

Evidensbaserad **Praktik**



EBP VIKTREGLERING

Evidensbaserad **Praktik**



"The challenge is to always improve, to always get better, even when you are the best. Especially when you are the best"

8. EVOLUTION

Hur kan vi utveckla oss vidare i strategierna?

7. PROCESS

En arbetsprocess som fungerar och som optimerar framgång. Hur optimerar vi upplevelsen för kunden?

6. STRUKTUR

För att optimera genomförande behövs en bra struktur så vi vet när vi ska göra vad.

5. LEADS

Att få leads är simpelt, men att få en värdefull lead är viktigare.

EBP VIKTREGLERING

1. NUTRITION

Kännedom nutrition, en tillräcklig kompetens som leder till bra kostprogram.

2. FYSISK AKTIVITET

För viktreglering finns det definitivt regler för effektivast.

3. BETEENDE

Alla vet vad de ska äta och att de ska träna. Detta betyder inte att folk gör det. Problemet är i beteendet.

4. MARKNADSFÖRING

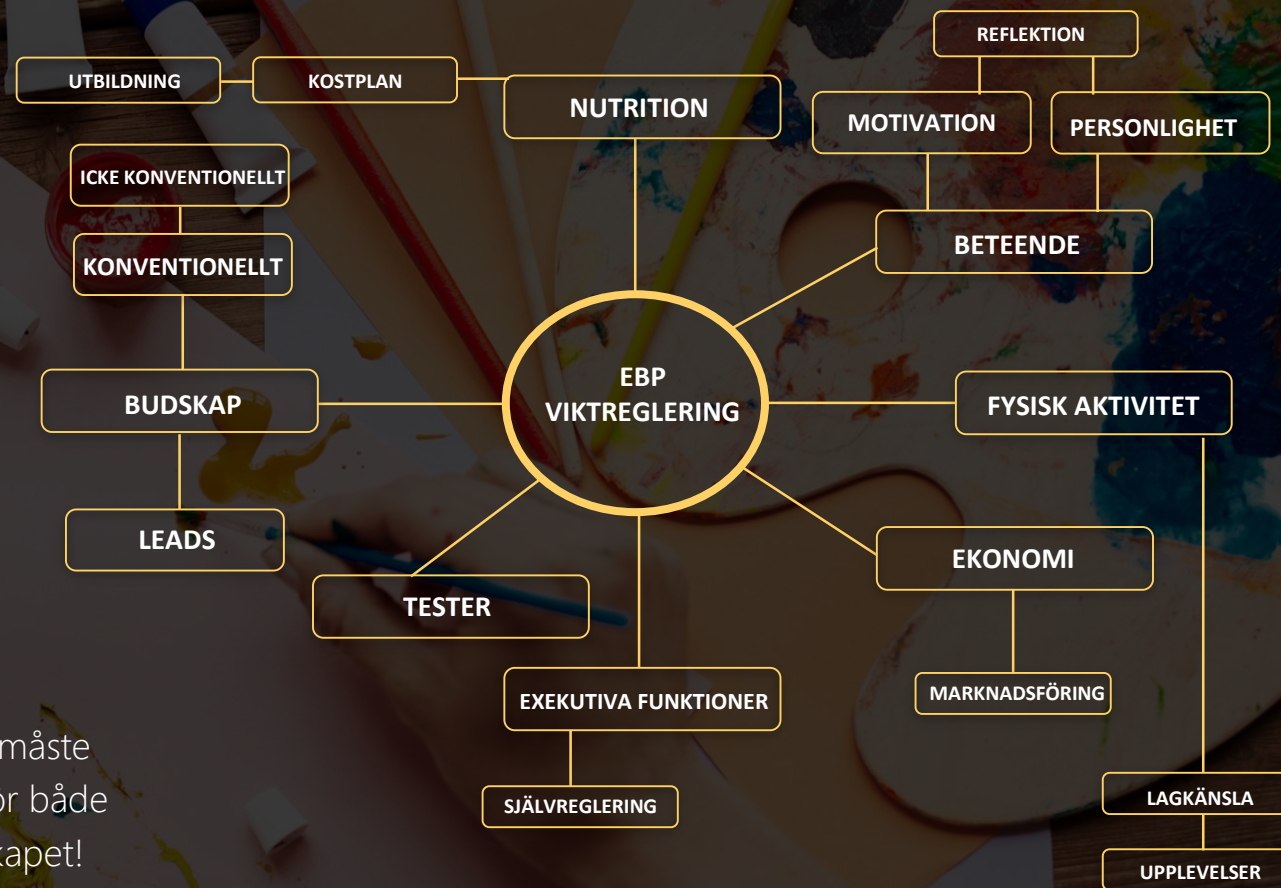
För att nå spridning med viktreglering på ett evidensbaserat sätt måste vi nå ut!



