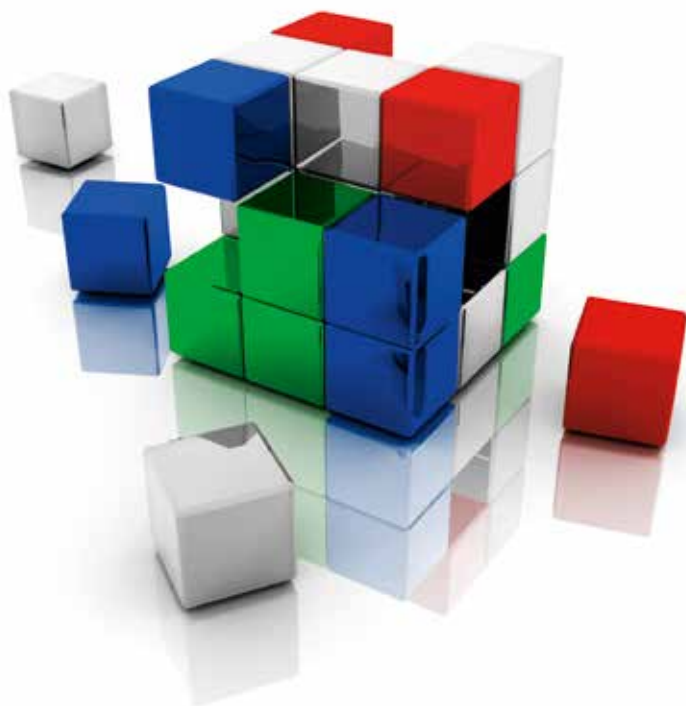


nupo[®]

BRIKSYSTEM



Effektiv vægtregulering

- Guide til vægttab
- Hold vægten efter Nupokuren

Indholdsfortegnelse

Forord	3
Kom godt i gang med Nupo	4
Nupos produktgrupper	5
Vælg den rigtige Nupokur	6
De første dage på Nupo	10
Gode råd når du er på Nupokuren	11
Hvordan fungerer Nupo Briksystem?	14
Hvad er overvægt?	16
Hvornår er man overvægtig?	17
Beregn din forbrænding	18
Hvor kommer kalorierne fra?	21
Hold vægten efter Nupokuren	23
Briklisten	25
Slanketips	43
Motion	44
Sådan skærer du ned på fedtet	45
Myter om overvægt og kure	46
FAQ	47
Opskrifter	50
Tal med din læge	61
Bag om Nupokuren	63

Tekst: Nupo A/S

Forord: Ginny Rhodes

Brikrevidering: Kirsten Holm og Rikke Sloth

Forord

Mad og drikke. Det burde i princippet være nemt at tabe sig, eller bare at holde vægten – men ikke nødvendigvis. Diætister arbejder dagligt med at hjælpe den enkelte, og derfor kender vi også til udfordringerne: Fristelser i supermarkedet, større portioner, billige tilbud, travlhed, det skal være nemt og hurtigt. Ja, der er mange grunde til, at kalorierne finder vej til os. Og når det så er blevet problematisk med vægten, skal løsningen også være nem og hurtig, og resultaterne skal falde prompte.

Men det tager tid at ændre (u)vaner på den gode måde. Og selv om mange godt ved, hvad der skal til for at ændre deres livsstil, så er det bare ikke nemt at omsætte viden til handling. Det kræver nogle redskaber, der kan hjælpe med til at gøre det lettere.

En af måderne til at opnå vægttab er at kick-starte det med en lavkaloriekur som Nupo. Det er dokumenteret, at det virker. Og er man konsekvent med at følge den, kommer resultaterne også hurtigt for de utålmodige.

Brikbogen er et redskab, der kan være en hjælp til at lære om kalorieindholdet i madvarer, kategorier og mængder, man bør spise. Og fordi briksystemet er fleksibelt, er det muligt at skræddersy kosten, så der kan blive plads til det, man ikke kan undvære. Briksystemet kan også bruges, når vægten er nået og skal holdes bagefter.

Bliver det alligevel for uoverskueligt at overkomme selv, står diætisten altid klar med hjælp.

Ginny Rhodes

Formand for Foreningen af Kliniske Diætister



Kom godt i gang med Nupo

Tillykke med din beslutning om at starte på Nupo. Vi håber, du bliver tilfreds med resultatet. Én ting er sikkert: Følger du Nupokuren, vil du tabe dig!

Inden du begynder på Nupo, skal du først beslutte dig for, hvilken type kur du ønsker at følge, når du erstatter al din kost med Nupo Diet og følger en fuldkost-erstatningskur.

Der findes 2 typer med Nupo Diet kure, hvor du erstatter alle dagens måltider:

- Nupokuren
- Nupokuren + 10 brikker

Du kan også bruge Nupo måltidserstatning til at erstatte 1-2 af dagens hovedmåltider. Læs mere om de forskellige kure i afsnittet "Vælg den rigtige Nupokur".

I Nupo Diet-serien kan du finde flere forskellige smagsvarianter, så du har stor chance for, at finde dine personlige favoritter. Derfor er det en god idé for mange at købe en Nupo Startpakke, hvor du kan prøvesmage forskellige smagsvarianter. På den måde kan du teste, hvilke smagsvarianter du bedst kan lide, inden du køber stort ind.



Nupos produktgrupper

Fuldkosterstatning

Nupo Diet Shake og **Nupo Diet Soup** er fuldkosterstatninger, og er de grundlæggende produkter på Nupokuren. De erstatter hele din dagskost, og med dem opnår du derved et sikkert og effektivt vægttab. Denne type kur er meget kaloriefattig (ca. 700 kcal pr. dag) og kaldes også **Very Low Calorie Diet** (VLCD).

En dagskost med 6 portioner Nupo Diet indeholder alle de vitaminer, mineraler og næringsstoffer, som kroppen har brug for. Gravide, ammende, børn, unge og ældre bør dog kun anvende Nupo Diet i samråd med deres læge.

Måltidserstatning

Nupo Meal Bar og **Meal Shake** kan erstatte 1-2 af dagens 3 hovedmåltider. Til de øvrige hoved- og mellemmåltider spises en sund kost. **Nupo Meal Bar** og **Meal Shake** er ideelle til vægtkontrol og som det lette måltid, når du er på farten. Det er et kaloriefattigt måltid, som indeholder alt det som kroppen skal bruge fra et nærende måltid, men indeholder kun ca. 200 kalorier pr. shake eller bar.

Nupo Meal Bar og **Meal Shake** kan ikke erstatte Nupo Diet. Hvis man vælger at erstatte nogle af sine måltider med et af disse produkter i en Nupokur, er det vigtigt, at man stadig spiser 5 fuldkost erstatninger ved siden af.

Snack

Nupo Snack er særligt udviklet til de situationer mellem måltiderne, hvor kroppen ofte har brug for et ekstra skud energi – uden at det skal være tomme, fedende kalorier. **Nupo Snack** indeholder mindre end 100 kcal og er et fornuftigere og mere kaloriefattigt valg end de mindre lødige alternativer. En handy snack der passer til det hele, så du altid kan være on-the-go med god samvittighed.

Vælg den rigtige Nupokur

Uanset hvor mange kilo du skal tabe, er regnestykket det samme: Du skal i en periode indtage mindre energi, end du forbrænder. Dette medfører, at kroppen begynder at tære på sine fedtdepoter.

Den bedste metode til at blive og forblive slank er, at tilpasse dine kost- og motionsvaner i forhold til dit energiforbrug. For at fastholde ændringerne er det vigtigt, at de passer til din hverdag. Det må ikke blive for besværligt, for så er det alt for nemt at ryge tilbage til de gamle og dårlige vaner.

Med Nupo kan du selv sammensætte den kur, der passer bedst ind i din hverdag. Ligegyldigt om du ønsker fuldkosterstatning eller måltidserstatning, har Nupo produkterne til dit behov.

Hvis fuldkosterstatning med Nupo Diet-produkterne passer dig bedst, kan du vælge mellem følgende 2 kure:

- Nupokuren
- Nupokuren + 10 brikker

Nupokuren

Nupokuren består af 6 valgfrie portioner Nupo Diet-produkter dagligt. De 6 portioner Nupo Diet, du enten spiser eller drikker i løbet af dagen, giver dig et minimalt indtag af kalorier. Samtidig får du 100% af det, din krop har brug for af vitaminer, mineraler, kostfibre og næringsstoffer. Nupokuren stiller uden tvivl særlige krav til din viljestyrke og motivation, men til gengæld opnår du dine mål på den mest effektive måde, og derfor får du vægttabet overstået hurtigere end ved mange andre seriøse slankekure.

Nupokuren + 10 brikker

Nupokuren + 10 brikker er ganske enkelt Nupokuren bestående af 6 portioner Nupo Diet om dagen kombineret med 10 brikker fra Nupo brikliste. Briklisten finder du her i Brikbogen. Briksystemet er et redskab til din vægttabsproces og giver alle typer madvarer værdi i form af brikker: 1 brik = ca. 60 kalorier. Fx er et æbles værdi = 1 brik, hvilket betyder, at du kan spise eksempelvis 10 æbler om dagen ved siden af Nupokuren. Da du ikke skal veje maden af, behøver du ikke kende den præcise vægt på hver enkelt madvare, og det er en lettelse for mange.

