

Sense

Et redskab til automatisk at spise i retning af de officielle kostråd

# Sense er også et simpelt redskab til vægttab

- Sense er udviklet i 2014 på baggrund af egen erfaring: 17 år med yoyo-vægt og 6-7 år med svær overspisning
- Sense er udviklet på baggrund af evidensbaseret, videnskabelig litteratur
- Sense indeholder, foruden de målbare kostredskaber, en psykologisk dimension, der hjælper til et adfærdsreguleret vægttab, hvor målet er intuitiv spisning

# Sense - hovedbestanddele

1. Spisekassemodellen. Model, der bestemmer måltidssammensætningen og portionsstørrelserne. Måltiderne har et højt mæthedsindeks og giver automatisk stabilt blodsukker
2. Spisekassesystemet. Tre om dagen giver mulighed for at styre dagskosten
3. Nydelseselementer. Giver plads til nydelse i kontrollerede mængder
4. 'Luk spisekassen og kom videre'. Et redskab med stor psykologisk effekt – populært sagt en 'pyt-knap'. Giver mulighed for at overkomme alt-eller-intet-princippet. Redskabet er effektivt til at få folk ud af overspisningshandlinger, både de bevidste og de uopmærksomme

## Sense-spisekassemodellen®



Intet er forbudt. Der er kun én regel!

To ud af tre spisekasser skal følge spisekassemodellen

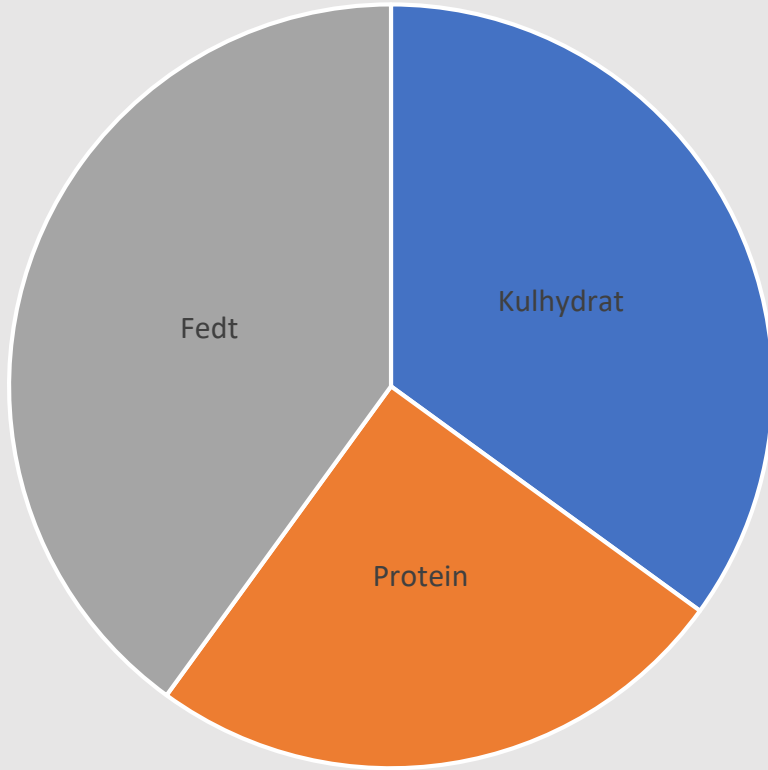




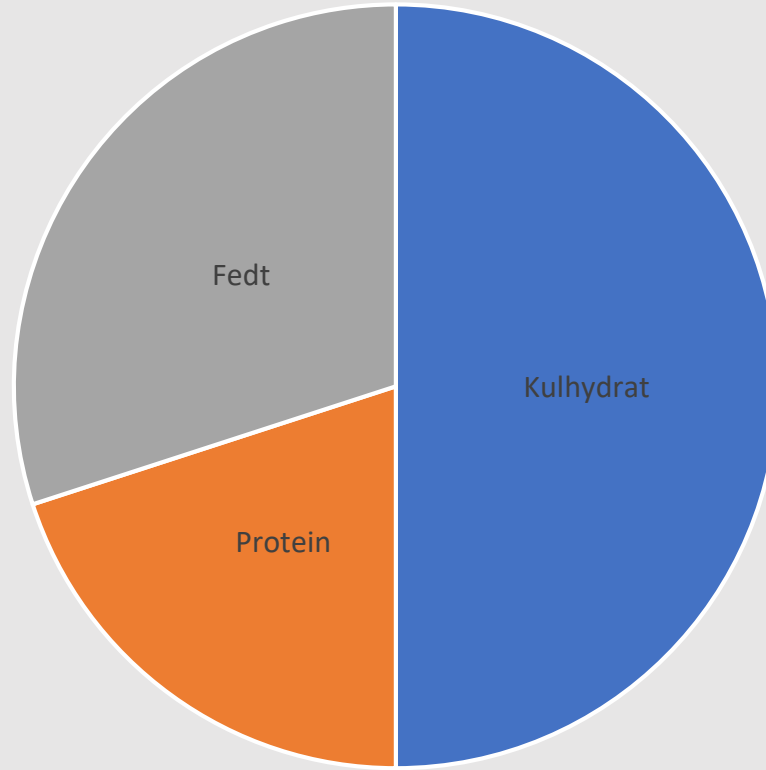
# En dag på Sense - variation er et kodeord

