

# VOP Kost- och beteendelista

## Testa var du befinner dig idag!

En ny viktuppgång efter en viktkirurgi kan ibland kännas som ett stort misslyckande och väcker liv i många jobbiga tankar och känslor! Men för att förstå vad din viktuppgång egentligen handlar om så behöver du stanna upp, tänker efter och ställa dig frågan; vad är det som händer?

De negativa känslorna och tankarna får dig att uppleva situationen mer känslomässigt än rationellt. Får du inte klarhet i vad din viktuppgång verkligen beror på så kan du inte heller lösa problemet på ett bra sätt.

Många gånger handlar inte en ny viktuppgång om vad du kanske tänker på i första hand. Oftast finns där helt logiska förklaringar som går enklare att åtgärda än vad du kanske tror!

Vilka de är ska du nu få klarhet i med hjälp av den här "Kost- och Beteendelistan"

### Så här gör du!

- Gå igenom listan och svara på frågorna med JA eller NEJ
- För alla **JA** svar så betyder det att du fortfarande befinner dig i fas med din viktoperation. Visst kan allting förbättras men i dagsläget är det kanske inte det här som du behöver hugga tag i just nu.
- För **NEJ** svaren så betyder det att du har kost- och beteendevanor som har försvunnit med tiden eller som du kanske inte har hunnit eller kunnat förankra tillräckligt stabilt ännu. Det har fått din kropp i obalans igen och är säkerligen en av orsakerna bakom din nya viktuppgång.
- Ta varje **NEJ** svar och tänk efter hur skulle du kunna justera det som inte fungerar längre eller som har förändrats med tiden och på vilket sätt du vill göra det.

Din kropps fysiologiska behov förändrades vid ingreppet och försvinner inte med åren som går.

SVARA PÅ FRÅGORNA	JA	NEJ
Äter du 3 huvudmål om dagen, frukost, lunch och middag?		
Äter du minst 1 till 2 mellanmål om dagen, speciellt det på eftermiddagen?		
Har du kontroll över mängden mat som du äter per måltid?		
Får du i dig en proteinkälla (kött, fisk, ägg...) minst 3 till gånger om dagen?		
Äter du dagligen frukt eller bär?		
Äter du dagligen grönsaker till dina huvudmål?		
Äter du dagligen mjölkprodukter som ost, yoghurt, fil eller proteinrikare sorter som keso...?		
Väljer du hellre fiberrika livsmedel än vanlig pasta eller ris?		
Använder du dig av baljväxter typ kikärter eller andra former av bönor?		
Finns alla ovanstående livsmedelsgrupper med i din kost under en hel dag?		
Dricker du dagligen tillräckligt med vatten, minst 1,5 lit inkl typ loka/Ramlösa?		
Dricker du sötade drycker eller lightdrycker högst 2 till 3 st per vecka?		
Föredrar du att dricka rent kaffe i stället för olika kaloririka kaffelattesorter?		
Konsumerar du alkohol högst 2 gånger per vecka och i rimlig mängd?		
Begränsar du ditt småätande av sött/salt till högst 2 till 3 gånger per vecka?		
Är du noga med att inte hoppa över några måltider, vardag som helg?		
Äter du snabbmat, hel- eller halvfabrikat högst 2 till 3 gånger per vecka?		
Äter du något matnyttigt när du känner av hunger?		
Slutar du att äta när du känner dig mätt?		
Har du blivit av med sug eller sugkänslor idag?		
Klarar du av att begränsa onyttigt småätande?		
Planerar du in dina måltider för att inte tappa bort några under dagen?		
Väljer du mat som du känner att du mår bra av fysiskt i kroppen?		
Har du mindre problem med energidippar eller dumpingeffekter idag?		
Klarar du av att hantera stressituationer utan att kompensera med mat?		
Har du blivit av med känsloätande idag?		
Har du kunnat släppa taget om tidigare bantningstankar?		
Har du kommit ifrån gamla ovanor som du haft tidigare?		
Väger du dig högst 1 till 2 gånger per månad?		
Har du blivit av med viktstress efter din viktoperation?		

Känner du dig nöjd med din viktooperation?		
Respekterar du i stort de kostråd som gäller efter operationen?		
Har du förbättrat dina levnadsvanor och ditt ätbeteenden sedan operationen?		
Känner du att din viktooperation är ett bra stöd för din hälsa i stort?		

## Vill du veta hur du stoppar upp din nya viktuppgång?

Då passar den här E-boks Guiden dig!



Här tar jag upp vad en ny viktuppgång handlar om, förklarar varför det händer och hur du återfår en ny balanserad kropp- vikt- och energibalans!

Läs mer om alla frågor jag tar upp i Guiden på [www.viktoopererad.se!](http://www.viktoopererad.se)  
<https://viktoopererad.se/vop-guide-nr-2-stoppa-viktuppgang/>



*Jag önskar dig lycka till och jag hoppas att vi ses snart igen!  
 Vänligen Tina*