Dette supplement til Nupo Diet-produkterne er et rigtig godt valg for dig, som ønsker maksimal frihed, mens du er på kur. Nupokuren + 10 brikker giver typisk et lidt mindre vægttab om ugen end den rene Nupokur, men til gengæld vil den for mange være både den sjoveste og mest overskuelige. Dette system er nemt at finde ud af og forbyder eller udelukker ikke nogen fødevarer.

Nupokuren



Nupokuren + 10 brikker



Synes du, der er for mange måltider på én dag, kan du eventuelt samle nogle af måltiderne og fx lave en dobbelt portion til aftensmad. Det er dog en rigtig god idé med de mange små måltider om dagen, som du får med de 6 x Nupo Diet. Mange små måltider holder nemlig din forbrænding oppe, dit blodsukkerniveau stabilt og hele dit system i gang. Desuden får du vænnet din krop til et sundt måltidsmønster, som vil være gavnligt for dig at fortsætte med efter din vægt-tabsperiode.

En dag på Nupo kan se således ud:

07.00: 1 Diet Shake strawberry
10.30: 1 Diet Shake blueberry raspberry
12.00: 1 Diet Soup vegetable
15.30: 1 Diet Shake caffe latte
18.30: 1 Diet Soup spicy thai chicken
21.00: 1 Diet Shake cocoa

Ønsker du en Nupo Meal Bar eller Meal Shake, kan du bytte 1 af dine 6 Nupo Diet-portioner ud. **Eksempel:** En Nupo Diet Shake klokken 21.00 byttes ud med en Meal Bar eller Meal Shake – eller suppen til frokost kan byttes ud med en Meal Bar eller Meal Shake, hvis du er på farten. Dette kan du frit gøre, så det passer bedst muligt ind i din hverdag, så længe du udover 1 Nupo Meal Bar eller Meal Shake får alle de 5 Nupo Diet-måltider.

Nupokuren består altid af 6 Nupomåltider:

6 x Nupo Diet-produkter eller

5 x Nupo Diet-produkter + 1 x Nupo Meal Bar eller Meal Shake

Nupo som måltidserstatning

Ønsker du blot at erstatte nogle af dagens måltider, kan Nupo Meal Bar eller Meal Shake medtages i din kostplan og erstatte 1-2 af dagens 3 hovedmåltider. Derudover skal du spise sundt til de øvrige hoved- og mellemmåltider. Nupo Meal Bar og Meal Shake kræver ingen forberedelse og er derfor et godt og nemt alternativ når du er på farten. Det er et kaloriefattigt måltid, som indeholder meget af det, som kroppen skal bruge fra et nærende måltid, men med bare ca. 200 kalorier pr. shake eller bar. På en Nupokur kan du også udskifte en af dine Nupo Diet produkter med Nupo Meal Bar eller Meal Shake. Gør du dette, er det vigtigt, at du udover måltidserstatningen stadig indtager 5 Nupo Diet-portioner. Det sikrer, at din krop får de vitaminer og mineraler, den har brug for.

Nupo som mellemmåltid

Uanset om du er på kur eller ej, er det vigtigt at give din krop nogle gode mellemmåltider. Du skal helst spise 2-3 mellemmåltider på en dag udover de 3 hovedmåltider. Derfor har vi udviklet Nupo Snack.

Nupo Snack er specielt udviklet til netop de situationer mellem måltiderne, hvor kroppen ofte har brug for et ekstra skud energi – uden tomme og fedende kalorier. Nupo Snack indeholder mindre end 100 kalorier og er et fornuftigt, og mere kaloriefattigt valg end de mindre lødige alternativer. En handy snack, der passer til det hele, så du altid kan være on-the-go med god samvittighed.

Med Nupo Snack har du altid mulighed for et mellemmåltid, hvilket også er med til at sikre, at du holder dit vægttab. Når du jævnligt tilbyder din krop små måltider, holder du stofskiftet i gang, blodsukkerniveauet stabilt, og du minimerer risikoen for at overspise ved det næste måltid.

De første dage på Nupo

Hvis du udelukkende lever af Nupo, vil du måske føle sult de første 2-3 dage. Det gør mange, og det er helt naturligt. Men netop i denne periode er det vigtigt at holde ud. Hvis du er standhaftig og kommer igennem de første dage, vil du opdage, at sulten forsvinder, og du føler dig mæt efter hver portion Nupo.

I begyndelsen vil du måske opleve at skulle lade vandet oftere, end du plejer, fordi kroppen skaffer sig af med overflødig vand. Derfor anbefales det at drikke op til 2-3 liter væske om dagen, mens du er på Nupokuren. Det kan også fjerne nogle af de gener, som du kan opleve i begyndelsen, som hovedpine. Samtidig giver væske en mæthedsfornemmelse og holder gang i maven.

Du bestemmer selv, om du drikker vand, kaffe, te, mineralvand, sukkerfri sodavand eller sukkerfri saft. Det skal blot være væske, der ikke indeholder kalorier.

Hvis du føler dig lækkersulten, kan det ofte klares med en tandbørstning – dette giver samtidig tandkødet den massage, det mangler, fordi du ikke bruger tænderne. Sukkerfrit tyggegummi giver også tænderne noget at arbejde med, og samtidig stimuleres spytksekretionen, der holder munden fugtig, hvilket modvirker dårlig ånde.



Gode råd når du er på Nupokuren

Idéer til at pifte Nupo Diet Shake og Nupo Diet Soup op

Her finder du tips og tricks til, hvordan du kan gøre din Nupokur lidt sjovere og måske lidt lettere. Hvis du skal være på ren Nupokur, kan det ske, at du efter et stykke tid savner lidt variation i smagen. Heldigvis findes der mange muligheder for at pifte supperne og de kolde drikke op. Det er kun fantasien, der sætter grænser – du skal blot være opmærksom på at medregne de ekstra kalorier i dit energiindtag.

Nupo Diet Shake

Disse forslag behøver du ikke at tælle med i dit kalorieregnskab, da de består af ingen eller meget få kalorier.

- Isterninger af light-saftvand: Blend fx lime, ananas eller jordbær sammen med en af følgende Nupo Diet Shake: mango vanilla, strawberry eller blueberry raspberry.
- Du kan blende vaniljeessens og frisk mynte sammen med en af følgende Nupo Diet Shake: mango vanilla, strawberry eller cocoa.
- Kold kaffe bruges i stedet for vand sammen med Nupo Diet Shake cafe latte. Alternativt tilsættes 1 tsk. pulverkaffe i det kolde vand, inden der shakes.
- Tilsæt lidt citronsaft til Nupo Diet Shake med mango vanilla eller strawberry
- Vanilje er det søde køkkens "salt" – tilsæt et lille drys til din Nupo Diet Shake for at løfte smagen.

Disse forslag skal tælles med i energiindtaget. Brug briksystemet!

- Blend en halv tsk. kakao uden sukker (gerne med en høj kakaoprocet) med Nupo Diet Shake cocoa.
- Skift halvdelen eller alt vandet ud med skummet-/mini- eller kærnemælk, det giver din Nupo Diet Shake en mere cremet konsistens.
- Blend lidt frossen frugt i din Nupo Diet Shake, fx frosne jordbær, hindbær, blåbær, mango, ananas, banan etc.

Nupo Diet Soup

Disse forslag behøver du ikke at tælle med i dit kalorieregnskab, da de består af ingen eller meget få kalorier:

- Du kan tilsætte forskellige krydderier i Nupo Diet Soup fx chili, karry, paprika eller hvad du foretrækker.
- Du kan også bruge frisk hvidløg og ingefær.
- Friske krydderurter som oregano, basilikum, salvie, timian, rosmarin og koriander smager også rigtig godt i Nupo Diet Soup.
- En lille smule citronsaft giver et frisk pift til din Nupo Diet Soup.

Disse forslag skal tælles med i energiindtaget. Brug Briksystemet!

- Du kan blende en skefuld tomatpuré i grøntsagssuppen. Det gør den mere cremet, og giver den en smag af tomatssuppe.
- Kylling, rejer, fisk og diverse grøntsager kan tilsættes alle supperne. Det smager godt og giver også lidt at tygge i.
- Er du på Nupo + 10 brikker, kan du bruge Nupo Diet Soup som en sovs. Hæld blot mindre vand i så de får en kraftigere konsistens. Brug fx aspargus-suppen til at hælde over dampet laks og kogte kartofler. Hæld spicy thai chicken- eller vegetable-supperne over grillet eller kogt kylling. Du bestemmer selv – kun fantasien sætter grænser.

Motivation

I begyndelsen af en kur er man ofte meget motiveret. Men mange oplever desværre at miste denne motivation lidt efter lidt, og det kan være svært at holde modet og gejsten oppe. Det kan derfor være en god idé at sætte sig mindre delmål, især hvis du skal tabe mange kilo. Når du når dine delmål, kan du give dig selv en lille belønning. Du kan også hænge kjolen, bukserne eller blusen, du drømmer om at kunne passe, frem et sted, hvor du ser dem hver dag. Prøv dem jævnligt og mærk, hvordan du kommer tættere og tættere på målet. Eller find et billede af en slankere dig og hæng det på køleskabet.

Brug ikke kun vægten, men overvej at måle dig selv med et målebånd – talje, hofter, lår og overarme. Selvom vægten står stille, kan centimeterne stadig godt forsvinde. Brug Debatten på nupo.dk og find ligesindede, der også er i gang med at tabe sig.