7210 KJ/1710 kcal: 64 g fedt (Fedtsyrefordeling: 10 g mættede, 25 g enkeltumættede og 9 g flerumættede),  
173 g kulhydrat, 36 g kostfibre, 94 gram protein. Energiprocenter: Fedt 33 %, kulhydrat 45 %, protein 22 % Kilde: Vitakost

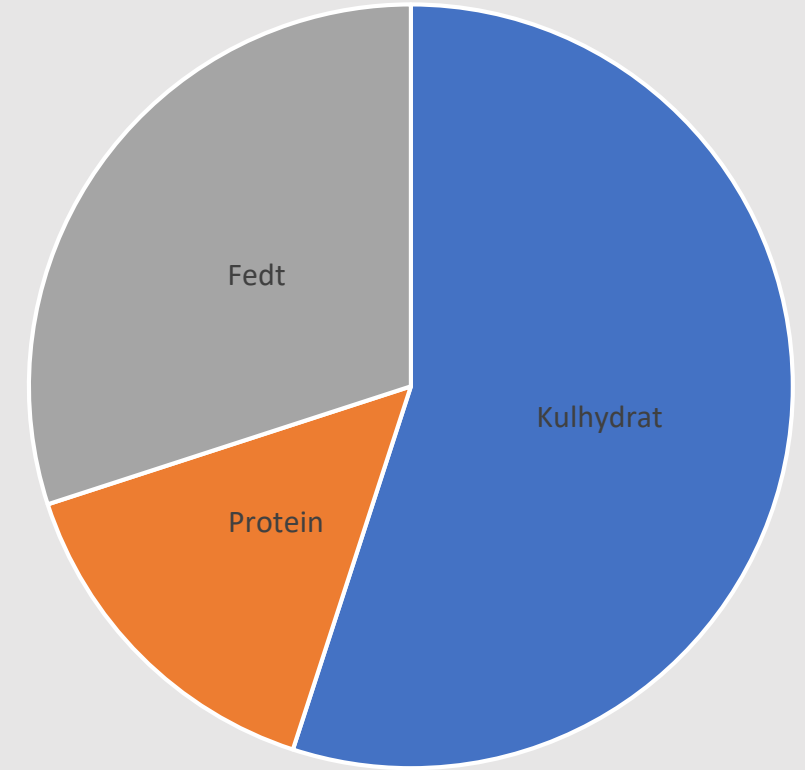
Sense under vægttab\*



Sense efter endt vægttab



Officielle anbefalinger



## Energifordeling

\*Energifordelingen ændrer sig, efter hvordan brugeren tolker Sense

\*Fordelingen vil typisk give folk færre kulhydrater (de simple) end det, de spiste før opstart på Sense

# Thomas Meinert Larsen, fedmeforsker fra Københavns Universitet - Institut for Idræt og Ernæring udtaler:

"Sense-kostprogrammet baserer sig på naturlige og sunde fødevarer, som i de rigtige mængder giver den optimale mæthed og dermed de bedste forudsætninger for et varigt vægttab.

I forhold til de gældende kostråd anbefaler Sense, at man reducerer sit indtag af kulhydrater endnu mere. Sense lægger sig dog netop hermed fint i tråd med de seneste forskningsresultater om kostens betydning for appetitregulering, vægtregulering og sundhed.

Sense er tillige baseret på en meget enkel måde at regulere kalorieindtaget på, nemlig håndfuldmetoden. Det er en metode, der for mange vil være en effektiv tilgang til at sikre de rigtige portionsstørrelser, som er forudsætningen for at sikre varigt vægttab.

I kombination med kompetent vejledning til at understøtte permanente livsstilsændringer kan Sense-systemet bidrage til øget sundhed og livskvalitet for mange."

Sense er en  
algoritme, der  
kan tilpasses

## Ethvert form for kostparadigme

- Plantebaseret kost
- Low fodmap, forskellige allergi-venlige kostplaner osv.
- Helt almindelig hverdagskost: Til ham eller hende, der bor alene, børnefamilien, den unge, den ældre, sportsudøveren, den prisbevidste, gourmanden osv.

