



## Nationell Nätkurs

# Kost mot övervikt

Kursen bygger på videoföreläsning, rapporter och övningsuppgifter  
för ca en dags helt fria studier totalt

Nästa sida ger en [kortversion av kursen](#) från april 2015

Miniversionen av kursen har här kompletterats med kunskapstester, självrisk och vardagliga övningar. Därefter följer valbara rapporter med motsvarande uppgifter. Nyckelfiguren ovan återfinns i videoföreläsningen.

***Stoppa fetma och sockersjuka***  
***Tipsa fler om denna öppna nätkurs***

Uppföljning av [projekt för Cancer- och Allergifonden](#)

*Förstå vad som orsakar övervikt  
och hur bättre kost löser problemen*

**Videoföreläsning**

**Motsvarande rapport**

*Starta konkret kostomställning  
och testa hur långt du kommit*

**Kost mot övervikt**

**Kost mot sockersjuka**

## **Fri minikurs på nätet Kost för önskad vikt**

*Bakgrund:* Chalmers satsar nu på öppen publicering och utbildning. Kost mot övervikt är då av stor betydelse för de flesta människor och för samhället i stort. Oberoende forskning visar klart hur kost kan förebygga och minska bukfetma. **Video och rapporter bakom länkarna ovan ger unik kunskap inom en timme.**

*Målgrupper:* Minikursen riktar sig till alla med intresse för kost och hälsa. Vissa förkunskaper kan underlätta men är inte nödvändiga. Den passar också för snabb fortbildning inom företag och offentlig verksamhet med varierande inriktningar. Utrymmet för kompletterande föreläsningar från högskolan är begränsat.

*Påbyggnad:* Kursen kan följas upp med bredare [fortbildning om kost för hälsa](#).

## *Studietips*

**Videoföreläsningen:** Denna täcker helheten och motsvarar en föreläsning vid högskolan på 45 min. men är anpassad för kostintresserade med olika bakgrund. Vanlig dator med illustrationerna i huvudrutan och föreläsaren i sidorutan passar normalt bäst. Videon (totalt 23 min.) kan ses även som kortare avsnitt och allt kan repeteras efter behov. Rapporten som motsvarar videon kan fungera både som alternativ och som komplement.

### *Hur mycket greppade jag – kontrollfrågor:*

Förklara skillnaden mellan vanligt socker och blodsocker

.....  
.....  
.....

Förklara hur höjt blodsocker via insulin orsakar fettinlagring

.....  
.....  
.....

Förklara innebörden av begreppet insulinresistens

.....  
.....  
.....

Förklara innebörden av begreppet lågkolhydratkost

.....  
.....  
.....

Förklara varför lågkolhydratkost effektivt kan motverka fetma

.....  
.....  
.....

Förklara vad GI är ett mått på och vilken skala som används

.....  
.....  
.....

Förklara skillnaden mellan GI-kost och diet typ LCHF

.....  
.....  
.....

## *Studietips*

**Kostråd mot övervikt**: Denna rapport listar konkreta vardagsprodukter att hålla kontroll på och välja bort. Testa tillsammans med någon närstående eller bekant läget genom att gå igenom och fylla i tabellen nedan från rapportens tredje sida. Diskutera vilka av fetmafarorna som kan vara lättast och viktigast att dra ner på och sätt upp några personliga mål. Följ upp med de nio blodsockerfarorna som listas i rapporten **Kostråd mot sockersjuka** men medverkar även till övervikt.

### *Riskindex för ökande fettinlagring*

Tabellen kan öppna ögonen för egna och närståendes risk för ökad fettinlagring med ökande vikt. Den kan också individuellt visa vilka dåliga vanor som är särskilt viktiga att ändra på.

---

Läsk; Saft; Cola	----	----	----
Sötad Fil och Yoghurt	----	----	----
Glass; Söt dessert	----	----	----
Pizza; Söta pajer	----	----	----
Korvbröd; Hamburgerbröd	----	----	----
Pommes; Chips; Potatismos	----	----	----
Kaffebröd; Stora fikakakor	----	----	----
Muffins; Munkar; Tårta	----	----	----
Söt choklad - kakor; bars; kex	----	----	----

---

Ange ungefärligt antal gånger per vecka och summera för varje person i en kolumn  
Räkna även liknande produkter med liknande sammansättning

0-10: Liten risk

10-20: Viss risk – ta bort någon ovana

20-30: Betydande risk – ta bort flera dåliga vanor

Över 30: Stor risk för hälsofarlig fetma – ändra livsstil

**Radikalare råd för redan överviktiga**: Den som redan drabbats av övervikt och fetma behöver ställa om till en mer långtgående lågkolhydratkost. Ledande kostsidor som **Kostdoktorn** kan då ge stöd.



### Övningsuppgifter

1. Räkna med stöd av innehållsförteckningen ut hur många sockerbitar à 3 gram sockret i en flaska Fanta (1,5 l) motsvarar.

.....

2. Räkna med stöd av innehållsförteckningen ut hur många sockerbitar à 3 gram sockret i en stor chokladkaka på 200 g motsvarar.