Når det bliver lidt svært

Det kan være svært at ændre sine vaner, og de fleste på Nupokuren oplever også at blive fristet og skulle kæmpe lidt for vægttabet. Derfor kan det være en god idé, helt fra begyndelsen, at lave en plan for, hvad du vil gøre, hvis du havner i en situation, hvor du føler, du er ved at falde tilbage i dine gamle vaner.

Planen kan være, at du ringer til en ven, går en tur, tager en ekstra Nupo Diet Shake eller en Nupo Snack i stedet for at tømme køleskabet. Skriv ned, hvorfor det er, at du har lyst til at opgive og falde tilbage i det gamle mønster. Og vent så 10 minutter. Det går over igen! Og så husk på, at du er i gang med gøre noget rigtig godt for dig og din krop!

Fællesskab gør stærk

Det kan være svært at ændre sine kostvaner, hvis man står alene. Erfaringerne viser også, at motivationen holder bedre og længere, hvis man har et netværk eller en gruppe, man kan støtte sig til. At have et fælles mål hjælper på motivationen og standhaftigheden, hvilket i sidste ende giver et større vægttab. I sådan et fællesskab kan man udveksle råd, erfaringer og dele tips med hinanden.

På Nupo.dk kan du finde vores forumside og herunder "Debatten". "Debatten" er et brugerforum med forskellige relevante indlæg, der kan hjælpe dig under dit vægttab. Her møder du andre, der også er på Nupokuren, og I kan udveksle erfaringer, tips og støtte hinanden med at nå jeres mål.

På Debatten findes der også "Spørg Team Nupo", hvor Nupo's sundhedseksperter er klar til at vejlede og svare på spørgsmål.

På nupo.dk kan man ligeledes finde inspiration og motivation i de blogs og succes-historier, der ligger her. De fortæller om andres flotte vægttab, når de har været på Nupokuren.



Hvordan fungerer Nupo Briksystem?

Dette hæfte er nøglen til Nupo Briksystem: En omfattende liste over mad og drikke opdelt i grønne, blå, røde og grå brikker samt en vejledning til, hvordan du bedst muligt bruger brikkerne under en kur. Du finder også forslag til forskellige retter udregnet i brikker.

Du kan selv vælge

Når du bruger Nupo Briksystem er det klogt at planlægge hver dag. Du kan frit tage stilling til, hvordan du vil disponere over dagens 10 brikker. Det kan sammenlignes med at gå på restaurant med få penge på lommen: Nogen vil måske sige "Jeg begynder med briklisten, og ser, hvad jeg kan få mest af for mine 10 brikker, og den mad vil jeg så vælge". Andre går den modsatte vej og siger "Jeg har allerede besluttet mig for, hvad jeg vil spise og drikke i dag, og nu vil jeg gerne vide, hvor meget jeg kan få af det for mine 10 brikker".

Hvilken type er du?

Begge typer vil tabe sig lige meget, hvis de holder sig på 10 brikker om dagen + de 6 Nupo Diet måltider. Mens type 1 sandsynligvis vil være mere mæt end type 2, vil type 2 måske have tilfredsstillet sine smagsløg bedre. Vil du have store portioner, skal du vælge fra listen med de grønne brikker. De grønne brikkers indhold af kalorier pr. gram er nemlig lavt, og portionen, der svarer til 1 brik, er derfor stor. Vil du gerne have lækkerierne fra listen med de røde brikker, må du til gengæld affinde dig med, at portionerne bliver små. Disse fødevarer indeholder nemlig mange kalorier pr. gram. Fx er der lige så mange kalorier i 1 stk. wienerbrød, som der er i 4 æbler.

Hvor mange brikker koster din livret?

Nupo's store Briksystem omhandler så godt som alle almindelige mad- og drikkevarer. Men du kan alligevel godt have en livret eller favoritdrik, som fx er sammensat af mange forskellige ingredienser, og derfor ikke står på listen. Du kan alligevel nemt regne brikværdien ud, når du ved, at hver brik repræsenterer ca. 60 kalorier. Du finder blot ud af, hvor mange kalorier ingredienserne i din livret tilsammen indeholder og dividerer derefter med 60. Så har du antallet af brikker. Er energiindholdet opgivet i kilojoule (kJ), skal du i stedet dividere med 250.

Kan man spare brikker op?

Hvis du ved, at du skal til en større frokost eller middag, kan du godt "spare brikker op" dagen før, så du kan slå dig løs med mere end 10 brikker. Men du bør ikke samle mere end højst to dage. Hvis du fx finder på at spare brikker op hele ugen ved udelukkende at leve af Nupo og så slå dig løs med 70 brikker i weekenden, er der meget stor sandsynlighed for, at du får svært ved at vende tilbage til Nupokuren igen mandag morgen.



Hvad er overvægt?

Overvægt og fedme er i de forgangne år blevet et stigende problem både i Danmark og i resten af den vestlige verden. Man bliver overvægtig, fordi man i en længere periode har indtaget mere energi, end man forbrænder. Denne ubalance i energiindtag kan være arvelig, det vil sige genetisk eller socialt betinget. Du oplever måske derfor, at du præcis ligesom dine forældre kæmper med vægten. Derudover findes der i den vestlige del af verden et utal af muligheder, når det gælder mad. De fleste steder har man adgang til mad på alle tidspunkter af døgnet, hvor en del af den mad er fyldt med en masse kalorier, og med en meget lille mæthedsgrad. Samtidig lever hovedparten af os et liv uden særlig stor fysisk aktivitet på jobbet. Det betyder, at det meste af den fysiske aktivitet i dagligdagen skal ske i fritiden, og det volder mange mennesker kvaler at finde tiden i en travl hverdag med job, familie og alle de øvrige gøremål.

Når vores aktivitetsniveau er lavt, er der ikke mange kalorier at gøre godt med på en dagskost. Man kan derfor nemt tage på i vægt, hvis man ikke er opmærksom på, hvad man spiser. Der kan være flere forskellige grunde til ens overvægt, men én ting er sikkert: Du kan gøre noget ved det!



Hvornår er man overvægtig?

Der findes flere forskellige metoder til at vurdere, om en person er overvægtig. Nedenunder ses to af de mest kendte brugte formler.

BMI – Body Mass Index

Den internationale fedmeforskning bruger hovedsagelig det såkaldte BMI-mål, når overvægt skal vurderes. Din BMI udregnes efter følgende formel:

$$\frac{\text{vægt i kg}}{\text{højde i meter} \times \text{højde i meter}} = \text{BMI}$$

$$\frac{\text{ex. 70 kg}}{1,68 \times 1,68} = \text{BMI}$$

Et BMI-tal mellem 18,5 og 25 anses for det sundeste. Hvis BMI er mellem 25 og 30, er man moderat overvægtig, og hvis BMI er over 30 taler man om svær overvægt. BMI-grænserne gælder for alle voksne og giver et fingerpeg om graden af overvægt. Men BMI siger ikke noget om, hvor meget af vægten der er henholdsvis fedt og muskler. Da muskler vejer mere end fedt, vil en person med en stor muskelmasse have et forholdsvist højt BMI uden at være overvægtig. Det ses især hos mænd, der træner meget.

De 3 BMI mål:

Undervægtig: under 18,5

Normalvægtig: 18,5 - 24,9

Overvægtig: 25 - 29,9

Fedme/svær overvægt: 30+

Kilde: Sundhedsstyrelsen.

Taljemål

En forholdsvis enkel måde at måle på, er taljemålet. Et højt taljemål hos ikke-gravide mennesker skyldes næppe stor muskelmasse, men er derimod et direkte mål for mængden af fedt på kroppen. Ulempen er dog, at nogle mennesker har en tendens til at deponere fedt andre steder end om taljen. Der er mange individuelle forskelle, der gør, at man ikke skal stirre sig alt for blind på disse forskellige målinger. Det er vigtigt at bevare sin sunde fornuft og kaste et ærligt blik på sin nøgne krop i spejlet af og til.

Taljeskema

Kvinder:	Mænd:	Risiko for følgesygdomme:
<80 cm	<94 cm	Middel
80-88 cm	94-102 cm	Moderat forhøjet
>88 cm	>102 cm	Svært forhøjet

Kilde: Medicinsk Kompendium 2004.

Beregn din forbrænding

Måling af kroppens forbrænding

I højt specialiserede laboratorier kan man meget præcist måle, hvor mange kalorier et menneske forbrænder på et døgn. Hvis din forbrænding fx er 2.400 kalorier (10.080 kJ), så holder du kun din vægt, hvis du indtager præcis 2.400 kalorier. Indtager du flere kalorier, tager du på, og får du færre, så taber du dig.

Lidt mere upræcist – men dog godt nok til at give et fingerpeg om din forbrænding – kan du benytte de efterfølgende beregningsmodeller, så du får en fornemmelse af, hvor mange kalorier du skal bruge på en dag med det aktivitetsniveau, du har.

Sådan kan du få et skøn over din forbrænding

Find den formel nedenfor som passer med din alder og dit køn. V er din vægt i kilo. Beregningen viser din "hvile-forbrænding" i kcal pr. døgn.

