

Den kompletta guiden för viktminskning under klimakteriet

Viktökning under klimakteriet

Upptäck orsaken

Leptinets och insulinets roll samt andra hormoners roll

Praktiska tips för viktminskning från en hormonterapeut

Och om du behöver mer hjälp?

Medicinska lösningar

see
menopause

Don't pause, press **play**

Är du kvinna och över 40, märker du sannolikt att din kropp förändras, och din vikt likaså. Under klimakteriet svänger hormonnivåerna drastiskt, vilket åstadkommer en förändring av var på kroppen fettet inlagras för att senare förbrännas. Kanske

märker du av mer fett framtill på magen och att dina gamla metoder att hålla vikten inte längre fungerar. För faktum är: även om du lever på precis samma sätt som förr, kan du trots allt gå upp i vikt under klimakteriet.





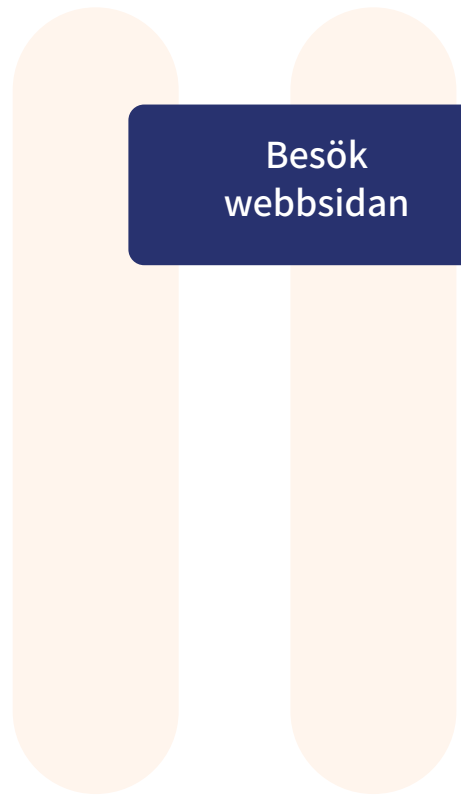
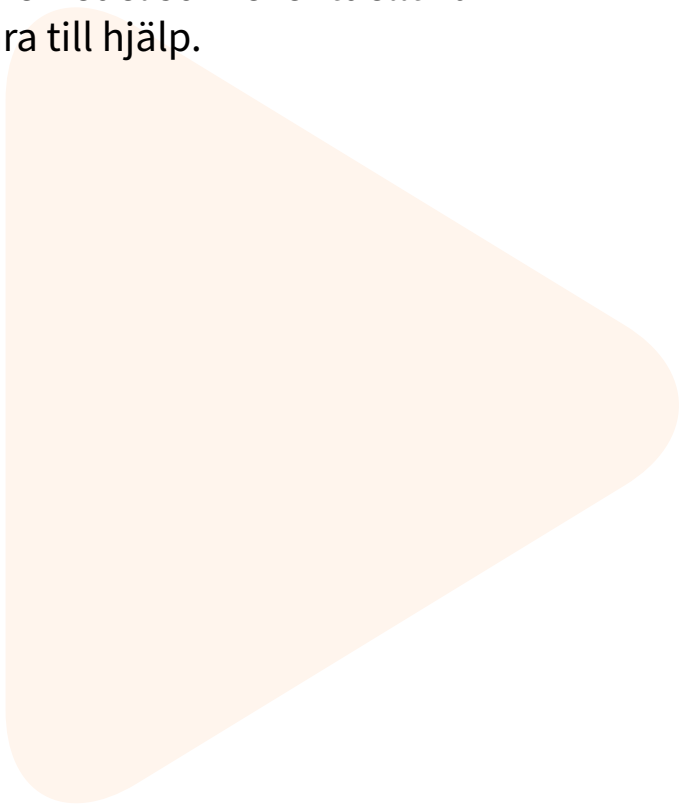
Även om lite extra fett framtill på magen fyller en viss funktion (mer om det senare) kan det dock påverka din självbild, och undersökningar har visat att det bl.a. kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Kanske kräver det lite extra ansträngning, men det är fullt möjligt att få tillbaka din gamla kroppsvikt.