EBP VIKTREGLERING

Mer än bara viktnedgång

Dessvärre räcker inte kompetens för att lyckas skapa förändring. Lika relevant är kontext, detta innebär att vi måste gå utanför boxen. Vi ska ha en evidensbaserad grund för både kost, träning och beteende men även för att få ut budskapet!



BETEENDE GRUNDER

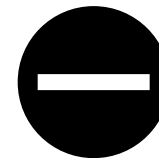


Aktiverar/ Antecedent: Det som föranleder och sätter igång beteendet.

Beteende: Det en person säger eller gör.

(C)Konsekvens: Det som följer beteendet antingen förstärker eller försvagar sannolikheten att det händer igen.

Man kan förändra beteenden genom två typer av feedback: Positiv eller negativ feedback. Båda förändrar beteendet men på olika sätt. Den ena handlar om att INTE utföra något eftersom konsekvensen inte är positiv. Den andra handlar om att utföra ett beteende för att konsekvensen blir positiv. Båda kan användas, den positiva är starkare men kräver ett längre arbete.



"Försvagare"

Förstärkare



VARFÖR FUNGERAR INTE DIETER?

Alla kost eller träningsinterventioner som skapar ett underskott på energi fungerar för att tappa massa från kroppen. Exakt vad som försvinner kan diskuteras men inte ATT massa försvinner, detta är ingen diskussion utan fysik - vars lagar ingen kan förneka. "Energi kan varken skapas eller förstöras, endast transformeras"

Det är dock vanligt att höra uttryck som att "dieter fungerar inte" eller "jag tror inte på dieter". Beroende på vad det är som man kritiserar kan det vara ett korrekt eller falskt uttalande. Detta i korrelation till vad man syftar på.

En ungefärlig siffra på hur väl en person bibehåller sin förlorade vikt efter en diet är 5-10%. Med andra ord misslyckas mellan 90-95% att bibehålla sin vikt inom rimliga ramar post dieten. Detta beror inte på att själva dieten inte fungerade, utan på att individen slutade att äta enligt dieten. Om dieten är långsiktigt ohållbar är det därför mycket sannolikt att man efteråt äter det man åt innan eftersom dieten inte erbjuder uppföljning och framförhållning.

Att tappa vikt snabbt i början behöver inte vara negativt, en del studier visar positiva resultat långsiktigt om man börjar tappa i hög fart. Det uppstår dock en kritisk punkt när kosten som man började med blir så ohållbar (vid stort underskott) att personen måste avsluta.

Varför en "diet" inte fungerar på lång sikt skulle således vara personens förmåga att fortsätta följa den.