Alder	Hvileforbrændingen i kcal pr. døgn. V = vægt i kilo	
År:	Mænd:	Kvinder:
10-17	$\frac{(0,074 \times V + 2,754) \times 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,056 \times V + 2,898) \times 1000}{4,1847}$
18-29	$\frac{(0,063 \times V + 2,896) \times 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,062 \times V + 2,036) \times 1000}{4,1847}$
30-59	$\frac{(0,048 \times V + 3,653) \times 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,034 \times V + 3,538) \times 1000}{4,1847}$
60-74	$\frac{(0,0499 \times V + 2,930) \times 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,0386 \times V + 2,875) \times 1000}{4,1847}$
75+	$\frac{(0,0350 \times V + 3,434) \times 1000}{4,1847}$	$\frac{(0,0410 \times V + 2,610) \times 1000}{4,1847}$

Eksempel: En kvinde på 35 år, som vejer 70 kg vil gerne beregne sin hvileforbrænding.

$$(0,034 \times 70 + 3,538) \times 1000 : 4,184 = 1.414.$$

Det vil sige, at kvinden, hvis hun ligger på sofaen hele dagen (hvileforbrændingen), forbrænder 1.414 kcal.

Kvinden vil nu gerne vide, hvor stor hendes forbrænding er i forhold til den fysiske aktivitet, hun har haft i løbet af et døgn. Det inkluderer både hendes aktivitet på arbejdet og i hende fritid. Kvinden har et hovedsageligt stillesiddende arbejde og er let fysisk aktiv i sin fritid i mere end 4 timer pr. uge. I skemaet på side 20, kan man se, at der i feltet står 1,8. Hun skal så gange sin hvileforbrænding med 1,8 (1.414 x 1,8), hvilket altså betyder, at hun pr. døgn forbrænder 2.545 kalorier.

Aktivitetsskema

		Din fysiske aktivitet i din hovedbeskæftigelse				
		Arbejde				
Dine fysiske aktiviteter i fritiden, herunder transport til og fra arbejde	Fritid	Jeg arbejder ikke	Hovedsageligt stillesiddende arbejde. Kræver ikke fysisk anstrengelse.	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men ellers ikke kræver fysisk anstrengelse.	Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde.	Tungt eller hurtigt arbejde, som er anstrengende.
	Næsten helt fysisk passiv eller let fysisk aktiv i mindre end 2 timer pr. uge (fx læsning, fjernsyn, biograf)	1,4	1,4	1,6	1,8	2,0
	Let fysisk aktiv fra 2-4 timer pr. uge (fx spadsereture, cykelture, let havearbejde, let motionsgymnastik)	1,6	1,6	1,8	2,0	2,2
	Let fysisk aktivitet i mere end 4 timer pr. uge eller mere anstrengende fysisk aktivitet i 2-4 timer pr. uge (fx hurtig gang og/eller hurtig cykling, tungt havearbejde, hård motionsgymnastik, hvor man sveder eller bliver forpustet)	1,8	1,8	2,0	2,2	2,4
	Meget anstrengende fysisk aktivitet i mere end 4 timer eller regelmæssig hård træning og evt. konkurrencer flere gange pr. uge	2,0	2,0	2,2	2,4	2,6

Kilde: Per Brændgaard Mikkelsen, cand.scient. i human ernæring.

Hvor kommer kalorierne fra?

Energi måles i kilokalorier eller kilojoule.

1 kilokalorie (kcal) = 4,2 kilojoule (kJ)

Energien i mad og drikke kommer fra fem forskellige næringsstoffer: Protein, kulhydrat, fedt, alkohol og kostfibre. Men der er stor forskel på, hvor mange kalorier de fem makronæringsstoffer indeholder pr. gram. I fedt og alkohol er der omtrent dobbelt så mange kalorier som i proteiner og kulhydrater. Derfor hjælper det især at skære ned på fedt og alkohol, når man er på kur:

- 1 gram protein = 4 kcal (17 kJ)
- 1 gram kulhydrat = 4 kcal (17 kJ)
- 1 gram fedt = 9 kcal (38 kJ)
- 1 gram alkohol = 7 kcal (30 kJ)
- 1 gram kostfiber = 2 kcal (8 kJ)

Proteiner finder du hovedsagelig i animalske produkter som kød, fisk, æg, ost og mælk samt i mindre mængder i brød, ærter og andre bælgrugter. Protein giver vigtige byggesten i form af aminosyrer, der vedligeholder kroppen. Det er meget vigtigt, at slankekost indeholder et vist minimum af protein hver dag, da man ellers vil tære for meget på kroppens egne proteiner – bl.a. i musklerne. Protein er det næringsstof, der mætter bedst.

Kulhydrater findes i mange forskellige produkter, fx frugt, grøntsager, kartofler, brød, pasta, ris, gryn, slik, kager, marmelade og sukker. De kulhydratrige fødevarer, som mætter bedst er grøntsager, kartofler, frisk frugt samt fuldkornsprodukter som fx havregrød og rugbrød. Kulhydraternes vigtigste rolle i ernæringen er at fungere som effektivt brændstof for musklerne og hjernen. Det kan være en fordel at skære ned på kulhydraterne i kosten i en periode som middel til at sænke kalorieindtagelsen og dermed opnå et større vægttab, end hvis man udelukkende skærer ned på fedtet. Man kan indirekte skære ned på kulhydraterne ved at erstatte de kulhydratrige fødevarer, som mætter dårligt (fx sukkerrige produkter og fiberfattige kornprodukter), med kulhydratkilder med bedre mæthedsgang (fx grøntsager, kartofler, frisk frugt og fuldkorn).

Fedt findes i smør, margarine, blandingsprodukter, olie, fløde, fedt kød, fede fisk, ost, æg, fede pålægsvarer, pommes frites, chips, kager, wienerbrød og chokolade m.m. De vegetabiliske fedtstoffer (som fx olie) er sundere end de animalske (som fx smør). Simpelt kan man sige, at de flydende fedtstoffer som olie er sundere end de faste som smør og margarine, men de feder lige meget.

Kroppen har dog brug for et vist minimum af fedt af hensyn til optagelsen af de fedt-opløselige vitaminer og for at få nok af de livsvigtige fedtsyrer. Men derudover fungerer fedt mest som koncentreret kalorielkilde. Fedtrige madvarer mætter dårligt i forhold til calorieindholdet. Det er derfor godt primært at holde sig fra disse fødevarer, når man vil slanke sig.

Alkohol er et næringsstof og et af de ret energigivende næringsstoffer. Et gram alkohol giver 7 kcal/30 kJ – lidt mindre end fedt og noget mere end protein og kulhydrater. Alkoholiske drikke har således et stort energiindhold og kan desuden have et højt sukker-indhold. Vi har ikke brug for alkohol for at vores kroppe fungerer. Alkohol fungerer udelukkende som en koncentreret kalorielkilde, der ikke giver nogen mæthedsværdi. Det er derfor godt som udgangspunkt at holde sig fra alkohol, når man vil slanke sig.

Kostfibre er kulhydrater fra korn, frugt og grønt, som ikke bliver fordøjet i mavesækken og tyndtarmen, men som helt eller delvist fordøjes i tyktarmen ved, at de nedbrydes af bakterier. Mad med et højt indhold af kostfibre fremmer fordøjelsen. Dermed er kostfibre med til at forebygge forstoppelse.

Måltider med mange kostfibre mætter godt og længe og kan medvirke til, at du spiser mindre. Begynder du at spise mad med et højere indhold af kostfibre, end du er vant til, er det vigtigt, at du får rigeligt at drikke. Det anbefales at drikke 1-1½ liter væske om dagen på en almindelig kost og 2-3 liter væske, mens du er på Nupokuren. Kostfibre forebygger forstoppelse, men kan have den modsatte effekt, hvis du ikke får væske nok i løbet af dagen. Øger du mængden af kostfibre i din mad gradvist, mindsker du eventuelle bivirkninger som luft i maven og mavekneb.



Hold vægten efter Nupokuren

En succesrig kur er en kur, hvor du efter selve vægttabsforløbet holder din nye og lavere vægt. Har man først været overvægtig, vil de fleste være nødt til at gøre en aktiv indsats for at holde den nye og lavere vægt resten af deres liv.

Inden du begynder på en kur, er det vigtigt at tænke over, hvordan du vil holde den vægt, du kommer ned på ved selve kuren. Succesen ved et vægttabsforløb ligger nemlig i, at du kan holde din nye lavere vægt.

Et vægttabsforløb består derfor af to ting:

1. Selve kuren, hvor du taber i vægt.
2. Tiden efter kuren, hvor du skal holde din nye lavere vægt.

Vægttabsforløbet varer i uger eller måneder – afhængig af, hvor mange kilo du skal tabe. At holde den nye vægt varer resten af livet!

Forberedelserne til at holde den nye lavere vægt begynder allerede under kuren. Du er nødt til at gøre op med dine kostvaner. De vaner, du havde før kuren, gjorde dig overvægtig. Hvis du efter kuren spiser den samme kost som før og i samme mængder, vil du med sikkerhed tage på i vægt igen. Det er jo ikke meningen.