.....

3. Glukossirap finns ofta i toffee, kola och andra mjuka sötsaker. Avslöja ett par kända sötsaker med glukossirap först i innehållsförteckningen.

.....

4. Förklara varför pommes frites av två olika skäl är mer fettinlagrande än kokt potatis och därför viktigare att undvika.

.....

5. Förklara varför det av två olika hälsoskäl är lämpligt att för egen och andras del välja fullkornspasta framför snabbpasta.

.....

6. Vilka osötade mjuka fullkornsbröd (med högst 2 % socker) och vilka osötade kärnrågbröd lyckas du hitta i din matbutik.

.....

.....



7. Hur förklarar du för fikasällskapet varför din lilla kaka på typ 10 g är mindre riskabel än en maffig på ca 100 g.

.....

.....

.....

9. Beskriv hur och när du lyckats med att byta till naturell i stället för sötad fil och yoghurt till frukosten.

.....

.....

.....

10. Beskriv hur du har lyckats med att bort sötade flingor och cornflakes mot bättre gryn och bär eller skurna äpplen till frukostfilen.

.....

.....

.....

11. Hur klarar du att visa hänsyn genom att diskret bidra till att det inte bjuds på glass när någon överviktig finns med.

.....

.....

.....

12. Hur klarar du att visa hänsyn genom att medverka till att hålla undan sötad dryck när någon överviktig finns med.

.....

.....

.....

13. Gå in på och testa [Kostdoktorn](#) som ledande nyhetssida för lågkolhydratkost och jämför med informationen i denna kurs.

.....

.....

.....

Invasionshot - Reklam - Hälsoklyftor

**Fetma från USA**

Restaurang - Kundkorg - Hälsoprofil

**Sötade drycker**

Kolhydrater - Fetma - Sockersjuka

**Lågkolhydratkost**

Hälsomål - Regleringar - Styrmedel

**Nollvision för alla**

## Öppen fortsättning på nätet

# Onödig fetma och sockersjuka

Insatser från många håll både individuellt och samlat krävs för att komma tillrätta med folkhälsohoten från övervikt och sockersjuka. Välj bland de fyra rapporterna ovan för uppföljning efter inriktning och intresse.

**Fetma från USA:** En enkel och effektiv strategi är att välja bort varumärken med ledande lönsamma produkter som starkt bidragit till fetma och diabetes.

**Sötade drycker:** Att byta sötade drycker mot vanligt vatten är ett stort och tydligt framsteg. Seriösa restauranger och serveringar visar vägen. Välj bort alla menyer där sötad dryck ingår.

**Lågkolhydratkost:** Välplanerad lågkolhydratkost hjälper många som redan har drabbats av fetma och diabetes. Kostintresserade och hälsorådgivare kan utbilda sig själva och andra. Ospecific [kalorirestriktion typ 5:2](#) kan ibland komplettera.

**Nollvision för alla:** Samlade attacker från individer, näringsliv och samhälle kan eliminera onödig fetma och diabetes. Vapnen är många och vinsterna enorma.

*Påbyggnad:* Kursen kan följas upp med bredare [fortbildning om kost för hälsa](#).

### *Studietips*

För den som för egen eller andras del vill ta tag i uppenbara problem passar de två första rapporterna bäst. Den tredje passar den som vill satsa systematiskt på lågkolhydratkost. Sista rapporten vänder sig till dem som har ansvar för andras kost och hälsa. Uppgifterna A-D nedan ansluter till de fyra rapporterna.



### *Tillämpade uppgifter*

A1. För vilka typer av sötade drycker kan varningsmärkning vara särskilt starkt motiverad.

.....  
.....  
.....

A2. Vilka vanliga försäljningsställen har störst exponering av och mest reklam för sötade drycker och sötsaker.

.....  
.....  
.....

B1. Hur kan en lunchrestaurang konkret undvika att favorisera sötade drycker och på så sätt ta ansvar för gästernas hälsa.

.....  
.....  
.....

B2. Vilka grupper i samhället drabbas hårdast av sötade drycker och vilka är de viktigaste orsakerna till att de är extra utsatta.

.....  
.....  
.....





C1. Varför är det ofta sakligt bättre att tala om lågkolhydratkost än om LCHF för den som behöver gå ned i vikt.

.....

C2. Förklara de fallgropar som finns vid användning av LCHF med hänsyn till kostfetter och antioxidanter.

.....

C3. Diskutera med någon som tillämpar LCHF om denna diets möjligheter och svårigheter.

.....

D1. Tipsa med motiveringar om tre konkreta skräpmatprodukter att inte avslöjas med för den som tydligt vill visa fram en hållbar viktprofil.

.....

D2. Föreslå tre kostrelaterade förändringar inom ett företag som effektivt kan motverka fetma och diabetes och få stöd av personalen.

.....

D3. Föreslå tre kostrelaterade politiska beslut som effektivt kan motverka fetma och diabetes nationellt och få stöd i opinionen.

.....

.....