Hur det går till? Det kan du läsa i den här guiden. Du lär dig vilka förändringar i kroppen som gör att du (plötsligt) går upp i vikt, hur du kan påverka din kroppsvikt med adekvat kost, motion, avkoppling och sömn, samt vilka läkemedel som eventuellt kan vara till hjälp.

Tro oss på vårt ord: att uppnå en sund kroppsvikt handlar inte om att räkna kalorier eller följa en strikt diet, utan om att förstå din kropp bättre och införa små men långsiktiga förändringar i dina kostvanor.

Lycka till med all ny information och behandlingar att pröva på!

SeeMe-nopause-teamet



Besök
webbsidan



Vilka är SeeMe-nopause?

SeeMe-nopause ingår i eHealth Ventures Group och grundades på initiativ av en grupp kvinnor som är övertygade att klimakteriet kan upplevas på ett annorlunda sätt. eHealth Ventures Group är en ledande organisation inom den digitala hälsovårdsbranschen med plattformar i femton länder. Tillsammans med ett team bestående av läkare och menopauseexperter tillhandahåller vi vetenskapligt grundad rådgivning under klimakteriet via seemenopause.com. Du kan vända dig till oss för högkvalitativa kosttillskott, medicinska behandlingar och läkarrådgivning angående produkter.

Våra rekommendationer grundar sig på vetenskaplig forskning och kontrolleras alltid av en oberoende nämnd för medicinsk rådgivning. Vi planerar även att göra medicinska behandlingar tillgängliga, för att kunna förse dig med alla verktyg som behövs för att öka ditt välbefinnande under klimakteriet. För denna värdefulla levnadsfas innebär inte att du måste ”trycka på paus” vad gäller ditt liv. Vi är din egen onlinemenopauseexpert för hemmabruk.

I den här guiden

1.

Vilka förändringar sker i kroppen?

2.

Varför viktninskning under klimakteriet inte handlar om att räkna kalorier

3.

Vad du behöver hålla koll på

4.

Hur återtar du kontrollen över din vikt?

5.

Vilka medicinska lösningar finns det?

Vi tror på att varenda kvinna kan behålla livslusten under klimakteriet. Vår onlineplattform gör det möjligt för dig att återta kontrollen över ditt välbefinnande.

1 Vilka förändringar sker i kroppen?

Undersökningar visar att mellan 60 och 70 procent av alla kvinnor går upp i vikt under klimakteriet – i genomsnitt är viktökningen 1-1,5 kg per år mellan en ålder av 50 och 60. Viktökningen kan påverkas av alla möjliga faktorer, såsom kroppens hormonbalans, stress eller sköldkörtelns funktion. Vilka underliggande faktorer kan spela en roll?

1. Din hormonbalans förändras

Först och främst slutar äggstockarna successivt att producera progesteron och östrogen. Under klimakteriets första år avtar bildandet av progesteron snabbare än bildandet av östrogen, vilket leder till östrogendominans. Ju mer östrogen, desto mer inlagrat fett i kroppen. Detta gör att du (plötsligt) kan gå upp i vikt under klimakteriet, även om du lever precis som förr.

2. Fett börjar lagras på andra ställen i kroppen

Östrogenet påverkar även på vilket sätt fett inlagras i kroppen. Hormonet får fettdepåer att bildas på höfterna och låren. Men när östrogennivåerna börjar sjunka successivt under klimakteriet, förflyttas fettdepåerna till mitt fram på magen: en liten putmage bildas, och den fyller faktiskt en funktion. Bukfett har den viktiga funktionen att bekämpa klimakteriebesvär efter det att du passerat menopaus. Hur det går till? Fettvävnaden innehåller enzymet aromatas, vilket omvandlar testosteron till östrogen. Efter menopaus använder kroppen alltså fettvävnad till att producera nytt östrogen, vilket ger dig ökad motståndskraft mot klimakteriebesvär. Lite fett framtill på magen är alltså ett tecken på att din kropp tar väl hand om dig!