Spis dine kalorier i stedet for at drikke dem

Sukker i flydende form har lettere ved at få vægten til at stige end sukker i fast form. Det skyldes formentlig, at flydende sukker mætter meget dårligt. Undgå derfor sukkerholdige drikke såsom sodavand, saftvand, kakaomælk og milkshakes. Drik dog gerne mælkeprodukter med lavt fedtindhold, det giver calcium til knoglerne. Forskning har endvidere vist, at magre mælkeprodukter gør det lettere at holde den slanke linje – formentlig på grund af kombinationen af calcium og proteiner i mælk.

Nyere studier viser, at en kost med et højt proteinindhold og et lavt glykæmisk indeks (GI) har en positiv effekt, når man ønsker at bibeholde sit vægttab. Med glykæmisk indeks (GI) skal der forstås kulhydraters evne til at hæve blodsukkeret. Hvis en madvare har et lavt GI, betyder det, at blodsukkeret vil stige langsomt og til et lavere niveau sammenlignet med kulhydratrige madvarer med et højt GI.

Der sker det, når man spiser fødevarer med et højt GI, at blodsukkeret stiger voldsomt. Dette kan både påvirke kroppens stofskifte og vores mentale præstationsevne. Det er derfor gavnligt at spise en kost, der giver en langsom fordøjelse og dermed et mere stabilt blodsukker og større mæthed.

En kost med et højt indhold af protein betyder, at kosten vil indeholde mange proteinrige madvarer

Ønsker man at bevare sit væggtab, skal man derfor gå efter madvarer som magert kød, fjerkræ, fisk, æg og magre mejeriprodukter samt bælgfrugter. Disse fødevarer har et højt indhold af protein. Det samme har nødder og mandler, men her skal man være opmærksom på det høje kalorieindhold.

Ønsker man mere viden omkring denne kostplan, kan man gå ind på altomkost.dk og finde rapporten "Danske forskere har endelig løst fedmegåden".

Viden og nye vaner er vejen frem til at holde din nye lavere vægt. For at indarbejde nye kostvaner må du skaffe dig viden om ernæring og kalorier. Gør op med dig selv, om du mener, at det er noget, du kan håndtere alene sammen med Nupo, eller om du behøver en anden person til at rådgive dig. Der er flere muligheder:

- Kontakt en klinisk diætist og få lagt en kostplan
- Konsulter din praktiserende læge og bed om hjælp til at få lagt en kostplan

Slanketips

- Drik 2-3 liter kaloriefri væske om dagen.
- Tyg sukkerfrit tyggegummi.
- Drik rigeligt med væske før måltidet, det tager toppen af sulten.
- Anret maden i portioner, og lad gryder og pander blive stående i køkkenet.
- Spis langsomt og tyg maden grundigt, så føler du dig mere mæt.
- Spis af en lille tallerken og drik af et lille glas, så oplever du, at du får mere mad og drikke.
- Læg kniv og gaffel mellem hver mundfuld.
- Fortsæt med at spise 5-6 gange om dagen.
- Lad være med at se tv eller læse, mens du spiser.
- Køb ikke ind, når du er sulten. Hold dig til indkøbslisten.
- Prøv at få mere motion i hverdagen: tag fx trappen i stedet for elevatoren, gå ture, tag cyklen i stedet for bilen eller bussen. Vælg motionsformer der er praktiske og lystbetonede.
- Lad være med at sætte dig for høje mål, hvad væggtab angår. Og forkæl dig selv med noget nyt tøj eller en buket blomster undervejs.
- Bed din familie, dine venner og dine arbejdskammerater om at lade være med at friste dig, mens du er på kur.
- Og til sidst – vær tålmodig.

Selvom du har holdt kuren til punkt og prikke, må du ikke blive skuffet eller give op, hvis vægten efter et par uger ikke viser, hvad du ventede. Væskebinding i kroppen, indhold i mave, tarme og blære samt muskelvækst som følge af motion kan sløre tabet af fedt. Det tager tid at forbrænde fedt. Så lad være med at forestille dig urealistiske væggtab og lad være med at gå på vægten hver dag – nøjes med én gang om ugen.



Motion

Motion kombineret med Nupokuren giver vægttab og velvære.

Fakta om motion:

- Ved motion opbygger du muskelmasse, mens du taber fedt – det ses ikke på vægten, men på figuren!
- Muskler forbrænder mere energi end fedtmasse – det bliver derfor nemmere at holde vægten, jo mere muskelmasse du har.
- Dine knogler bliver stærkere. Motion modvirker derved knogleskørhed.
- Motion nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme, diabetes, forhøjet blodtryk samt ryg- og ledproblemer.
- Motion er et effektivt middel mod stress og modvirker også depression og angst. Motion kan tage lidt tid, men det betaler sig i form af mere fysisk og psykisk energi, overskud og velvære.

Kroppens brug af kalorier ved forskellige aktiviteter

Så meget forbrænder en 40-årig kvinde på 80 kg ved:

Cykling	8 kcal i minuttet
Aerobic	7 kcal i minuttet
Svømning	6 kcal i minuttet
Styrketræning	6 kcal i minuttet
Havearbejde	5 kcal i minuttet
Dans	4,5 kcal i minuttet
Gang	4 kcal i minuttet
Husligt arbejde	3,5 kcal i minuttet
Yoga	2,5 kcal i minuttet
Siddende arbejde	1,5 kcal i minuttet
Se TV	1 kcal i minuttet
Lege med børn	4 kcal i minuttet
Spinning	15 kcal i minuttet
Badminton	4 kcal i minuttet
Sjippe	12 kcal i minuttet
Bowling	3 kcal i minuttet
Golf	5 kcal i minuttet
Gang op ad trapper med indkøbsposer	5 kcal i minuttet

Sådan skærer du ned på fedtet

Simpelt sagt er der to hovedkilder til fedt: Synligt fedt og skjult fedt.

Synligt fedt er eksempelvis det fedtstof, du smører på brødet og det fedt, du tilbereder din mad med. Derudover er det fx fedtkanten på kødet og skindet på kyllingen.

Skjult fedt kan gemme sig i både det du spiser og drikker. Det skjulte fedt i vores fødevarer findes især i kød, ost, mælkeprodukter, pålæg, chokolade, kager, snacks osv. Der findes i dag mange udmærkede mad- og drikkevarer, som indeholder meget lidt eller næsten intet fedt: Dressinger, pålægssalater og forskellige slags oste og pålæg. Disse produkter egner sig fortrinligt, både mens du er på Nupokuren og til at holde vægten, når du er færdig med kuren.

Der er ikke forskel på, hvor meget fedtstoffer feder. Om der er tale om smør, plantemargarine eller olie, så indeholder de lige mange kalorier og feder lige meget. Det fedtstof, du smører på brødet, er lettest at skære ned på. Du skal enten skrabe fedtstoffet eller helt undgå at smøre noget på brødet. Ved normal stegning kan du anvende fedtstof som fx olie. Du skal dog undgå friturestegning og panering, da disse stegeformer gør, at maden 'suger' en del fedt. Anvend heller ikke stegefedtet til sovs.

Desværre er det ikke alle produkter, som kalder sig light, kaloriefattig, fedtfattig, kalorie-let osv., der holder, hvad navnet lover. Så du bliver nødt til i hvert enkelt tilfælde at kontrollere, hvad indholdsdeklarationen siger om fedtprocenten.

Tommelfingerreglen er, at en vare må kaldes mager, hvis fedtindholdet ikke overstiger 10 g pr. 100 g. Er deklarationen uklar på det punkt, så stil for en sikkerheds skyld varen tilbage på hylden. Du bør også skele til det samlede kalorieindhold i varen. Nogle fedtreducerede fødevarer har til gengæld et højere indhold af kulhydrat, hvorved det samlede kalorieindhold er næsten lige så højt i light-udgaven som i den normale udgave. Når du skal tabe dig, er det din samlede kalorieindtagelse, og ikke fedt specifikt der er afgørende.

Myter om overvægt og kure

"Kulhydrater som fx brød og kartofler feder"

Alle kalorier feder hvis man indtager flere, end man forbrænder. Det gælder også for kalorier fra kulhydrater. Men mange kulhydratrige fødevarer giver så god mæthed pr. kalorie, at det i praksis er svært at spise for mange. Man bliver simpelthen mæt, inden man har spist for meget. Kartoffler har vist sig at give særlig god mæthed. Fuldkornsbrød er også godt. Det er generelt lettere at komme til at spise for mange kalorier, når kosten har et højt fedtindhold, da maden så mætter mindre pr. kalorie. Det skyldes især, at fedt indeholder mere end dobbelt så mange kalorier som kulhydrat pr. gram.

"Alt sødt feder"

Alle kalorier, også dem fra frugt og søde sager, skal tælles med i regnskabet og begrænses, når man vil ned i vægt. Hvis man holder styr på mængderne, så kan man godt spise lidt søde sager og stadigvæk tabe sig. Det afgørende for vægttabet er den samlede indtagelse af kalorier.

"Man skal spise sukker for ikke at få for lavt blodsukker"

Nej. Det er ikke nødvendigt at tilføje sukker i kosten, for kroppen danner selv det, der er brug for.

"Jo langsommere jeg taber mig under en kur, jo langsommere tager jeg på igen"

Det passer ikke. Faktisk er det omvendt: Jo hurtigere og mere du taber dig, des bedre vil du holde vægten nede på længere sigt.

Det er vigtigt, at du efter kuren laver vedvarende ændringer i din livsstil – det vil sige bedre kost- og motionsvaner. Hvis du blot vender tilbage til din gamle livsstil, vil du hurtigt tage alle de tabte kilo på igen.