VARFÖR DIETER INTE FUNGERAR – DEN BIOLOGISKA HYPOTESEN

01

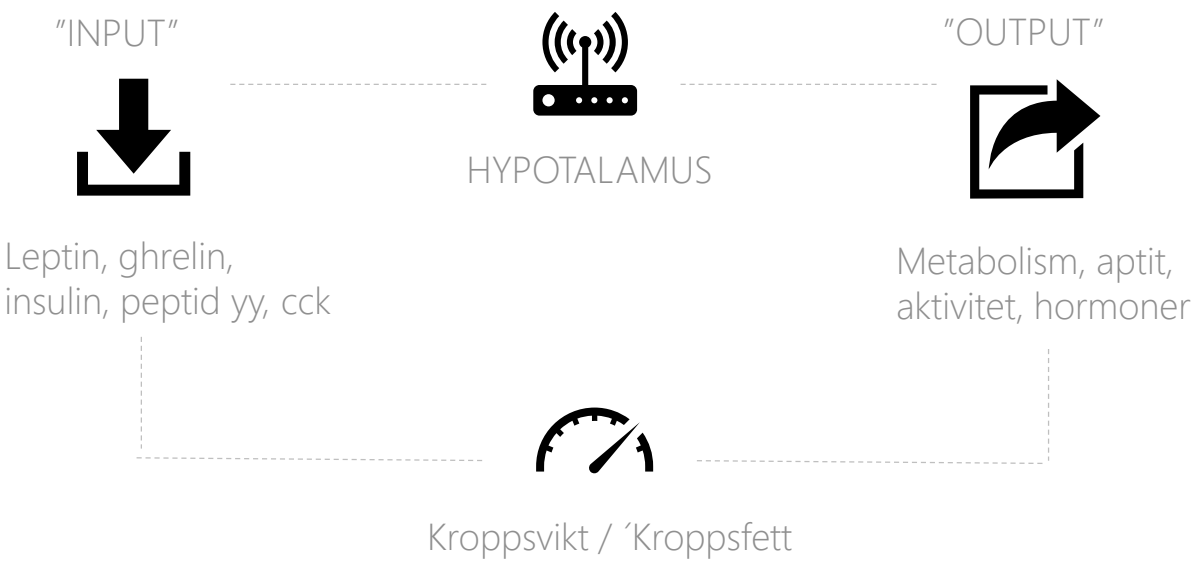
Set-point eller settling point teorin.

02

Genetik – evidens för detta är idag bristande men givetvis kan det finnas variabler mellan människors reglering av ämnesomsättning vid underskott, och exempelvis enzymaktivitet som gör att dieten ger sämre resultat än för gemene man.

03

Immunförsvaret försämras – man blir sjuk och tvingas avbryta dieten.



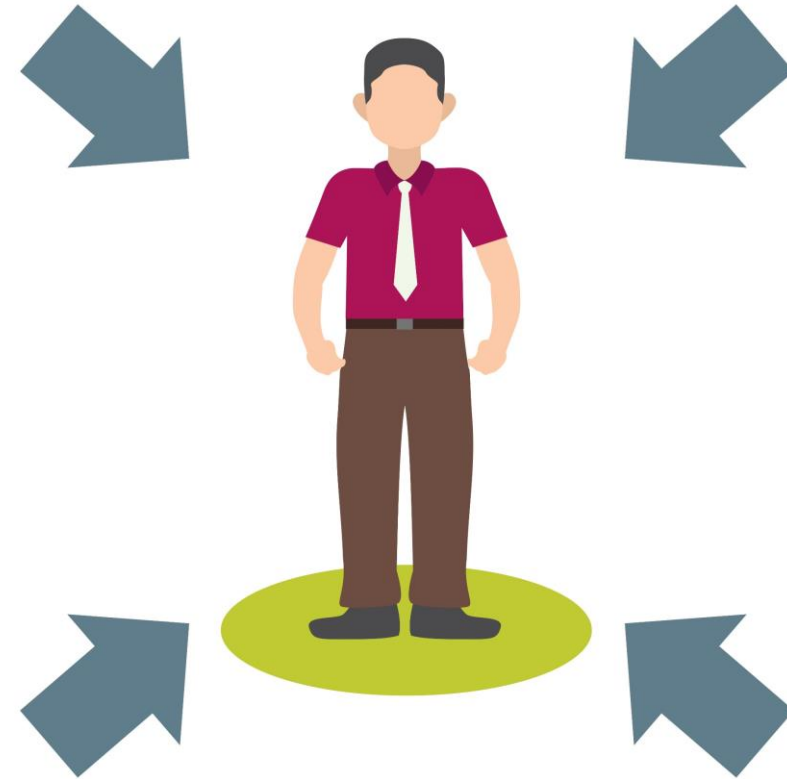
VARFÖR DIETER INTE FUNGERAR – DEN PSYKOLOGISKA HYPOTEESEN

- 
- 01** Det finns inte en tillräckligt stark emotionell koppling till målsättningen.
 - 02** Det saknas EF resurser för att ta sig över hinder på vägen.
 - 03** Man har inte lyckats standardisera sin tankeprocess.

