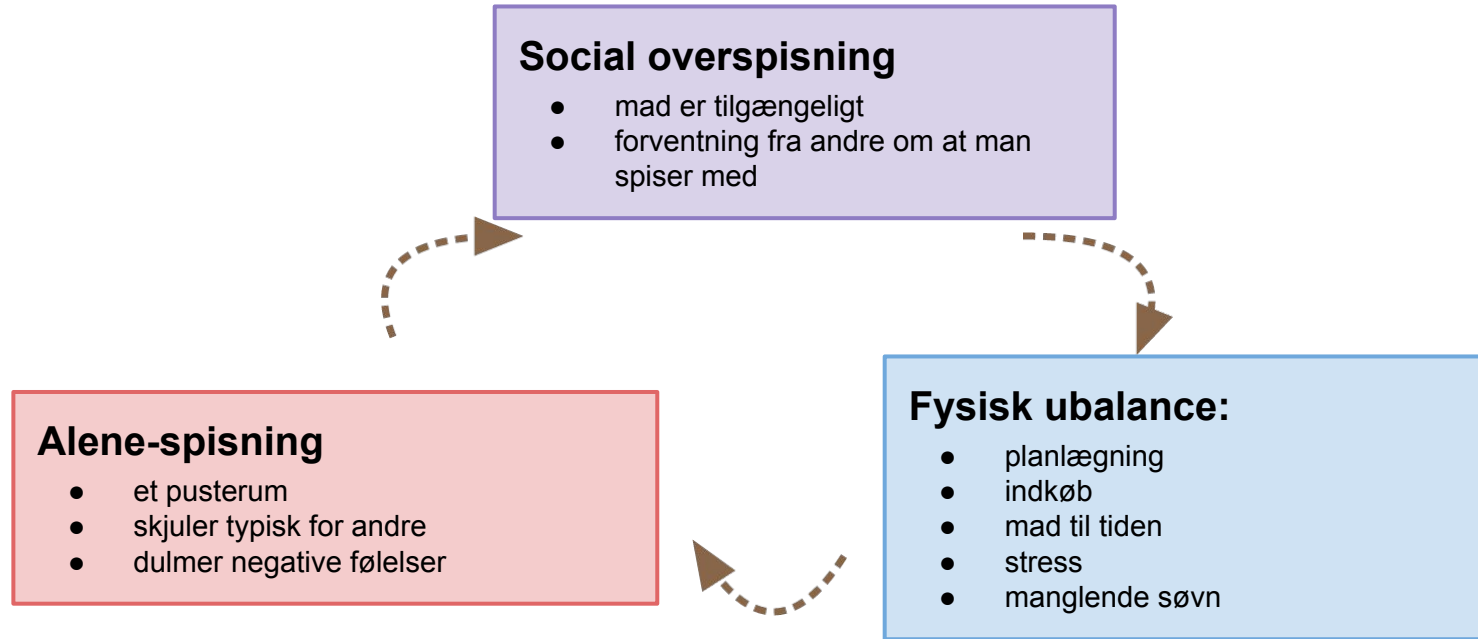
“Jeg spiser stadig sukker hver aften”

Strategi

**For at mindske ubehaget
rationaliserer hjernen:**

- “Jeg starter mandag”
- “Jeg har haft en hård dag”
- “Livet skal også leves”