"Motion øger sulten"

Generelt øger motion forbrændingen mere, end den øger sulten. Undersøgelser har desuden vist, at den sult, som nogle mennesker føler, når de har motioneret, i højere grad er til at stole på, end hvis de ikke har rørt sig.

FAQ

Kan jeg erstatte Nupo Diet med Nupo Meal Bar eller Meal Shake?

Som udgangspunkt er vores Nupo Meal Bar eller Meal Shake måltiderstatninger, og kan derfor ikke erstatte vores Nupo Diet produkter. Hvis du alligevel ønsker at erstatte et af de 6 Nupo Diet måltider med en Nupo Meal Bar eller Meal Shake, er det vigtigt, at du spiser 5 x Nupo Diet produkter ved siden af. Ellers får kroppen ikke de vitaminer og mineraler, den har behov for. Så en dagskost kan så blive 5 x Nupo Diet + 1 x Nupo Meal Bar eller Meal Shake.

Kan jeg blande Nupo Diet Shake med mælk?

I princippet sker der intet ved at blande Nupo Diet Shake med mælk, men du skal holde dig for øje, at du så får dobbelt så mange kalorier. Hvis du ønsker en mere cremet konsistens, kan du i stedet fryse den færdigblandede shake ned ganske kort, eller blende den med lidt frossen frugt eller isterninger. Ønsker du stadig at blande med mælk, kan du medregne mælken via briksystemet, alt efter hvilken mælk du drikker. Bruger du fx minimælk svarer 1,5 dl til 1 brik.

Hvor mange kalorier får jeg om dagen med Nupo Diet?

Hvis du ikke spiser andet end Nupo Diet produkter, er det daglige kalorieindtag for kvinder og mænd på ca. 700 kalorier. pr. dag. Det ligger inden for den zone på 450-800 kalorier pr. dag, som definerer en VLCD-kur (Very Low Calorie Diet).

Hvilke slags fibre er der i Nupo Diet Shake?

Vi har eksperimenteret med forskellige fibertyper. Vi har opnået det bedste resultat ved at bruge inulin fra cikorieplanten i Nupo Diet Shake og Nupo Diet Soup. Fibrene er vigtige for fordøjelsen og mæthedsfølelsen og har samtidig en positiv påvirkning af mavetarmsystemet.

Skal jeg spise vitaminpiller, når jeg lever af Nupo?

Nej, det er ikke nødvendigt. Nupo indeholder alle de vitaminer og mineraler, man har brug for – og i de rette mængder.

Kan jeg dyrke motion, selvom jeg er på Nupokuren?

Ja, helt bestemt. Studier har vist, at man får et markant bedre vægttab ved at kombinere Nupokuren og motion. Nogle oplever dog, at udholdenheden kan være lidt lavere på grund af det lave energiindhold.

Undgår jeg sult, når jeg er på Nupokuren?

Det er ret individuelt. Man føler sig typisk sulten de første par dage, men så vænner kroppen sig til den nye tilstand, og mavesækken trækker sig sammen. Kroppen går ind i en fastelignende tilstand og begynder at omdanne fedt til mæthedsfremmende stoffer. Desuden indeholder alle Nupo produkterne fibre, som er med til at fremme mæthedsfølelsen yderligere. Det høje proteinindhold i Nupo-produkter giver også mæthed. Man kan også vælge at kombinere Nupokuren med almindelig mad på forskellige måder. Det giver godt nok lidt ekstra kalorier, men hvis man føler sig for sulten, når man er på ren Nupo, så kan det være en fordel at spise lidt almindelig sund mad ved siden af. Man kan fx supplere Nupokuren med op til 10 brikker om dagen.

Hvornår må jeg spise Nupo Snack Bar?

Nupo Snack Bar er specielt udviklet til de situationer mellem måltiderne, hvor kroppen ofte har brug for et ekstra skud energi, men man vil undgå tomme og fedende kalorier. Nupo Snack hører hverken under fuldkostprodukter eller måltidserstatninger, men er udelukkende et snack-produkt.

Går min forbrænding i stå, hvis jeg kun spiser Nupo produkter?

Nej, det gør den ikke. Det skyldes dels Nupo produkternes sammensætning af næringsstoffer og kostfibre og dels det faktum, at du på Nupokuren spiser 6 x Nupo Diet om dagen – mange små måltider i løbet af en dag holder forbrændingen bedre i gang end få store måltider på en dag.

Mister Nupo-produkterne vitaminer eller mineraler, hvis jeg forbereder dem aftenen forinden?

Der sker intet ved at tilberede din shake aftenen forinden, så længe du opbevarer den på køl. Hverken vitaminer, mineraler eller næringsstoffer tager skade af det.

Hvor meget væske skal jeg drikke?

Du skal drikke 2-3 liter væske udover det, der findes i Nupo Diet Shake eller Soup. De tæller altså IKKE med. Grunden til at du skal drikke mindst 2 liter væske er, at det hjælper med til at holde maven og hele systemet i gang. Det mindsker desuden risikoen for ubehag under kuren, og så hjælper det også på mæthedsfølelsen – særligt i den første tid, hvor kroppen skal vænne sig til mindre og anderledes mad. Den væske, du drikker ved siden af, behøver ikke udelukkende bestå af vand. Du må gerne drikke te og kaffe uden sukker og mælk, light saft/sodavand og mineralvand. Så længe det er 2-3 liter kalorfri væske, må du sammensætte dit væskeindtag helt som du vil.

Får jeg hovedpine?

Hvis du sørger for at få alle dine Nupo-portioner og tilstrækkeligt med væske, burde der ikke være noget at bekymre sig om. Hvis du skulle opleve ubehag og hovedpine, burde det forsvinde inden for kort tid.

Kan jeg nøjes med 4-5 poser Nupo Diet og supplere med en sund aftensmad?

Du skal altid spise 6 x Nupo Diet om dagen – også selvom du supplerer med rigtig mad. Det er meget vigtigt, da du på den måde sikrer, at kroppen får alle de vitaminer, mineraler og næringsstoffer, den har brug for. Og selv om du synes, at din supplerende mad både er sund og næringsrig, så er det ikke sikkert, at den indeholder alt det, din krop har brug for.

Må jeg være på Nupokuren i mere end 8 uger?

Ja, det må du gerne. Der var tidligere et lovkrav om at man, efter 8 uger på Nupokuren, skulle tage kontakt til egen læge – blot for lige at sikre at alt forløb planmæssigt. Ofte fik man lov til at fortsætte Nupokuren efterfølgende, hvis man stadig havde lyst og behov. Dette lovkrav er bortfaldet, men vi synes stadig, at det er en god idé at inddrage sin læge, hvis man er i gang med et længerevarende vægttabsforløb. Desuden kan det være en god ide at gå over til Nupokuren + 10 brikker, når man nærmer sig afslutningen af et længerevarende vægttabsforløb. Med de 10 brikker som supplement vænnes kroppen igen til at få almindelig mad, og samtidig bliver man bevidst om, hvad de forskellige madvarer 'koster' i kalorier. Dette vil hjælpe med at holde vægttabet ved lige.



Opskrifter

Vægtangivelserne er for rå pasta/ris. Alle retter er til 4 personer.

Hvidløgsfisk bagt i pakker



Energiindhold for hele retten:
8710 kJ/2073 kcal.

Energiindhold pr. person:
518 kcal.

Brikker pr. person: 8¼ stk.
■ 2¼ ■ 4¼ ■ 1¼

25 g smeltet smør
600 g torskefilet uden skind
2 zittauerløg i skiver (ca. 150 g)
3 små hakkede fed hvidløg
3 spsk grofthakkede friske rosmarinblade
3 spsk friske timianblade
1 tsk groft salt
¼ tsk citronpeber

Tilbehør

1 kg kartofler
600 g dampede grøntsager,
(fx gulerødder, ærter eller broccoli)
2 dl Arla Harmonie®
økologisk fraiche 9%

Tag 4 store stykker bagepapir og pensl dem med smør. Del fisken i 4 portioner og læg dem på bagepapiret. Fordel løg, hvidløg, krydderurter, salt og peber på hvert fiskestykke. Fold pakkerne sammen, og bag dem på en plade midt i ovnen.

Åbn pakken for at sikre dig, at fisken er hvid og fast i kødet.

Server de varme fiskepakker med kartofler, grøntsager, fraiche og evt. flere krydderurter.

Bagetid: Ca. 20 min. ved 200°.

Aspargespande med rejer

Energiindhold for hele retten:
9030 kJ/2150 kcal.

Energiindhold pr. person:
538 kcal.

Brikker pr. person: 9 stk.
■ 2 ■ 5¼ ■ 113



2 agurker (ca. 450 g)
¼ liter Arla Karolines Køkken®
Madlavningsfløde 8%
1 spsk friskpresset citronsaft
3 spsk sød chilisaucé
½ tsk groft salt
300 g grønne asparges
i mindre stykker
1 tsk lys saucejævner
300 g optøede rejer

Pynt

Hakkede friske dildkviste

Tilbehør

400 g tørret fuldkornspasta,
fx spaghetti

Flæk agurkerne. Skrab kernerne ud med en teske og skær agurkerne i skiver. Bring fløde, citronsaft, chilisaucé, salt og asparges i kog i en pande. Lad fløden koge ved jævn varme i ca. 1 min. Tag panden af varmen, drys saucejævner i under omrøring og tilsæt agurkeskiver. Kog aspargene ved svag varme og under omrøring i ca. 1 min. Vend rejerne i, varm retten godt igennem og smag til. Pynt med dild og server straks.