3. Din ämnesomsättning saktar ner

Ju äldre du blir, desto mer sjunker östrogennivåerna. Detta får ämnesomsättningen att sakta ner och muskelmassan att minska, vilket sänker kroppens energiförbrukning. Om du då fortsätter att äta som vanligt, är det logiskt att du går upp i vikt.

4. Kroppen reagerar mindre bra på insulin

Hormonsvängningarna gör att kroppen reagerar mindre bra på insulin, det hormon som omvandlar sockerarter i maten till energi. Blodsockret blir svårare att kontrollera, vilket gör att du plötsligt kan gå upp i vikt och samtidigt får det svårare att gå ned i vikt. Dessa signaler är tecken på att kroppen reagerar mindre bra på insulin.

5. Minskad effekt av leptin

De avtagande östrogennivåerna påverkar även effekten av leptin, ett hormon som styr vår mättnadskänsla. En sorts naturlig aptithämmare, med andra ord. Ju mindre östrogen, desto mindre leptin och därmed tilltagande hungerkänslor, ibland även nattetid. Dessutom kan kroniskt högt insulin leda till leptinresistens: din hjärna slutar att reagera på signaler som anger att du har fått i dig tillräckligt med bränsle. Och vad blir följden? Du fortsätter att äta utan att känna dig mätt. Denna signal är ett tecken på att du reagerar mindre bra på leptin.

6. Sköldkörteln får nedsatt effekt

De sjunkande progesteronnivåerna får sköldkörteln – kroppens stora förbränningsmotor – att arbeta långsammare. Om du redan har nedsatt sköldkörtelfunktion, kan dina besvär förvärras ytterligare.

7. Du blir mer mottaglig för stress

Hormonsvängningarna under klimakteriet gör dig mer mottaglig för stress. Är du väldigt stressad eller känner du dig ofta spänd? I så fall produceras stresshormonet kortisol i kroppen. Kroppen prioriterar bildandet av kortisol framför bildandet av könshormoner, eftersom vår överlevnad är viktigare än vår fortplantning. Stress påverkar även blodsockret och ökar suget efter livsmedel med högt sockerinnehåll.

8. Du mår dåligt eller har problem med sömnen

Känner du dig nedstämd eller nere i största allmänhet? Då ökar suget efter (osunda) snacks eftersom de ger dig en serotoninkick. Dålig nattsömn har samma effekt: du känner dig trött och längtar efter extra kolhydrater som ger dig en energikick.

Från insikt till handling



Först när du inser vilka faktorer som inverkar på din kropp, kan du ta itu med dem. Lär dig att känna igen din kropps olika signaler, och vid behov kan du kontakta din husläkare eller någon annan sakkunnig person, t.ex. en endokrinolog eller hormonterapeut. Ofta är det flera faktorer samtidigt som påverkar kroppen, t.ex. en kombination av dålig sömn, stress och nedsatt insulinkänslighet.



2. Varför viktninskning inte handlar om att räkna kalorier

Alla dessa förändringar är alltså anledningen till att det är svårare att gå ned i vikt under klimakteriet. Dina hormoner spelar en nyckelroll i allt som rör din vikt, och den vacklande hormonbalansen under denna levnadsfas gör din vikt svårare att hantera.

Före klimakteriet skyddade äggstockarna dig mot hormonell obalans genom att producera tillräckligt med östrogen. Därmed slapp du helt eller delvis att kämpa för att hålla vikten. Lösningen på problemet

går alltså ut på att ta itu med orsakerna till obalansen, och inte att räkna kalorier eller följa en strikt diet.

Obalanser har en tendens att hålla varandra i schack, vilket gör det svårare att gå ned i vikt. Ju mer kroppsfett du har, desto mer ökar den hormonella obalansen. En ond cirkel, med andra ord. Men det går faktiskt att bryta cirkeln. Och vad är första steget? Det är att förstå vad som händer i kroppen och eventuellt rådgöra med en expert.