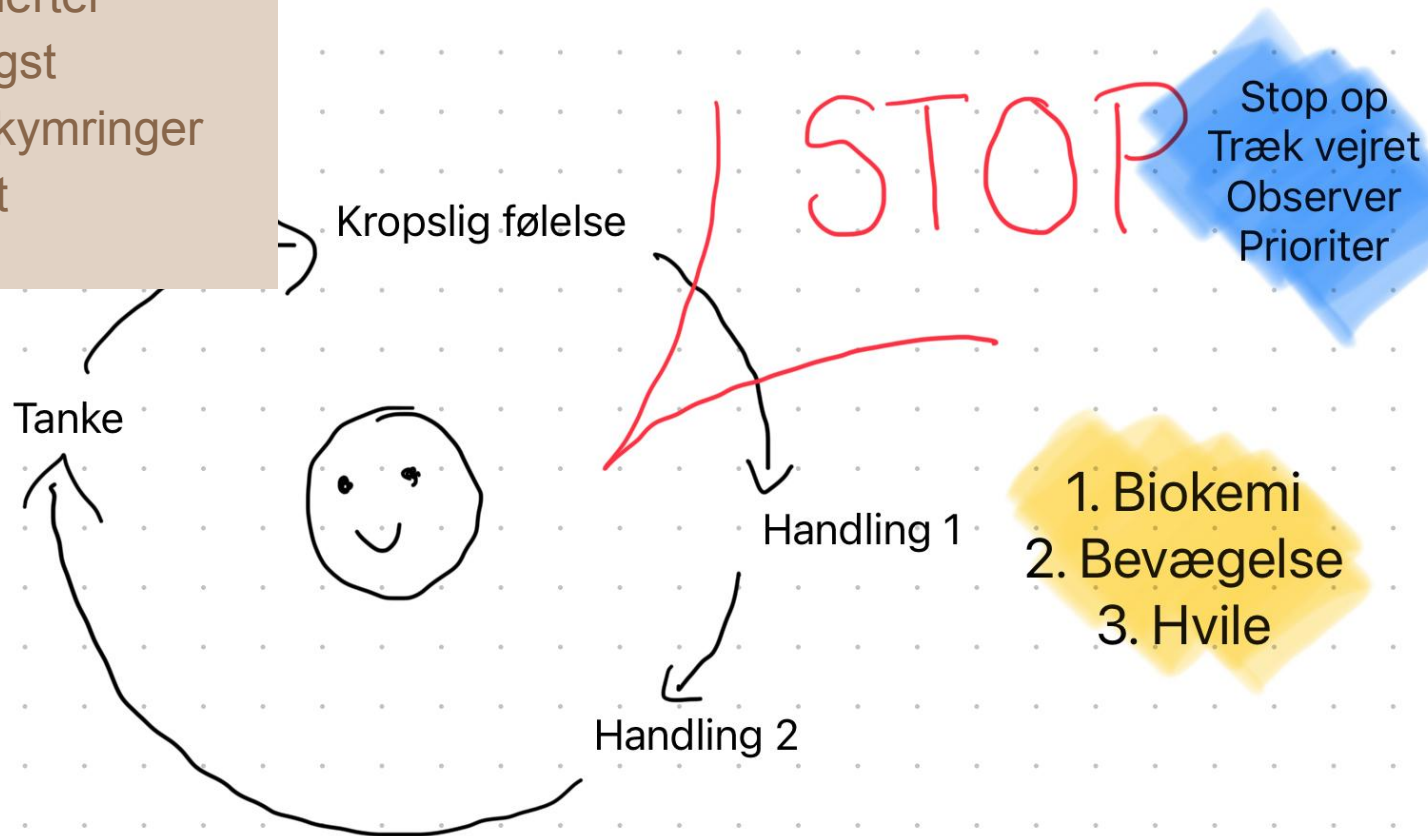
Det der kan forstyrre dig:



Madens biokemi



- For lidt søvn
- Smerter
- Angst
- Bekymringer
- sult



BYG DIN EGEN KOSTPLAN

PROTEIN – til hvert måltid (VIGTIGT)	FEDT – vælg 1-2 til hvert måltid	KULHYDRAT – max. 3 pr. dag
Morgenmad (min. 1 prik) 200 g skyr eller græsk 2% (tilsæt evt. vand eller yoghurt u. sukker) 1 æg og 20 g ost 30+/18% eller 45+/25% 60 g ost 30+/18% eller 45+/25% 40 g ost og 50 g magert kød 1 æg og 150 g æggehvite til omelet 100 g fisk fx laks .	MUFA 30 g stenalderbrød/nøddebrød 20 nødder - alle slags uden salt 2 spsk olivenolie/rapsole 20 g sukkerfri Nutella 20 g peanutbutter ½ avocado 1 æg 20 g pesto (olivenolie/rapsole) 1 spsk mayonnaise (14 g) 1½ spsk mayosalater (rapsole) 20 g hummus	1 skive rugbrød (50 g) 2 knækbrød, fuldkorn 50 g hjemmebagt brød med fiber 1 tortilla (42 g) 35 g müsli u. sukker /grovvalset havregryn/ fibersund/fiberstrø /fibrerkost 200-250 g bær 200 g frugt eller 2 spsk frugtgrød m. sukker 2 spsk honning 75 g kogt fuldkornspasta, fuldkornsrís 75 g kogte bælgfrugter (linser, kikærter mm) 120 g kartofler 1 glas vin 35 g tørret abrikos/tørret frugt
Frokost og aftensmad - vælg min. 1 prik til hvert hovedmåltid Du kan fx tage 2 x ½ prik 100g fisk, kylling, kød 175g hytteost 35g rå ærtebød 1 æg og 150g æggehvite 200g skyr/græsk yoghurt 2% 75g ost 30+/45+, feta, mozzarella 20-30g proteinpulver (max 14g kulhydrat/100g) 300g bælgfrugter (tilberedte)	Mættet fedt ½ dl kokosmælk /1 dl. light kokosmælk 2 spsk fløde 38%/crème fraîche 18%, 30 g 15 g smør/kokosfedt 40 g bacon 2 spsk sovs – fløde/opbagt	GRATIS: Elverbrød Fiberbrød (sukrin)
Over 90 kg: vælg 2 prikker for at dække dit behov	MELLEMMÅLTIDER, vælg 0-3 pr. dag efter behov Grønt – fri mængde Vælg mellem: 1 knækbrød med 40 g ost 20 nødder 20 g mørk chokolade min. 70% 1 dl skyr med 1 tsk syltetøj og 10 g nødder 30 g hummus med grønt	HUSK 300 - 500 g grøntsager, dagligt, alle salgs!

DAGSKOSTFORSLAG

MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
200 g græsk yoghurt 2% 20 mandler 2 tsk honning	1 tortilla fyldt med grøntsager 80 g kylling Dressing rørt med 1 spsk. mayonnaise og ½ dl græsk 2% el. skyr	150 g hjemmelavede frikadeller rørt med rugmel og stegt i rapsolie 250 g salat 120 g kartofler med hvid sovs lavet af 1 dl skyr og 1 spsk mayonnaise og krydderier
1 skive rugbrød 60 g ost med 1 æg	250 g grøntsager til en salat ½ dl olie-eddikedressing 1 dl kogt kikærter 150 g hytteost el. mager feta	200-300 g kødsovs lavet af 150 g hakket kylling eller okse, 2 store håndfulde grøntsager, hakket tomat, krydderier og rapsolie 75 g kogt fuldkornspasta 1 spsk parmesan 1 spsk pesto
35 g grovvalset havregryn lavet til grød med 10 nødder 10 g smør Drys kanel 1 knækbrød med 60 g ost	1 rugbrød med 20 g pesto og 100 g røget laks 200 g snack grønt	1 pitabrød fyldt med grøntsager 100 g tun, kylling eller rejer 100 g hytteost og dressing lavet af ½ dl. creme fraiche rørt med 1 spsk. mayo og krydderier
1 omelet af 1 æg og 150 g æggehvite stegt i rapsolie Tomat Spinat 1 spsk revet ost 1 skive rugbrød	150-200 g hytteost 2 spsk olivenolie el. pesto 75 g kogt pasta med 200 g grøntsager	150 g kylling 200 g wokgrøntsager 1 spsk olivenolie 50 g kokosmælk light Krydderier 1 glas vin

Mellemmåltider vælg 0-3 i skemaet ovenfor.