Ved simpel justering og tilpasning af håndfuldenes indhold og mængden/typen af spiseskefulde fedt



# Fordele ved Sense

- Praktisk og simpelt
- Det er ikke en videnskab at spise efter Sense, og det er ikke nødvendigt med fagligt kendskab til kost og ernæring. Et måltid består altid af tre til fire håndfulde mad – med fokus på helheden, ikke detaljen. Det er muligt at spise “det man plejer” – med mere grønt og fuldkorn
- Portionskontrol uden at tælle/veje - altså ikke fokus på kalorietælling
- Læring om sult og mæthed gennem ‘sultbarometret’ – man lærer over tid, hvilket behov kroppen har
- Blodsukkerstabil kost. Mange type 1- og type 2-diabetikere oplever en reduktion i medicinering. Prædiabetikere spiser sig i løbet af en til to måneder til normalt blodsukker
- Alt er tilladt - men der er fokus på nydelse og mængder
- “Alt eller intet” afløses af “både og”. Man kan dermed droppe en sort/hvid-tænkning omkring fødevarer – væk med den restriktive tænkning!
- Sense er ikke et system baseret på regler, men guidelines
- Familievenlig
- Gratis! Alt materiale ligger på hjemmeside/YouTube/Facebook/Instagram
- Noget tyder på, at Sense kan være et anvendeligt redskab til at komme BED til livs.

F. B. Stentz et al., BMJ Open Diab. Res. Care 2016, 4:e000258

M. C. Gannon et al., Am. J. Clin. Nutr. 2003, 78, 734

B. J. Christensen et al., Obes. Facts, 2017, 10, 633

M. E. Holmstrup et al., s-SPEN – the European e-Journal of Clin. Nutrition and Metabolism, 2010, 5, e277

# Ulemper ved Sense

- Ingen kostplan
- Kræver en indsats fra brugeren, som skal være læringsparat, motiveret og indstillet på kun at spise tre måltider om dagen de første 14 dage
- Kræver tålmodighed. Der er ikke faste rammer mængdemæssigt - det kan være svært at finde mængden på en håndfuld i starten
- Sammenkogte retter giver udfordringer 😊
- Motion er ikke lagt ind som del af spisekassesystemet. Folk opfordres til 30 minutters aktivitet - og gerne noget de kan lide. Således er der fokus på, at al bevægelse er godt – men det er op til brugeren selv at komme i gang
- Svært overvægtige har svært ved at fylde spisekasserne nok, så deres basale behov dækkes. Her er personlig vejledning det bedste i opstartsfasen
- Sense arbejder ikke direkte med årsagen til overspisning - med mindre der er en fagperson tilknyttet

De fleste af ulemperne viser sig senere at blive vendt til fordele, fordi selvværdet vokser, når brugeren finder sin egen vej og gradvist tager ansvaret for egen sundhed på sig

# Folk finder deres egen vej

## Sense flytter folk i den rigtige retning

- Mod et vægtmål, der enten kan være et normalt BMI eller, for svært overvægtige, et BMI på under 30
- Mod intuitiv spisning med fokus på kroppens egne signaler
- Tættere på de 10 kostråd - mere grønt, groft og varieret med fokus på mængder

