

VLCD, LCD

Lågkaloridieter

Erika Forssell, dietist

Rikscentrum barnobesitas

Astrid Lindgrens barnsjukhus i Huddinge

LCD

Nutrilett, Naturdiet eller Modifast

LCD (very low calori diet) = **1000 kcal**

Varje dag ska bestå av 4 påsar Modifast alt. 6 påsar Nutrilett eller Naturdiet samt max 500 g grönsaker från grönsakslistan.

Det är tillåtet att byta ut **en** av fyra eller **två** av 6 påsar mot två Modifast bars eller **en** Nutrilettbar eller Naturdietbar (som ersätter komplett måltid), finns i åtta olika smaker.

Grönsaker

GRÖNSAKER, max 500g/dag: (max 40 kcal/100 g, med vissa undantag)

- blomkål
- broccoli
- brysselkål
- bönor, gröna
- champinjon
- endivesallad
- fänkål
- grönkål
- gurka
- lök
- morot
- rotselleri
- rädisor
- rödbetor
- rödkål
- sallad, huvud, ruccola m m
- salladskål
- sparris
- spenat
- squash
- stjälselleri
- tomat
- paprika
- persilja
- purjolök
- vitkål

3 Föreläsningens namn



FRIA DRYCKER BEGRÄNSAD DRYCK

- vatten
- te/kaffe utan socker/mjök
- mineralvatten
- viss lightsaft/läsk, se nedan
- buljong 5 dl

Lightsaft, t ex Fun light, Ica light, som innehåller aspartam eller acesulfam K och ger 1-2 kcal per dl går bra.

Saft och drycker som **inte** skall drickas är sorter som innehåller sötningsmedel och dessutom råsaft från frukt, t ex lättdryck och måltidsdryck. Energiinnehållet i dessa safter kan variera mellan 7 och 35 kcal per dl.

Lightläsk går bra. Cider light innehåller dock råsaft från äpple och är därför inte tillåten.

4 Föreläsningens namn



6 veckors schema

Fastebloodprover

B-glukos, kolesterol, TSH, T3 fritt, T4 fritt, Na, K, urea, krea, f-insulin och HbA1c. All provtagning sker efter fasta från kl. 24.00.

Vikt och längd varje vecka

Vecka 7: 1200 kcal

Vecka 8: 1500 kcal

5 Föreläsningens namn



Behandlade på Rikscentrum barnobesitas

113 pat i BORIS med LCD som erbjuden behandling

varav 16 med ännu pågående behandling,

17 av 113 födda 1990-93, övriga 1979-89.

6 Föreläsningens namn



LCD-behandlade vid Rikscentrum 05-10

12 pat; 3 st gruppbehandlingar samt ett par enskilda
(av dietist + hälsopedagog/ssk)

Viktnedgång 1-9 kg,

-4 avhopp – av dessa är 2 idag gastric bypassopererade

-7 st genomfört varav 3 erkänt att de fuskade

7 Föreläsningens namn



LCD som behandlingsform

"Modifierad LCD" dvs ej intensivkur utan endast bytt ut 1-2 måltider/dag mot pulverdiet.

Åren 2005-2008 fick några pat vid Rikscentrum ordinerad behandling LCD + Reductil

8 Föreläsningens namn

