**Artikel 1 fra Hjerteforeningen. Derfor stiger vægten: 5 gode råd og en forklaring**

- Vi har indrettet et samfund, der gør det svært at spise sundt og med måde, siger Hjerteforeningens diætist Lotte Juul Madsen. Der er mange grunde til, at danskerne i disse år i stigende grad oplever at tage på i vægt. Hun er da heller ikke i tvivl om, hvad vi sammen og personligt kan gøre for at leve sundere. Få 5 gode råd her

– Mad har fået en helt ny betydning, og måltidet har mistet sin værdi, men hvilken betydning har det for vægten og hjertesundheden, spørger diætist Lotte Juul Madsen fra Hjerteforeningen.

– I dag er måltidet nemt, enkelt og hurtigt overstået. Vi spiser forskudt af hinanden, når familien flyver og farer mellem sport, arbejde, aftenkurser, venindeaftaler, foredrag og fodbold. Når vi mister opmærksomheden, og spisningen selv tager styringen, så stiger vægten. Vi er nemme ofre for reklamer, underlødige produkter og nemme dårlige løsninger, når vores overskud er lille.

Lotte Juul Madsen ser løbende resultatet af, at vi spiser uden for de traditionelle måltider, mens at vores fokus er et helt andet sted, fx når vi spiser på farten, eller mens vi ser tv. Effekten kan også ses på badevægten. I dag er 51% af den danske befolkning overvægtige (fordelt på 57,7% af mændene og 44,4% af kvinderne), peges der på i Sundhedsstyrelsens “Den Nationale Sundhedsprofil” fra 2017.

I dag er der mange flere fælder og fristelser, der gør det let for kiloene at snige sig på. Vi er nemme ofre for reklamer, underlødige produkter og nemme dårlige løsninger, når vores overskud er lille.

– Mad er nemt tilgængeligt her, der og alle vegne. Vi har adgang til mad non-stop. Vi er præsenteres for fastfood og andet næringsfattigt og energitæt mad i store portioner. Vi indtager mere end, vi forbrænder. Meget af den mad, vi indtager, spiser vi uden for måltiderne. Vi fristes i højere grad til at købe på slik, kage, is og sukkerholdige drikke. Det er så nemt at købe, og vi fristes let. Følelsen af sult er sjælden, og spisning er mere knyttet til det faktum, at maden blot er tilstede, siger Lotte Juul Madsen.

Herudover er fornemmelsen for portionsstørrelser væk, lyder det. Hvor meget mad er normalt at spise? Vi spiser ofte den mad, vi får serveret – uanset portionsstørrelse. Vi går efter at en fuld portion vil gøre os mætte, mens en halv portion vil gøre os sultne senere. Måltidsstørrelser, emballager, slikposer, tallerkener, sodavand og burgermenuerne er alle sammen blevet større over årene, og det er blevet ”normalt” at spise større portioner. Blandt andet derfor stiger din vægt, siger Lotte Juul Madsen. Vi har indrettet et samfund, der gør det svært at spise sundt og med måde.

Selvom vi ifølge Sundhedsprofilen befinder os i tider med stigende overvægt, og hvor måltidet ikke har samme status mere, så er der mange ting, vi selv kan gøre. Her følger 5 gode råd:

**1. Downsize – køb mindre ind, men køb god kvalitet.**

**2. Ryd op og ud i køkkenskabe, på skrivebord, ved mødebordet mv. – erstat usunde fristelser med sunde valg.**

**3. Spis altid siddende – undgå alt form for spisning stående / gående.**

**4. Mere opmærksomhed på måltidet værdi – vær nærværende og spis med opmærksomhed.**

**5. Betal altid is, kaffe, pølsehorn, muffin, hvidvin og fastfood med kontanter – det øger besværet.**

**Kilde: Nyhedsbrev den 12. januar 2019. https://hjerteforeningen.dk/2019/01/derfor-stiger-vaegten-5-gode-raad-og-en-forklaring/**