Folk lærer at  
stole på egne  
beslutninger

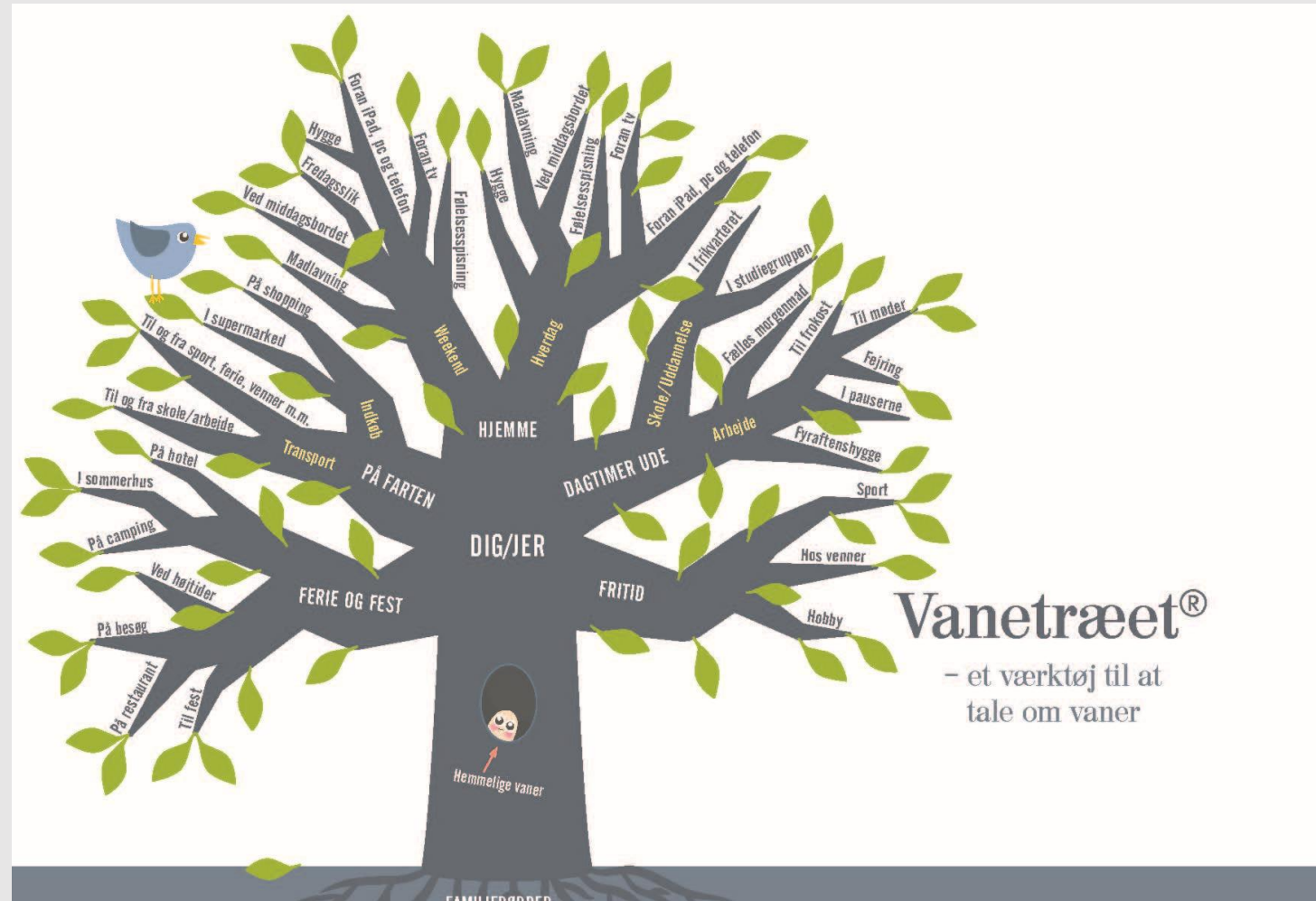
- Sense er også en erkendelse af, at “one diet does not fit all” - her finder man nemlig selv vejen

## De helbredsmæssige tilbagemeldinger

- Sense bidrager til øget velvære og en sundere krop
- Naturlig sænkning af blodtryk, kolesteroltal, blodsukkerniveauer, inflammation, levertal - dermed også smerter osv.
- Tarmfunktionen forbedres hos langt de fleste

# Vanetræet – en nyudvikling

- En hjælp til at italesætte og kortlægge vaner som enkeltperson eller som familie
- Med plads til at inddrage hemmelige vaner
- Giver mulighed for at arbejde konkret og systematisk med ændring af 1-3 vaner
- Kan downloades gratis via [www.sensekost.dk](http://www.sensekost.dk)





# Hvor kender danskerne Sense fra?

- TV 2s 'En kur der dur'. Sense blev kåret som vinder af programmet i 2017
- Sociale medier. 8 % af alle danske husstande er med
- Facebook. Ca. 137.000 medlemmer i gruppen: [Sense – slank med fornuft – spørgsmål og svar](#)
- Instagram: [@senseslankmedfornuft](#) 43.000 følgere og over 66.000 fotos med #sensekost
- Sense-konsulenter
- Ugeblade

# Fremtiden

- Sense oversættes til 12 sprog
- Samarbejde med Diabetesforeningen. Med en tilpasset spisekassemodel – så den følger de officielle anbefalinger 100 %
- Facebook Community Leadership Program – Suzy Wengel udvikler et sundhedsprojekt til gavn for en gruppe danskere, der er tilknyttet den store lukkede Facebook-gruppe 'Sense – slank med fornuft – spørgsmål og svar'. Projektet er finansieret af Facebook

# Evidens

- Der er god evidens for, at kosten i Sense er forsvarlig
- Er Sense med Spisekassemodellen og Spisekassesystemet bedre end andre væggtabsmetoder? Det vil vi gerne undersøge. Vi planlægger at lave forskning på dette i fremtiden

## Hvad kan vi sammen gøre

- Sammen står vi stærkest og kan hjælpe flest. Vi lever i et fedmefremmende samfund med høj tilgængelighed af kalorietætte og velsmagende fødevarer - vi ved endda, at de fleste slankekure i sig selv er fedmefremmende. Danskerne har ikke brug for mere forvirring – lad os stå sammen i kampen mod overvægten
- Gå til kamp mod fake sundheds-news og mytespredning

Tak fordi I lyttede med