Græske frikadeller



Energiindhold for hele retten:
8040 kJ/1914 kcal.

Energiindhold pr. person:
479 kcal.

Brikker pr. person: 8 stk.
■ 2½ ■ 4 ■ 1½

2 dl kogende vand
8 soltørrede tomater (ca. 30 g)
300 g hakket svinekød (ca. 6% fedt)
¼ tsk groft salt
1 finthakket zittauerløg (ca. 75 g)
1 lille finthakket fed hvidløg
½ tsk tørret rosmarin
friskkværnet peber
75 g Apetina® hvid ost i tern i saltlage med persille/hvidløg 3%
2 tsk olivenolie

Tilbehør

1 kg ovnstegte kartoffelbåde
300 g grøn salat
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber
2 dl Cheasy A38® syrnnet naturel 0,1%
125 g Apetina® hvid ost i tern i saltlage med persille/hvidløg 3%

Hæld det kogende vand over de soltørrede tomater, og lad dem trække i ca. 2 min. Lad tomaterne dryppe godt af i en sigte – gem 2 spsk af vandet. Hak tomaterne fint. Rør det hakkede kød med salt i ca. 1 min. Kom løg, hvidløg, rosmarin og peber i. Rør de hakkede tomater i farsen sammen med vandet. Smuldr osteternene, og vend osten i farsen. Lad farsen trække tildækket i køleskabet i ca. 15 min. Form farsen til 20 små, aflange frikadeller. Lad olien blive varm i en pande. Steg frikadellerne på 3 sider ved jævn varme, ca. 7 min. i alt, eller til de er gyldne og sprøde.

Ved serveringen: Kom de græske frikadeller og kartoffelbådene i hver sin skål. Server salaten drysset med salt og peber sammen med A38 og osteternene.

Kæmpe pariserbøf med sennepsfløde

Energiindhold for hele retten:
9300 kJ/2214 kcal.

Energiindhold pr. person:
554 kcal.

Brikker pr. person: 9¼ stk.
■ 2¼ ■ 4½ ■ 2¼



Fuldkorns pizzadej – færdig (ca. 400 g)
4 fintrevne gulerødder (ca. 300 g)
400 g hakket oksekød (ca. 6% fedt)
75 g kapers uden lage (ca. 1 dl)
1 dl Arla Karolines Kokken®
Madlavningsfløde 8%
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

Sennepsfløde

1½ dl Arla Karolines Kokken®
Madlavningsfløde 8%
1½ tsk hvidvinseddike
2 spsk dijonsennep
1 tsk flydende honning
¼ tsk groft salt

Tilbehør

200 g syltede rødbeder i tern
2 finthakkede rødløg (ca. 100 g)
100 g rensede blandede babysalatblade
¼ tsk havsalt, fx læse sydesalt

Rør fløde sammen med eddike, sennep, honning og salt. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Smag til.

Sæt en bageplade til opvarmning i ovnen. Læg pizzadejen på et stykke bagepapir. Kom de revne gulerødder i en sigte og pres væden fra (ca. ¾ dl). Rør oksekød, gulerødder, kapers, fløde, salt og peber godt sammen. Smør farsen på pizzabunden. Træk bage-papiret over på den varme bageplade, og bag pariserbøffen midt i ovnen – der kan trække noget væde ud under bagningen, men det fordamper igen. Læg den bagte pariserbøf på et stort spækbræt. Anret rødbeder, løg og halvdelen af salatbladene på bøffen. Drys med salt og dryp lidt af sennepsfløden over. Server pariserbøffen sammen med resten af dressingen og salaten.

Bagetid: Ca. 20 min. ved 250°.

Skinkemedaljoner med salviesauce og grøntsagsris



Energiindhold for hele retten:
9500 kJ/2261 kcal.

Energiindhold pr person:
565 kcal.

Brikker pr. person: 9½ stk
■ 2¼ ■ 4½ ■ 1¼

4 skinkemedaljoner (ca. 400 g)
4 store friske salvieblade
1 spsk Kærgården® Steg & Bag
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

"Bor" med en spids kniv 3 huller i hver medaljon. Del hvert salvieblad i 3 stykker. Rul bladene sammen og stop dem i hullerne. Lad fedtstoffet blive gyldent i en pande. Drys kødet med salt og peber. Brun medaljonerne på alle sider (ca. 4 min. i alt). Steg derefter kødet ved svag varme i ca. 2 min. Vend af og til. Tag medaljonerne op og lad dem hvile tildækket.

Salviesauce

¼ liter vand
¼ liter Arla Karolines Køkken®
Madlavningsfløde 8%
2 tsk hakkede friske salvieblade
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
2 spsk lys saucejævner

Kom vand, fløde, salvie, salt og peber i panden. Bring saucen i kog. Tag panden af varmen og pisk saucejævner i. Bring atter saucen i kog og kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 1 min. Tilsæt evt. sky fra kødet og smag saucen til.

Grøntsagsris

6 dl vand
1 tsk groft salt
4 dl løse ris, parboiled (ca. 320 g)
6 gulerødder i tynde skiver (ca. 400 g)
2 porrer i tynde ringe (ca. 200 g)
1½ liter kogende vand
1 tsk groft salt

Bring vand tilsat salt i kog i en gryde. Tilsæt ris og lad dem koge ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 10 min. Overhæld imens grøntsagerne med kogende vand, og lad dem trække i ca. 5 min. Lad grøntsagerne dryppe af i et dørslag, og kom dem derefter i gryden med ris. Tilsæt salt, vend rundt i ris og grøntsager og lad blandingen koge i yderligere ca. 10 min, stadig under tætsluttende låg. Smag til.

Pynt

Salvieblade

Hurtig lasagne



Energiindhold for hele retten:
8220 kJ/1957 kcal.

Energiindhold pr person:
489 kcal.

Brikker pr. person: 8¼ stk.
■ 2¾ ■ 2¾ ■ 2¾

400 g hakket oksekød (ca. 12% fedt)
1 stort finthakket zittauerløg (ca. 100 g)
2 små, knuste fed hvidløg
1 dåse hakkede tomater (ca. 400 g)
2 dl oksebouillon
1¼ tsk groft salt
friskkværnet peber
½ liter Arla Karolines Køkken®
Mornaysauce 5%
10 forkogte fuldkorns lasagneplader
50 g Arla Karolines Køkken® revet
Pasta- & gratineringsost 30%

Tilbehør

300 g salat

Svits kød, løg og hvidløg i en tør pande til kødet smuldrer og har skiftet farve. Tilsæt tomater, bouillon og krydderier. Lad saucen koge i ca. 8 min. og smag til. Del kødsauce og mornaysauce i 3 portioner og lasagnepladerne i 2 portioner. Læg dem lagvis i et ovnfast fad (ca. 6 x 22 x 27 cm) i nævnte rækkefølge. Drys med revet ost og bag midt i ovnen til lasagnen er gylden. Lad lasagnen hvile tildækket på køkkenbordet i ca. 10 min.

Bagetid: Ca. 35 min. ved 200°.

Kylling med hyldeblomst og mandler

Energiindhold for hele retten:
9070 kJ/2159 kcal.

Energiindhold pr. person:
540 kcal.

Brikker pr. person: 9 stk.
■ 2½ ■ 4¼ ■ 2¼)



50 g smuttede mandler
¼ tsk groft salt
10 g smør
500 g kyllingeinderfilet
300 g fuldkornspasta fx parpadelle
2¼ liter vand
2¼ tsk groft salt

10 g smør
2 æbler i tynde både, fx discovery (ca. 250 g)
10 forårsløg i 5 cm stykker (ca. 300 g)
1 dl hønsebouillon
½ dl koncentreret hyldeblomstsaft
2½ tsk majsstivelse, fx maizena
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt

Friske basilikumblade

Tilbehør

1 spsk æblecidereddike

Rist mandlerne på en tør pande ved jævn varme i ca. 4 min. Drys med salt og stil dem til side. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande og steg kyllingekødet i ca. 6 min. Vend af og til. Tag kødet op og hold det varmt. Kog pastaen uden låg i ca. 2 min. i kogende vand tilsat salt. Hæld pastaen til afdrypning i en sigte.

Lad smørret smelte i sauterpanden ved kraftig varme uden at brune det. Svits æbler og forårsløg i ca. 2 min. Rør bouillon, hyldeblomstsaft og majsstivelse sammen og rør det i panden sammen, med kød, salt og peber. Lad retten koge ved jævn varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag til.

Ved serveringen

Anret kylling med hyldeblomst sammen med den friskkogte pasta. Drys med frisk basilikum og mandler. Server straks sammen med æblecidereddike til at dryppe på.

Nemme boller med ske (ca. 16 stk.)



Energiindhold for hele retten:
13370 kJ/3183 kcal.

Energiindhold pr. person:
199 kcal.