VARFÖR DIETER INTE FUNGERAR – DEN LOGISKA HYPOTESEN



- 01 En diet som är för tuff och har få tillåtna utsvävningar.
- 02 För kortsiktigt fokuserad.
- 03 För mycket hunger.
- 04 Dieten passar inte individen.



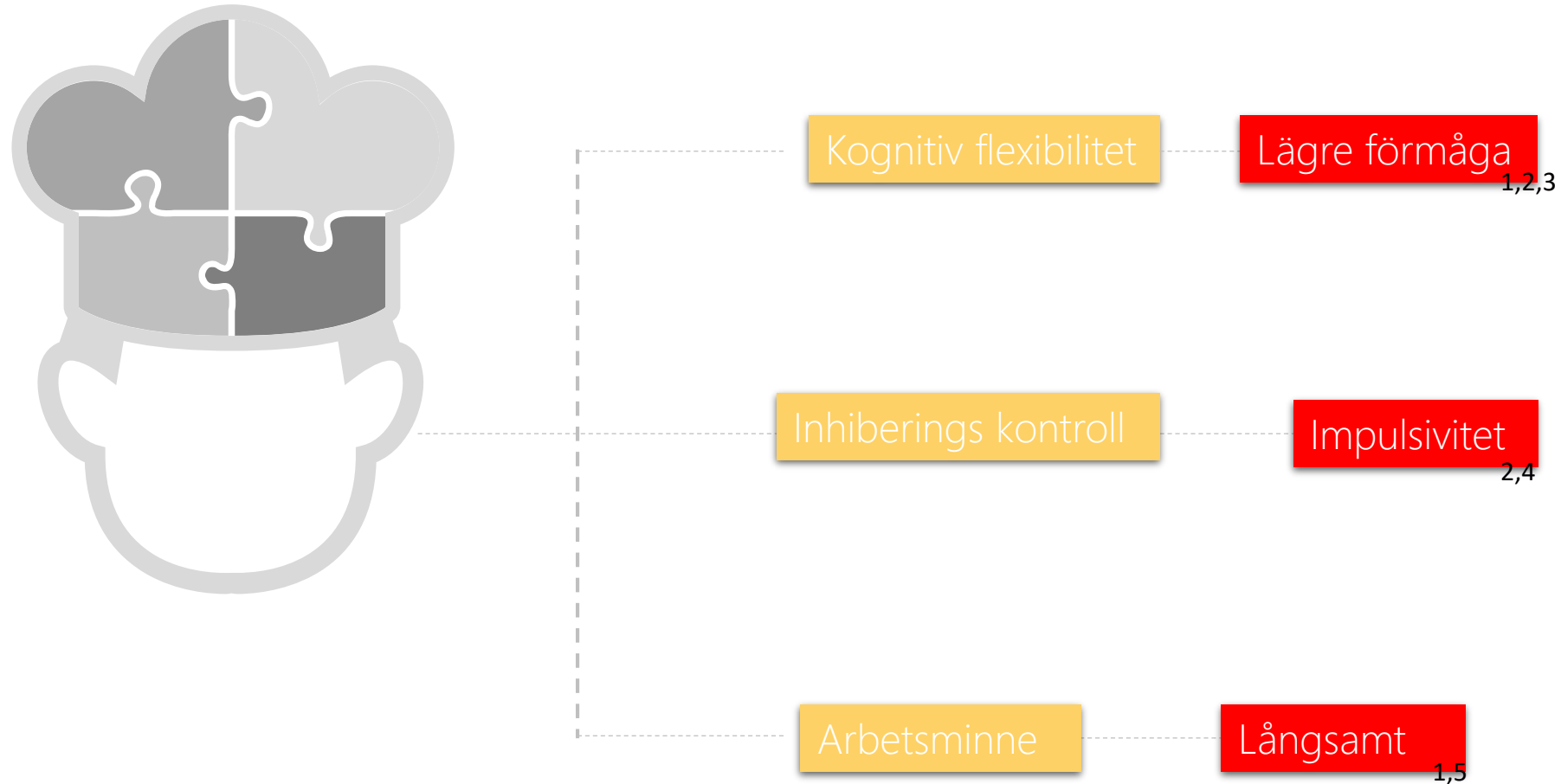
VARFÖR DIETEN INTE FUNGERAR – DEN RATIONELLA HYPOTESEN



- 01** En dålig förståelse för termodynamiken.
- 02** En dålig förståelse för de preventiva resultaten av en hälsosam vikt.
- 03** En dålig förståelse för vilket arbete som dieter medför.
- 04** En dålig förståelse för hur den ska utformas bäst samt vad som är viktigt utöver energiintag.

EXEKUTIVA FUNKTIONER

En faktor för varför man inte lyckas gå ner i vikt eller bibehålla vikten?



1. Executive functions predict weight loss in a medically supervised weight loss programme, 2016
2. Elevated body mass index is associated with executive dysfunction in otherwise healthy adults., 2007
3. Obesity and lowered cognitive performance in a Canadian First Nations population, 2009
4. Uncontrolled eating is associated with reduced executive functioning, 2014
5. Cued to act on impulse: more impulsive choice and risky decision making by women susceptible to overeating after exposure to food stimuli, 2015

Episodiskt tänkande

- Innan ett beslutsfattande så ställ dig frågan: Kommer detta att stötta mitt uppsatta mål?
- Genom att ställa sig denna fråga så ser man aktivitet (2) i prefrontal cortex. vilket processar abstrakta koncept såsom framtiden.
- Genom detta påverkar man "delay discounting"