Metoder - diæten

- 2 dl. Kefir med 1-2 tsk. Loppefrø om eftermiddagen
- Fiberbrød fra sukrin / wasa fiber balance



” Produkterne der refereres til i disse slides er personlige anbefalinger, oplægsholder har ingen økonomisk relationer til firmaerne bag produkterne”



Søvn og hvile er altafgørende for din succes

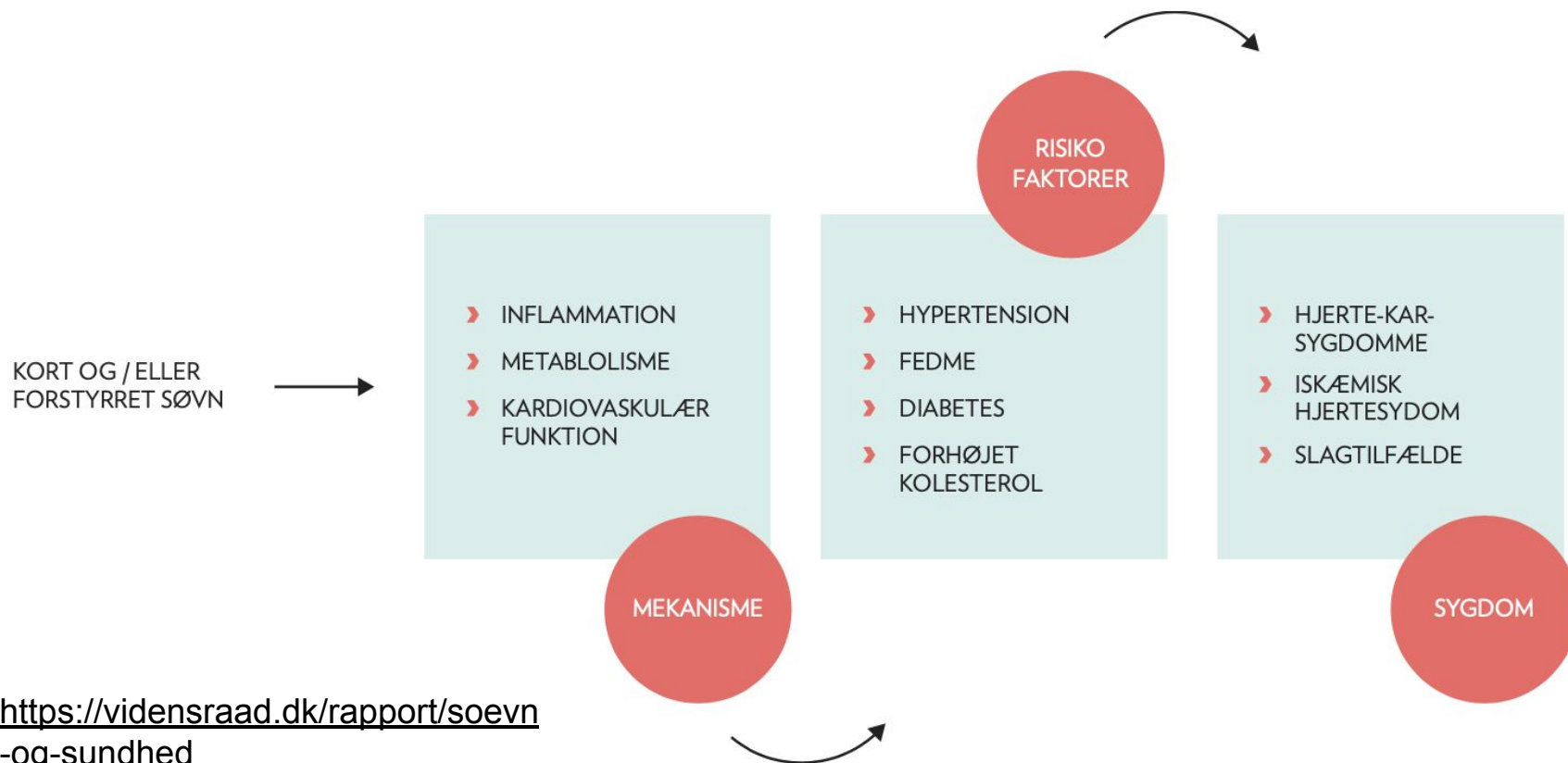
- Selv en lille søvnbegrænsning fra 8 til 6 timer pr. dag i 5 dage giver forhøjet niveau af pro-inflammatoriske cytokiner.
- Grehlin stiger
- Leptin falder
- Lavere GLP-1

