

5:2-dieten

Den allra senaste trenden inom diet och viktminskning är den omdebatterade 5:2-metoden. Frida Werander och Sierra de Goldsmith är två välkända och av Nordic Wellness ofta anlitade profiler inom kost, träning och hälsa. Vad har de att säga om fenomenet?

Sierra de Goldsmith,
leg. dietist,
personlig tränare,
gruppinstruktör.



Att säga att 5:2-dieten är direkt farlig är enligt min åsikt obefogat, på samma sätt som det är omöjligt att lova att den lämpar sig för alla och kommer förlänga ditt liv markant. Vi vet helt enkelt väldigt lite om olika typer av kosthållning samt hur de påverkar oss fysiskt och psykiskt på sikt.

Studier har indikerat att perioder av energiunderskott är gynnsamt för hälsan och kan minska risken för flera åldersrelaterade sjukdomar. Dessutom har vi i dagsläget problem med utbredd övervikt på grund av överkonsumtion och inaktivitet. Vi äter för mycket mat och det gör oss sjuka. Den här metoden kan vara ett sätt att klara av att minska på sitt totala energiintag och därför gå ner i vikt. Ur den synvinkeln kan således den här metoden vara bra för vissa som en viktminskningsmetod; och det finns eventuellt positiva långsiktiga effekter på hälsan om man äter på det här viset. En nackdel är att matens kvalitet inte hamnar i fokus samt en risk att vissa individer överäter på sina "fria" dagar.

"Får man inte ätstörningar av att räkna kalorier, svälta och svulla på det här viset?" Jag tror faktiskt inte att den här metoden som enda faktor genererar en ätstörningsproblematik. Ursprunget till en ätstörning är mycket komplext, vad som ligger bakom är idag inte vetenskapligt belagt. En överdriven fixering vid mat är å andra sidan aldrig hälsosam och skapar negativa känslor hos individen. Tror man att detta kan skapa sådana tankar, obehag och ångest gör man självklart bäst i att undvika dieten. För andra kan den troligen avdramatisera matintaget och vara ett sätt att hitta balans.

Som med allt beror det på individen. Det beror din bakgrund, ditt förhållningssätt till mat, om du har svårt att begränsa matintaget och liknande aspekter. Individen får ta ansvar.

Frida Werander,
personlig tränare,
kostrådgivare och
mental coach.



För några veckor sedan sände Vetenskapens värld i SVT ett reportage av Michael Mosley om att fasta förbättrar hälsan. Vips så har hela nyhetsvärlden anammat detta och en ny diet har fötts – 5:2-dieten. Metoden innebär att du äter som vanligt i fem dagar och fastar i två. Enligt forskare skall denna metod förlänga livet, få dig att gå ner i vikt samt minska risken för Alzheimers och uppkomsten av cancer. Trots att den hyllas till skyarna är jag inte lika imponerad. För det första finns det ingen quick-fix och även om den här dieten sägs kunna bota diverse cancerformer på sikt så marknadsförs den främst som ännu en viktminskningsmetod.

Det handlar istället om att bibehålla en bra och sund livsstil över lång tid! Vilket kan bli svårt med periodisk fasta på grund av vårt sätt att umgås med middagsbjudningar och kalas.

Att äta i så kallade matfönster gör det även svårt att träna hårt eller träna överhuvudtaget under en fastedag. Kroppen behöver energi för att kunna återhämta sig optimalt och orken kommer att tryta ganska fort under passet. Dieten går ut på att bränna fett genom att inte ge musklerna tillräckligt med bränsle vilket kommer påverka prestationen när man tränar. Att fasta är jobbigt, att få dålig koncentration bli yr och illamående på jobbet är dessutom ingen höjdare.

Jag ser även risken med att 5:2-dieten kan vara en inkörsport till anorexi och bulimi; att man tror att lösningen är att inte äta. Med ett osunt förhållande till mat kan man väldigt lätt hamna fel om man hoppar över att äta två dagar i veckan.

Nej, jag tror på en hälsosam livsstil med varierad mat VARJE DAG oavsett hur bra 5:2-metoden sägs vara!

å ena sidan → ← å andra sidan