Innan du fyller 40 tar kroppen hand om dig, efter det är dags för dig att ta hand om din kropp.

menopausexperten
Suzanne Rouhard



3 Vad du behöver hålla koll på

Lägg inte fokus på antalet kalorier, utan på att kosten ska innehålla det rätta förhållandet mellan fett, protein och kolhydrater samt tillräckligt med fibrer, vitaminer och mineraler. Dessa s.k. makro- och mikronäringsämnen utgör byggstenarna för en frisk kropp. Hormonterapeuten och menopausexperten Suzanne Rouhard förklarar vad byggstenarna betyder för din kropp och kroppsvikt. Suzanne driver en egen firma som terapeut och är knuten till SeeMe-nopause.



Fetter

Fettet i kroppen omvandlas till nya hormoner. Det är alltså viktigt att få i sig tillräckligt med nyttigt fett för att befrämja hormonbalansen och hålla kroppen frisk. Men hur mycket? Se till så att 20 till 35 procent av ditt dagliga livsmedelsintag består av (nyttiga) fetter. Nyttiga fetter finns t.ex. i olivolja, fet fisk, valnötter, linfrön och avokado.



Proteiner

Proteiner spelar bl.a. en viktig roll för vår mättnadskänsla samt för uppbyggnaden av muskelvävnad och en frisk hud. Dagsbehovet är i genomsnitt 0,8 till 1 gram protein per kilo kroppsvikt. Viktiga proteinkällor är bl.a. fisk, kyckling, ägg, tofu, tempeh, baljväxter och nötter.



Långsamma kolhydrater

Kolhydrater fungerar som en energikälla för kroppen och hjärnan, men ofta får vi i oss för mycket av dem. Se till så att en fjärdedel av din kost består av långsamma kolhydrater (såsom grönsaker, frukt, havregryn, quinoa, råris och andra fullkornsprodukter) och undvik snabba kolhydrater (såsom vitt

ris, vit pasta och müsli­snacks). När du äter snabba kolhydrater höjs nivåerna av blodsocker och insulin snabbt, medan en god hormonbalans kräver ett stabilt blodsocker. Fullkornsprodukter tas långsammare upp i blodet, vilket har mindre påverkan på blodsockret.



Fibrer

Brittiska undersökningar visar att vuxna kvinnor ofta får i sig för lite fibrer, medan tillräckligt med fibrer bidrar till god hälsa. Fibrer minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, tarmproblem och typ 2-diabetes och spelar en viktig roll i utsöndringen av använda hormoner (som man verkligen vill bli av med). Vuxna kvinnor bör få i sig minst 25 gram fibrer dagligen. Fibrer finns i grönsaker, frukt, fullkornsprodukter, nötter och baljväxter.



Vitaminer & mineraler

Din kropp behöver vitaminer och mineraler för att alla processer ska fungera som de ska, som t.ex. bildandet av hormoner. Under klimakteriet är vissa vitaminer och mineraler extra viktiga att få i sig, t.ex. D-vitamin, kalcium, magnesium och omega-3-fettsyror. [Läs mer om vad vitaminer, mineraler och kosttillskott har för funktion.](#)



4. Hur återtar du kontrollen över din vikt?

När du vet vad som händer i kroppen och inför små förändringar i ditt beteende, din livsstil och dina kostvanor, kan du till stor del påverka din kroppsvikt och hälsa under klimakteriet. En ytterligare fördel: du minskar risken för att drabbas av andra klimakteriebesvär. Hur ska du gå tillväga? Med menopausexperten Suzanne Rouhards praktiska tips kan du sätta igång direkt.

Tips:

Börja med att införa en eller två förändringar. Lägg till fler när de första har blivit en vana.

Hur ska jag förändra mina kostvanor?

För kostdagbok under en veckas tid

Skriv upp hur många gånger du äter varje dag (det gäller även om du bara tar en kaka eller en bit choklad) och vad du äter. Tips: använd en app, t.ex. MyFitnessPal eller Lifesum. Dessa appar ger dig genast en bättre insikt i förhållandet mellan de näringsämnen du får i dig. Dessutom ökar ditt medvetande om vad du egentligen stoppar i dig.