<https://www.sst.dk/da/nyheder/2024/Sover-du-for-lidt>

<https://vidensraad.dk/rapport/soevn-og-sundhed>

→ FIGUR 6.2

Biologiske virkningsmekanismer mellem kort og/eller forstyrret søvn og udviklingen af hjerte-kar-sygdom (baseret på figur fra (36)).



<https://vidensraad.dk/rapport/soevn-og-sundhed>

Hvorfor mindfulness?



Når du er meget opmærksom, bruger kræfter på andre, indtager mange indtryk

Når du er overbelastet mentalt, fx bekymring, arbejdspress, deadlines der skal nås.



Når du spiser tomme kalorier som en 'ventil', typisk alene



Når du spiser for hurtigt og/eller for store portioner



Når du sover dårligt



Metode: Yoga nidra - vågen søvn

Lær mere om mindfulness og kroppen

<https://youtu.be/xyQY8a-ng6g?si=b-mnb36FmBFnAByF>

How the food you eat affects your brain

<https://youtu.be/q0DMYs4b2Yw?si=CCZZ0bBpaxMHZ5C4>

How Does Meditation Change the Brain?

<https://youtu.be/GszmHs8qPFE?si=RI3LiNzHG1EIMb35>

The Neuroscience of Mindfulness

Her kommer forskellige yoga nidra muligheder:

https://youtu.be/rqem_bCFIRk?si=LbiTfSmO3Lz-dJ1p

<https://youtu.be/-4NQ3xHZZhM?si=9-YhEQYIm0DiE0yi>

<https://youtu.be/HVYAxYKa7yc?si=iJ20fiGNrRENUDKa>

https://youtu.be/0KkPbQXgqyk?si=SlcVQ2_zU22jtfDB

https://youtu.be/wn_dyvapz2E?si=7Rgh9hVcEvEJYkFN

Hjemmeside med gratis lydfiler:

www.camamind.dk





🕒 AUTORISEREDE KLINISKE DIÆTISTER — TÆT PÅ DIG

Din sundhed, din *diætist*

Få professionel kost og livsstilsvejledning med udgangspunkt i dine behov og dine ressourcer – også til dig som har en kombination af flere diagnoser.

Find diætist nær dig

Vores behandlinger



Typiske klienter

Overvægt som barn

Højde: 172

Vægt: 101,7 kg, Talje 109



Søvn; ca. 6 timer med 2-3 opvågninger

Tarm: forstoppet hvis ikke der tages magnesia

Diagnoser: Prædiabetes, fedtlever, tidlig overgang. D-vit 37, B-12: 214.



Familie: 2 børn, 1 Barn med autisme og/eller syge forældre

Arbejde: ca. 30-40 timer om ugen



Erfaring: Prøvet alle kure



Historik: Tyk fra 8-9 års alderen. Dysfunktionel familie. Spiste en masse mad efter skole inden forældrene kom hjem - Alene.

Favoritmad: Ostemad på godt brød med smør



Typiske klienter

Overvægt som voksen

Højde: 168

Vægt: 96 kg, Talje 95



Søvn; ca. 5 timer med 1-2 opvågninger

Tarm: Type 3-4, dagligt



Diagnoser: Prædiabetes HbA1c 44,
Forhøjet LDL og TG, BT forhøjet -
medicinsk behandlet

Familie: Kernefamilie. Børn skal køres
til sport. Mand hjælper med indkøb og
madlavning

Arbejde: 40 timer om ugen



Erfaring: Ikke rigtig så meget - noget
med at spise mindre og droppe sukker

Historik: Idræt på topplan, arbejde og
familie tog fokus fra sport

Favoritmad: Brød, vin, kaffe med
mælk - elsker god mad og middag
med venner