- I forskning har man i en studie sett att ovanstående minskar intaget av energi med 33% (kvinnor och ungdomar) (1,4)

CHANGE

1. **Episodic future thinking., 2014**
2. **Episodic Future Thinking Reduces Reward Delay Discounting through an Enhancement of Prefrontal-Mediotemporal Interactions, 2010**
3. **Episodic Future Thinking: Expansion of the Temporal Window in Individuals with Alcohol Dependence., 2016**
4. **The emergence of episodic future thinking in humans 2005**



NUTRITION KOSTPLANERING



Kostplanering kan göras komplext, vilket det givetvis är om vi går in på detaljer. Vår målsättning, både för oss själva och för deltagarna är dock att göra kosten så simpel som det går. En grundförståelse för näringslära är en nödvändig grundkompetens, men för att designa en bra plan behövs framförallt en verklighetsförankring och en förståelse för alla individers utmaningar.

NUTRITION



Vilken mat är den nyttigaste?

Denna extremt intressanta fråga har i media besvarats vid upprepade tillfällen. Problemet är att det varje år har varit olika svar och inte minst att källkritiken saknas i denna typ av artiklar. Förutom dålig journalistik så finns det även bias hos forskare som inte är tydliga för gemene man. Vad som finns men som inte presenteras är både systematic reviews som alla tyder på liknande svar.

ATT FÖRÄNDRA KROPPSMASSAN

1 Bästa sättet att tappa?

Den matematiska modellen beskriver bara ett underskott. Detta kan skapas med bara mat eller bara träning, eller en kombination.

2 7000kcal = 1kg fett?