Ät oftare måltider som endast innehåller fett och protein

Försök öka ditt intag av nyttiga fetter och protein och minska

intaget av kolhydrater. Då håller du dig mätt längre än om du t.ex. äter två smörgåsar. Detta främjar även hormonbalansen i kroppen. Undersökningar har visat att en ketogenpräglad livsstil kan hjälpa dig att gå ned i vikt. Ketogen kosthållning, som innebär att du äter få kolhydrater men mycket fett och protein, bidrar till att motverka vissa obalanser och inflammationer i kroppen. När du äter mindre kolhydrater, ökar kroppens cellers känslighet för insulin, vilket befrämjar din kroppsvikt.

Undvik att få i dig xenoöstrogen

Xenoöstrogen är kemiska ämnen som liknar vårt kroppsegna östrogen. Xenoöstrogen binder till kroppens östrogenreceptorer och reducerar därmed östrogenets aktivitet ner till tio procent av normal aktivitet. Om du får i dig mycket xenoöstrogen (vilken ofta sker obemärkt), kan östrogendominans uppstå eller förvärras. Det är ett känt faktum att östrogendominans påverkar hälsan och bidrar till övervikt. De flesta av dessa hormonstörande ämnen får du i dig genom maten, t.ex. om du äter grönsaker och frukt som besprutats, mjölkprodukter och kött samt livsmedel som förvarats i plast eller på burk. Mitt bästa tips för att undvika att få i dig xenoöstrogen är: ät ekologiska produkter. Läs mer om [dessa hormonstörande ämnen](#) och hur du ska göra för att undvika dem.

Begränsa antalet måltider till tre per dag

Då begränsar du även antalet insulinkickar per dag. Insulinkickar stör din hormonbalans och gör dig mindre känslig för insulin, vilket i sin tur medför att du får svårare att gå ned i vikt. Tips: minska antalet måltider successivt tills du är nere på tre per dag. Är du överansträngd? Då kan du behöva äta med några timmars mellanrum. Hungerkänslor får produktionen av stresshormonet kortisol att öka (vilket du ju helst vill undvika). Om du har diabetes är det också viktigt att äta fler mellanmål.

Ät senast två till tre timmar innan du går och lägger dig

Det bästa är att inte äta något mer efter kvällsmålet. Då hinner matsmältningen komma till ro.

Överväg att pröva på periodisk fasta

Att fasta innebär att inte äta något under en viss period, t.ex. mellan kl. 20:00 och 12:00. Undersökningar har visat att denna metod gör det lättare att gå ned i vikt. Metoden har även visat sig motverka inflammation i kroppen, vilket i sin tur kan få andra klimakteriebesvär att avta. Vill du pröva på periodisk fasta? [Dessa tips](#) från Suzanne hjälper dig att komma igång.



A photograph of two women sitting on a light-colored sofa. The woman on the left, with dark hair and wearing a white button-down shirt, is looking down at a smartphone in her hands and smiling. The woman on the right, with long wavy blonde hair and wearing a beige knit sweater, is looking towards the first woman and smiling. A large pink graphic shape overlaps the bottom left of the image, containing text.

Var medveten om möjliga fällor när du vill gå ned i vikt

Undersökning har visat att följande ingår i många kvinnors kostvanor:

- Omedvetna mellanmål (d.v.s. många måltidsmoment per dag)
- Långvarigt stillasittande, framför allt under (hem-)arbetstid
- Stora portioner och avsaknad av fasta mattider
- För snabbt ätande och ätande medan något annat görs
- Obalanserade måltider
- Överkonsumtion av alkohol

Hur bör du förändra din livsstil?

