

Behandlingsschema med Low Calorie Diet (LCD)

Kostersättningar kan används som en del av en strukturerad behandling för minska eller kontrollera vikten. De är utformade för att kunna ersätta all mat under en begränsad period för att minska energiintaget samtidigt som kroppen får all den näring som behövs. Kostersättningar kan också användas för att ersätta enstaka måltid.

Måltidersättningar är utformade för att ersätta en eller ett par måltider per dag för att minska eller kontrollera vikten.

Ordination

- Vecka** _____ **Strikt kur med fyra kostersättningar**
All vanlig mat ersätts med fyra kostersättningar dagligen denna period.
- Vecka** _____ **Huvudmåltid samt tre kostersättningar**
Nu börjar du kombinera kostersättningar med vanlig mat, genom att äta en matmåltid per dag.
- Vecka** _____ **Två huvudmåltider samt två Modifast kost- eller måltidersättningar**
Dags att lägga till ytterligare en matmåltid så att du nu äter frukost och lunch/middag. Fr.o.m. nu kan du också välja att använda måltidersättningar (bars eller färdigblandade drycker) istället för kostersättningar.
- Vecka** _____ **Frukost, lunch och middag samt mellanmål**
Dags att övergå helt till hälsosamma matmåltider med tre huvudmåltider och ett-två mellanmål. Vid behov kan måltidersättningar användas som komplement.



Kom ihåg

2,5 liter vatten/energifri dryck utöver kostersättningar vid strikt kur.

Bieffekter såsom frusenhet, yrsel, huvudvärk och trötthet brukar ge med sig efter 3–4 dagar.

Sträva efter regelbunden måltidsordning.

Skapa gärna variation med kalla, varma, söta och salta kostersättningar.

Vid strikt kur längre än åtta veckor rekommenderas alltid kontakt med vårdpersonal.

modifast