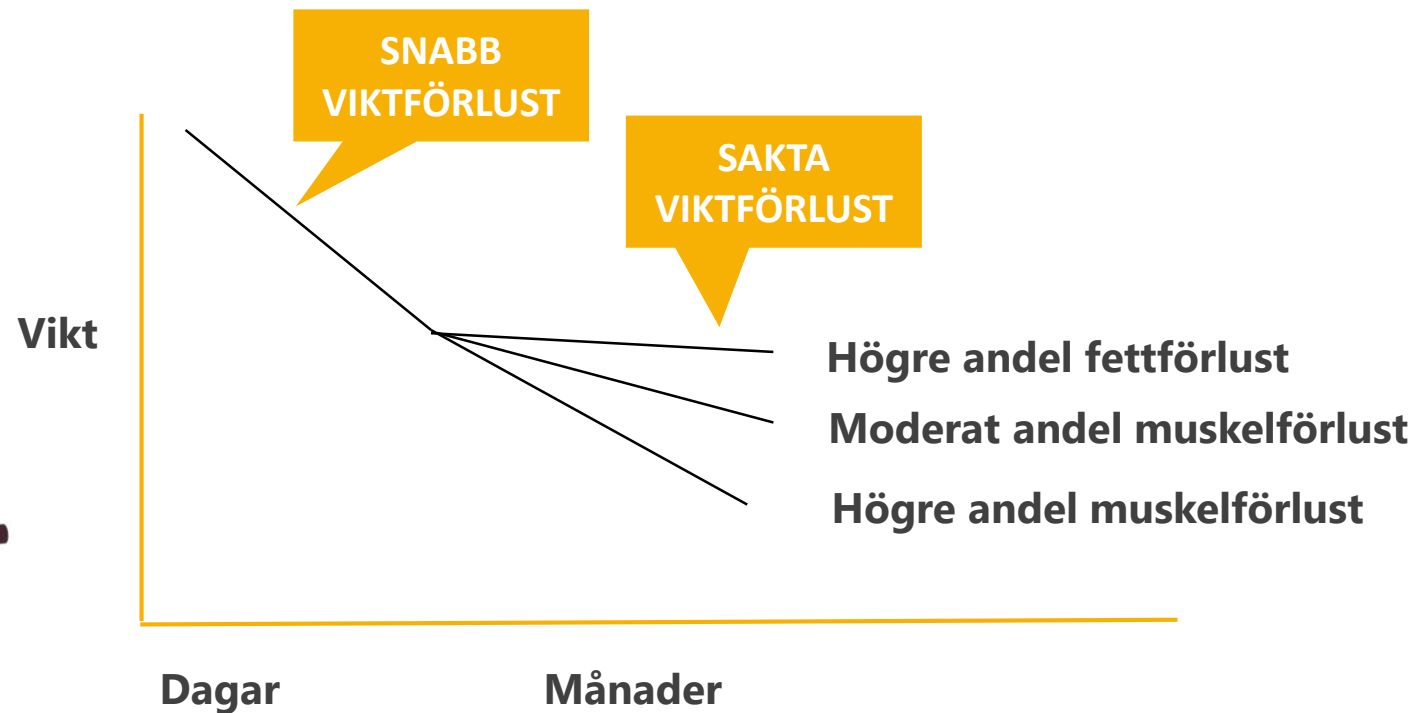
Detta allmänt vedertagna begrepp är rent matematiskt tämligen korrekt. Varför vi inte ser att detta fungera i praktiken handlar inte om fel i beräkningar utan om människor...

ENERGI RESERVOAR

VÄVNAD	KALORIER/KG
Vatten	0
Glykogen	3500
Muskler	1500
Fett	7000

PERSONVIKT / FETTPROCENT	ANTAL KALORIER I RESERV
85kg / 10%	$8,5 \times 7000 = 59\,500\text{kcal}$
100kg / 30%	$30 \times 7000 = 210\,000\text{kcal}$
65kg / 24%	$15,6 \times 7000 = 109\,200\text{kcal}$
79kg / 36%	$28,5 \times 7000 = 199\,500\text{kcal}$

HASTIGHET PÅ FÖRLUST AV MASSA



En snabb viktförlust, är i många fall negativt för muskelmassan. Detta innebär på kort sikt egentligen att vikten går ner snabbare (eftersom det inte behövs lika stort underskott på energi) men över en längre tid blir det negativt. Konsekvenserna är små förändringar i ämnesomsättningen, ökad risk för osteoporosis (kvinnor) och hormonella förändringar (män & kvinnor).