Styrketräna två gånger i veckan

Din muskelmassa börjar avta redan i 30-årsåldern (!), men musklerna spelar en avgörande roll för kroppens förbränning av fett. Ju mer muskelmassa du har, desto större blir energiförbrukningen och desto lättare blir det för dig att gå ned i vikt. Att vila kräver också en viss energiförbrukning (och därmed fettförbränning) – detta kallas för ”viloämnesomsättning”. Mitt råd? Träna stora muskelgrupper (låren, sätet och ländryggen) två gånger i veckan på gymmet eller hemma med ett motståndsband och YouTube. Styrketräning har visat sig ha gynnsam effekt under klimakteriet, så länge du inte går till överdrift. Du vill ju undvika stressreaktioner i kroppen. Fortsätt för övrigt att vara aktiv genom att simma, cykla, göra yoga eller promenera.

Koppla av då och då under dagens lopp

Om du ständigt är på språng producerar kroppen stora mängder kortisol. Detta stresshormon får mer socker att frigöras i kroppen, vilket leder till viktökning och ökat sug efter socker och fett. Det är därför viktigt att skapa balans i nervsystemet: stor ansträngning bör följas av djup avkoppling. Hur är det med din balans i nervsystemet? Planerar du tillräckligt med avkopplingsmoment under dagen eller kan du inte låta bli att ständigt ta itu med något som måste göras? Tänk efter hur ditt beteende verkligen ser ut. När du är medveten om det kan du bestämma vilka åtgärder som krävs för att du ska kunna koppla av oftare.

Tipp!

7-minutersträning på fastande mage förbättrar kroppens känslighet för insulin.

Prioritera din nattsömn

Sömnbrist brukar förknippas med förändringar i ämnesomsättningen som ökar risken för bl.a. övervikt och typ 2-diabetes. Sömnbrist gör dig trött, vilket ökar suget efter sötsaker för extra energi. Definitionen på sömnbrist? Av alla vuxna som sover mindre än sju timmar per natt är ett betydligt högre procenttal överviktiga än de som sover längre. God nattsömn är viktigare än man kan tro. Följande tips från Suzanne kan vara till din hjälp:

- Tona ner belysningen framåt kvällen
- Se till att det är mörkt i ditt sovrum
- Undvik att dricka kaffe efter kl.12:00 och dra ner på din alkoholkonsumtion
- Gå och lägg dig och stig upp på fasta tider
- Gå ut en stund en timme efter det att solen gått upp och/eller en timme innan solen går ned
- Motionera dagligen (träning är välgörande för din nattsömn)
- Prova att ta kosttillskott för förbättrad nattsömn, såsom magnesium och saffran*

*Hälsopåstående(-n) i avvaktande på godkännande av EU-kommissionen.

Läs mer om god
nattsömn



Tänk på att du faktiskt åldras

Att din kropp, vikt och energinivå förändras är helt naturligt. Det kan du inte göra något åt. Var inte för kritisk, utan visa medkänsla för dig själv. Och för din kropp, som arbetar så hårt för din skull.

Vilken nytta gör kosttillskott?

Näringsämnen ger dig energi och ser till så att kroppens alla processer, t.ex. hormonproduktionen, fungerar som de ska. I bästa fall får du i dig dem via kosten, men erfarenheten visar att detta inte alltid är tillräckligt under vissa levnadsfaser.

Under klimakteriet är vissa vitaminer och mineraler extra viktiga att uppmärksamma, t.ex. kalcium, magnesium och D-vitamin. Även omega-3-fettsyror är oumbärliga, eftersom de bl.a. befrämjar hormonbalansen och

blodtrycket. Och behovet av magnesium och B-vitamin ökar under stressiga perioder. Forskning har visat att kost som är bristfällig på näringsämnen kan påskynda åldrandeprocessen och orsaka ytterligare besvär.

Kosttillskott hjälper till att kompensera brister i kosten. Undersök vilka näringsämnen du eventuellt har behov av och kompensera bristen med högkvalitativa kosttillskott. Tänk på att det kan dröja ett par månader innan ett kosttillskott börjar ge effekt.

Läs mer om
kosttillskott

5 Vilka medicinska lösningar finns det?

En sund livsstil är grundläggande för en frisk kropp, men ibland kan det bli nödvändigt att använda sig av läkemedel. Bantningsläkemedel som skrivs ut av läkare kan innebära en lösning för vissa personer. Vilket läkemedel som har störst effekt är individuellt och varierar från person till person.

