

Spis deg til mindre magefett



Økt magefett øker risikoen for en rekke sykdommer som kreft, diabetes og hjerte- og karsykdom. Ved å [reducere magefettet kan du redusere betennelse](#), og mange ønsker seg dessuten et mindre midjemål av estetiske årsaker. Heldigvis finnes det mange grep du kan ta for å gå ned i vekt og redusere det farlige magefettet. Du trenger ikke å spise mindre, men du må spise riktig!

Reduser magefett med disse 10 tipsene

Frots i grønnsaker



Grønnsaker inneholder lite kalorier per gram da de er rike på fiber og vann. Ved å doble inntaket ditt av grønnsaker kan du spise like mye, samtidig som du reduserer energiinntaket. Inntak av fiber øker metthetsfølelsen og virker appetittregulerende ([1](#)). Med på kjøpet får du selvfølgelig både vitaminer, mineraler og antioksidanter. Husk at grønnsaker bør spises sammen med fett for å øke opptaket av alle de fantastiske næringsstoffene.

Spis proteinrikt



Proteiner metter mer per gram enn karbohydrater og fett. Kroppen bruker også litt mer energi på å omsette proteiner til energi. Hvis du ønsker å redusere magefettet bør proteiner være en del av alle dagens måltider (2). Spis en porsjon på størrelse med din egen knyttneve til både frokost, lunjs, middag og kvelds. Proteiner finner du i egg, fisk, kjøtt, meieriprodukter, bønner og linser.

Drikk kaffe og grønn te



Koffein fra både kaffe og te stimulerer fettforbrenningen ved å bryte ned og slippe fett ut av fettcellene våre ([3](#), [4](#)). Da blir fettsyrene tilgjengelig og kan brennes som energi, noe som er særlig gunstig under trening. Kos deg med en kopp kaffe eller te med den beste samvittigheten.

Reduser sukker og raske karbohydrater



Inntak av sukker og raske karbohydrater fra kjeks, godteri, sjokolade, brus og saft gir rask blodsukkerstigning og kan føre til økt magefett. Inflammasjon (betennelse) kan igjen gi insulinresistens og metabolsk syndrom (5). Sukker består av halvparten glukose og halvparten fruktose, og det se ut til at store mengder fruktose særlig øker mengden magefett (6).

Gratis ebok: [Last ned ebok med betennelsesdempende mat](#) og få med masse oppskrifter og matplan

Bytt ris og pasta mot rotgrønnsaker og poteter



Gulroten og poteten fikk et ufortjent dårlig rykte for noen år siden. Potet er ikke den sunneste grønnsaken som finnes, men den er fortsatt mye sunnere enn mange tror. Potet inneholder kostfiber, kalium og vitamin C, for ikke å snakke om langt mindre karbohydrat enn pasta og ris ([7](#)). Poteten er også kjent for å mette veldig godt ([8](#)).

Spis riktig fett



Transfett virker betennelsesfremmende og fører til insulinresistens ([9](#), [10](#)). Dermed kan inntak av dette fettete føre til både mer magefett og dårlig helse generelt. Transfett finner du i matvarer som ferdige bakverk, dressinger, kjeks og gatekjøkkenmat under navnet delvis herdet vegetabilsk fett. Velg i stedet sunne fettsyrer fra nøtter, frø, avokado, olivenolje, kokos, kjøtt, fisk og meieriprodukter.

Ikke drikk kaloriene dine



Flytende kalorier metter mye dårligere enn de vi spiser, så bare her kan du spare mange kalorier og redusere mange cm. Juice, brus, kaffelatte, smaksatt vann og iste gir deg mange tomme kalorier. Studier har også vist at de som drikker søte drikker også spiser mer av annen mat ([11](#), [12](#)).

Reduser inntak av alkohol



Inntak av alkohol er forbundet med økt mengde magefett ([13](#), [14](#)). Du trenger ikke å kutte alkohol helt, det viktigste er å redusere og velge de riktige typene. Tørr vin inneholder langt færre karbohydrater og sukker enn øl og spirt. Et glass rødvin kan til og med være positivt for helsen.

Reduser stress



Når du stresser øker mengden kortisol i kroppen. Høye kortisolnivåer er også forbundet med økt appetitt og økt fettlagring, særlig rundt magen ([15](#), [16](#)). Kvinner med såkalt eplefasong produserer i tillegg økt mengde kortisol i respons til stress ([17](#)). Praktiser stressmestring i hverdagen ved å roe ned, gjøre ting du liker og gjerne prøve yoga eller mindfulness.

Kos deg med mørk sjokolade



Å kose seg med mørk sjokolade kan redusere inflammasjon og bedre balansen av fettsyrer i blodet ([17](#)). Dette skyldes sannsynligvis kakaobønnenes innhold av flavonoider og andre potente antioksidanter og polyfenoler. Disse stoffene har en rekke positive innvirkninger på kroppen din, blant annet kan de redusere buk fett ([18](#)). Kraftig, mørk sjokolade uten melk gir best opptak av disse stoffene. Se etter en sjokolade med et høyt innhold av kakao og et lavt innhold av sukker. Jeg liker 80% fra legen Berit Nordstrand og sjokoladene fra ombar.