Brikker pr. person: 313 stk.
■ 3½

10 g gær
½ liter vand
3 dl A38® syrnnet naturel 0,5%
1 spsk olie, fx vindrukerneolie
1 spsk groft salt
700 g grahamsspeltmel
100 g sigtet speltmel (ca. 2 dl)

Rør gæren ud i vandet og tilsæt de øvrige ingredienser. Slå dejen godt sammen med en grydeske. Dæk skålen med fx et låg, og stil dejen til hævnning i køleskabet i mindst 8 timer.

Tænd for ovnen og sæt en plade til opvarmning midt i ovnen med en bradepande nederst. Slå dejen igennem med en grydeske. Dyp 2

spiseskeer i vand og form 16 boller ved at sætte klumper af den bløde dej på bagepapir. Lad bollerne efterhæve tildækket i ca. 20 min. Træk bagepapiret over på den varme bageplade og sæt den midt i ovnen. Smid ca. 1 dl vand i den varme bradepande og luk hurtigt ovnlågen, så dampen bliver i ovnen. Bag bollerne – de bliver ekstra sprøde af dampen.

Bagetid: ca. 16 min. ved 225°.

Tip: Dejen kan holde sig tildækket i køleskabet i 3-4 dage. Bag et par boller ad gangen, så har du friskbagte boller flere dage i træk.

Speltknækbrød med sesam (ca. 24 stk.)

Energiindhold for hele retten:
5880 kJ/1400 kcal.

Energiindhold pr. person:
58 kcal.

Brikker pr. person: 1 stk.
■ 1



¼ liter mælk
10 g gær
2 spsk sesamfrø
¾ tsk groft salt
250 g fuldkornsspeltmel (ca. 4 dl)
75 g hvedemel (ca. 1¼ dl)

Lun mælken til den er lunken. Kom mælken i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt sesamfrø, salt og de 2 slags mel (gem lidt hvedemel). Slå dejen godt sammen med en grydeske. Lad dejen hæve tildækket med fx et låg i ca. ½ time. Sæt en bageplade til opvarmning i ovnen.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Del dejen i 2 portioner og rul hver portion ud til en firkant (ca. 30 x 40 cm) - sørg for godt med mel på bordet. Skær dejen ud i 24 felter (a ca. 10 x 10 cm). Læg stykkerne på plader med bagepapir og prik knækbrødsstykkerne med en gaffel. Træk bagepapiret over på den varme plade og bag knækbrødet - en plade af gangen - øverst i ovnen. Bag ca. 5 min. på den ene side, vend knækbrødet og bag det færdigt.

Bagetid: Ca. 8 min. ved 225°.

Smoothie med vandmelon



Energiindhold for hele retten:
1700 kJ/404 kcal.

Energiindhold pr. person:
101 kcal.

Brikker pr. person: 1½ stk.

■ ⅓ ■ 1⅓

300 g skrællede vandmelon
uden kerner
2 modne bananer i mindre stykker
(ca. 150 g)
½ liter Cultura® Drik Light
med jordbær
10 isterninger

Skær vandmelon og bananer i
mindre stykker og blend dem
sammen med resten af ingrediens-
erne. Hæld smoothien i kolde glas
og drik den straks, evt. med sugerør.

Opskrifterne er leveret af Arla Karolines Køkken®

Tal med din læge

Der kan være særlige forhold, som gør, at du ikke bør begynde på Nupokuren, førend du har talt med din læge:

Daglig/fast medicinering: Hvis du indtager fast/daglig medicin, bør du altid tage en snak med din læge, inden du går i gang med Nupokuren. Visse medicinske præparater er meget følsomme over for ændringer, og lægen skal derfor vurdere, om der evt. skal justeres på medicinen inden Nupokuren. Selvom du er dagligt medicineret, vil du sandsynligvis sagtens kunne begynde på Nupokuren, men vi tilråder altid at tage lægen med på råd og få hans/hendes accept. På den måde risikerer du ikke at få særlige udfordringer under dit vægttabsforløb på Nupokuren.

Vanddrivende medicin: Tag ikke vanddrivende medicin "på fri hånd". Det gælder uanset hvilken kur du følger, da du derved kan komme i underskud af kalium, som er et livsvigtigt mineral. Væsketabet ser opmuntrende ud på vægten, men det har intet med fedttab at gøre. Hvis din læge har ordineret vanddrivende medicin fx mod "hævelser" eller højt blodtryk, så rådfør dig med din læge, inden du begynder på Nupokuren.

Diabetes (sukkersyge): Som overvægtig type 2-diabetiker kan du udmærket gå i gang med Nupokuren. Men rådfør dig først med din læge om justering af sukker-sygepillerne eller insulinet. Begge dele skal sættes ned, mens du holder kuren, ellers risikerer du at få for lavt blodsukker.

Børn: Børn må gerne benytte vores Nupo Meal Bar eller Meal Shake men vi anbefaler ikke, at børn benytter vores Nupo Diet produkter.

Særlige lidelser: En ren Nupokur bør umiddelbart ikke anvendes, hvis nedenstående forhold gør sig gældende:

- Nylig overstået blodprop i hjertet
- Hjerleteledningsforstyrrelser
- Nyre- og leversygdom
- Psykiatrisk lidelse

Dog kan lægen vurdere, om Nupokuren i disse tilfælde alligevel kan anvendes til et vægttabsforløb, hvis der tages særlige forholdsregler i henhold til lægens anvisninger. I visse tilfælde vil Nupokuren kunne anvendes, hvis lægen justerer på de medicinske forhold.

Ammende, børn og ældre: Bør kun anvende Nupo Diet produkter efter aftale med deres læge.

Ifølge gældende lovgivning bør Nupo som eneste kost kun anvendes under lægelig vejledning.

Bag om Nupokuren

Nupo Diet-produkterne blev udviklet i slutningen af 1970'erne og op igennem 80'erne af førende læger og fedmeforskere. Man ønskede et effektivt og velsmagende kvalitetsprodukt, der kunne hjælpe overvægtige med et nemt og sikkert vægttab.

Filosofien bag Nupo hviler på tre grundpiller:

1. Næringspulveret, i dag kaldet Nupo Diet, der indeholder alt, hvad kroppen behøver af vitaminer, mineraler, kostfibre og næringsstoffer.
2. En videnskabelig dokumentation, som er blevet til på baggrund af kliniske forsøg på danske hospitaler.
3. Briksystemet.

Briksystemet er skabt af fedmeforskere på Hvidovre Hospital i forbindelse med udviklingen af Nupopulveret. Briksystemet har givet anledning til mange artikler i internationale medicinske tidsskrifter, og det har været et emne på internationale kongresser for læger med speciale i overvægt og fedme.

Det der begejstrer både fagfolk og forbrugere over hele verden er, at Briksystemet er andet og mere end en overskuelig kalorietabel for moderne mennesker på kur. Det er et pædagogisk system, som ganske vist giver dig valgfrihed og fleksibilitet, mens du er på kur, men som samtidig giver kontrol og automatisk lærer dig, hvilken slags mad der indeholder mange kalorier, og hvad der indeholder få kalorier.

På den måde bliver du lettere i stand til at lægge dine kostvaner om både under og efter Nupokuren. For én ting er sikkert: vender du tilbage til de gamle kostvaner, bliver du overvægtig igen. Og det er af nøjagtig samme grund, som du blev det før kuren.

Det dokumenterede og sikre vægttab med Nupo Diet har gennem årtier gjort Nupokuren til en klassiker. Fleksibiliteten med Nupo Diet kombineret med Nupo Briksystem har i den grad underbygget denne position, og gjort det til en lettere og mere behagelig måde at komme igennem sit vægttabsforløb.

Vi ønsker dig held og lykke med dit vægttab!

Referencer

1. Fetma – problem och åtgärder. En systematisk litteraturoversikt. Statens beredning för medicinsk utvärdering. 2002.
2. Den danske fedmeepidemi. Oplæg til en forebyggelsesindsats. Ernæringsrådet. 2003.
3. Bjørn Richelsen. Adipositas. Kap. 22 i: Ib Hesselø (red.), Klinisk Ernæring, 4. udgave, 2003.
4. Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt: Forslag til løsninger og perspektiver. Sundhedsstyrelsen. 2003.
5. Arne Astrup, Stephan Rössner. Lessons from obesity management programmes: Greater initial weight loss improves longterm maintenance. *Obes Rev.* 2000 May;1(1):17-9.
6. Svendsen OL, Hassager C, Christiansen C. Effect of an energy-restrictive diet, with or without exercise, on lean tissue mass, resting metabolic rate, cardiovascular risk factors, and bone in overweight postmenopausal women. *Am J Med.* 1993 Aug;95(2):131-40.
7. Thomas Meinert Larsen, Ph.D., Stine-Mathilde Dalskov, M.Sc., Marleen van Baak, Ph.D., Susan A. Jebb, Ph.D., Angeliki Papadaki, Ph.D., Andreas F.H. Pfeiffer, M.D., J. Alfredo Martinez, Ph.D., Teodora Handjieva-Darlenska, M.D., Ph.D., Marie Kunešová, M.D., Ph.D., Mats Pihlsgård, Ph.D., Steen Stender, M.D., Ph.D., Claus Holst, Ph.D., Wim H.M. Saris, M.D., Ph.D., and Arne Astrup, M.D., Dr.Med.Sc., for the Diet, Obesity, and Genes (Diogenes) Project. Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. *The New England Journal of Medicine*, November 25, 2010.

mød os på facebook og nupo.dk



...come join us



5 715667 537008