Bantningsläkemedel är ett lämpligt alternativ om:

- Ändringar i livsstilen inte ger tillräckligt bra resultat
- Ditt BMI är 30 eller högre
- Ditt BMI överstiger 27 i kombination med förhöjd risk för hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, artros eller sömnapné

Vilka alternativ finns det?

Bantningsläkemedel finns i form av kapslar (för dagligt intag) eller injektioner (som du sköter själv). Läkemedlen skiljer sig från varandra med avseende på verkan, aktiv substans och effekt. De flesta bantningsläkemedel innehåller en eller flera aktiva substanser som hämmar aptiten, ökar fettförbränningen eller motverkar fettupptagningen.

Läkemedel som påverkar blodsockret

Det finns läkemedel som sänker blodsockret och stabiliserar insulinnivån efter varje måltid, vilket gör att mindre socker frigörs i kroppen och du känner dig mindre hungrig. Den aktiva substansen liknar vårt kroppsegna hormon som reglerar frigörandet av insulin. Läkemedlet är tillgängligt i form av injektionsvätska för självinjicering dagligen eller en gång i veckan. Doseringen bestäms av en läkare, och dosen höjs var fjärde vecka tills den rekommenderade dosen har uppnåtts.





Läkemedel som påverkar hjärnan och dina hungerkänslor

Det finns läkemedel som påverkar de delar av hjärnan som medverkar till att reglera intaget av föda och energiförbrukningen. De får dig att känna dig mätt snabbare och under längre tid, vilket minskar suget efter snacks och gör det lättare för dig att hålla dig till en viss diet. Du får i dig mindre antal kalorier och går därmed ned i vikt. Läkemedlet finns tillgängligt i form av tabletter som tas en eller två gånger om dagen under en viss tidsperiod.

Läkemedel som påverkar fettupptagningen

Det finns läkemedel som motverkar kroppens upptagning av fett (och därmed kalorier). Fettet bryts istället ner i tarmen och lämnar kroppen via avföringen. Detta kan medföra att du behöver gå på toaletten oftare. Läkemedlet finns i form av tabletter som tas i samband med varje måltid (till frukost, lunch och kvällsmat).

Hitta en lämplig behandling för din situation

Vilket läkemedel som är mest lämpligt för dig beror på din situation och på vilka besvär du har. Via SeeMe-nopause tar du reda på vilken behandling som passar dig bäst genom att först uppge vilka besvär du har och vilken behandling du föredrar. En läkare bedömer sedan – på grundval av den medicinska frågelista du fyllt i – om behandlingen som du föredrar är lämplig för dig. Och om läkaren godkänner behandlingen? Då ordnar ett av våra partnerapotek med leverans av produkten hem till dig. Om behandlingen inte visar sig vara lämplig för dig, rekommenderar läkaren en annan produkt.

Se vilka alternativ
som finns

Fortsätt att göra sunda val

Bantningsläkemedel är alltid en tillfällig lösning. Även under och efter behandlingen gör du klokt i att göra sunda val med hjälp av tipsen i denna guide. Och om du inte gör det? Då återgår du snabbt till din gamla kroppsvikt (eller mer).

Kan hormonterapi hjälpa?

Hormonterapi är det bästa alternativet vid (vasomotoriska) besvär under klimakteriet, såsom värmevallningar, och lindrar ofta flera klimakteriebesvär samtidigt. Hormonterapi skrivs inte ut till personer som endast vill gå ned i vikt. [Läs mer om hormonterapi.](#)

Från menopause till play

Vetenskapliga undersökningar bekräftar att klimakteriet kan upplevas annorlunda. Det vill säga: utan eller med lindriga besvär. Hur då? Med hjälp av rätt anpassningar av livsstilen, högkvalitativa kosttillskott och – vid behov – användning av läkemedel. Upptäck mer via vår webbsida om:

Klimakteriebesvär

Högkvalitativa kosttillskott

Hormonterapi



© 2024 SeeMe-nopause.
Alla rättigheter förbehålles.

Klicka här för [källornas](#) ansvarighet.

