

Senter for behandling av overvekt og fedme

Overvekt er en av våre største helseutfordringer med økt risiko for utvikling av diabetes, hjerte-/karsykdommer og andre helseplager.

e2 Helse samarbeider med Dr. Fedon Lindbergs Klinikk og har lang erfaring med behandling av overvekt. Vi hjelper deg med å etablere et helhetlig tanke- og adferdsmønster for en sunn livsstil.

Vi tilbyr blant annet:

- Effektiv, trygg og varig vektreduksjon under klinisk oppfølging.
- Skreddersydd behandling, der vi bl.a. kan tilby Eurodiet*.
- Individuelle konsultasjoner eller kurs med gruppesamlinger.

*Vi kan tilby Eurodiet til personer med BMI > 30, eller med BMI > 27 hvis relaterte helseplager.

eurodiet
www.eurodiet.no



Mona F. Lystad,
Sykepleier

Andreas Bjørang,
Lege

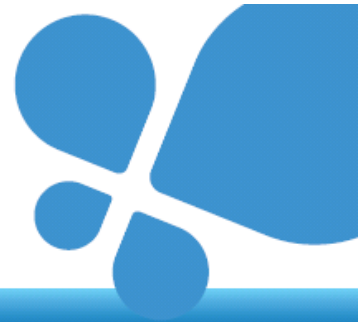
Kirsti Holt Nilsen,
Ernæringsfysiolog

Kontakt oss på:

Telefon: 47 87 65 00 eller e-post: helse@e2.no

www.e2helse.no

Adresse: Komplett.no | Arena inngang 2, 3 etg,
Nygårdsveien 84 | 3221 Sandefjord



e2 Helse er et privat helsesenter som siden 2007 har behandlet overvekt, fedme og livsstilssykdommer. Vi har lege, sykepleier, ernæringsfysiolog, fysioterapeuter og kiropraktor som jobber tett sammen i et tverrfaglig miljø etter moderne medisinskvitenskapelige metoder. Gjennom vår brede erfaring har vi utviklet svært virkningsfulle metoder for å sørge for varige endringer hos våre pasienter.



Oppstart av behandlingsprogram e2 Metoden

Ved oppstart av behandlingen blir det gjennomført en grundig helseundersøkelse hos **lege**, med blant annet fysisk undersøkelse, EKG, spirometri og blodprøver hvor det testes for risikofaktorer for blant annet diabetes og hjerte- og karsykdommer.

Vår lege Andreas Bjørang har spesialkompetanse innen kognitive behandlingsmetoder med sin NLP Master Practitioner. Han har gjennom en årrekke studert flere hundre overvektspasienter og sett på fellestrekk i deres tanke- og adferdsmønster. På bakgrunn av dette har han laget en unik modell for et skifte i tanke- og adferdsmønster og mental trening for personer som skal foreta en endring i sin livsstil.

Strategi på Bevissthet

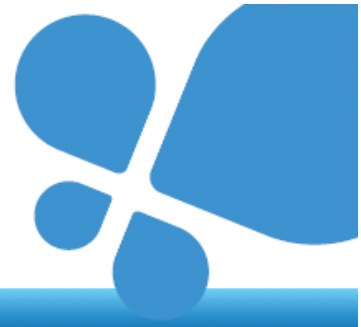


Fokus → Tanker → Tilstand → Adferd

Fysioterapeutene gjør en kartlegging av fysisk funksjonsevne og gjennomgang av muskel- og skjelettsystemet. Dette er for å kunne tilpasse et best mulig treningsprogram for hver enkelt som sikrer riktig progresjon i fysisk form og forebygger belastningsskader.



Ernæringsfysiologen kartlegger kostholdsvaner og spisemønster, samt veileder pasientene inn i det nye kostholdet enten det er i en bestemt tidsbegrenset diett som Eurodiet, eller direkte inn i et balansert og sunt kosthold.



Oppfølging og behandling



Legen og **sykepleier** følger opp både med blodprøver, kontroll av blodtrykk og evt andre aktuelle helseparametere under forløpet. De mentale endringsprosessene følges også tett opp da de er avgjørende for å få til varige endringer på sikt.

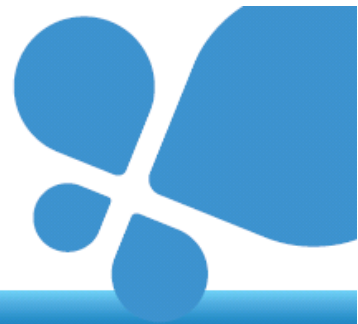


Fysioterapeutene tilbyr veiledet trening og evt behandling ved behov. Mange har behov for å komme trygt i gang med fysisk aktivitet og våre fysioterapeuter har spesielt god kompetanse med trening for overvektige.



Ernæringsfysiologen er en sentral person i oppfølgingen av overvektige og personer med type 2 diabetes, samt de som har høyt kolesterol og hjerte- karsykdommer. Enten om man følger Eurodiet eller Kost i Balanse som er et sunt kosthold basert på middelhavsdiett, følges man tett opp med god faglig kostholdsrådgivning. Graden av oppfølging kan man velge ut i fra sitt eget behov og ønske.

Langsiktig oppfølging fra e2 Helse er selvsagt mulig, og mange trenger en mulighet til å få oppfølging på sikt selv om det kanskje bare er 3-4 ganger pr år. Hos e2 Helse kan du velge selv hvor mye og hvor lenge du ønsker hjelp fra vårt helsepersonell, men vi jobber for at du skal klare deg på egenhånd videre i livet.



Eurodiet -medisinsk diett for behandling av overvekt og fedme

Eurodiet er en diett spesielt utviklet for behandling av overvekt og fedme hos personer som har en BMI > 30, eller > 27 og følgesykdommer som type 2 diabetes, metabolsk syndrom, hjerte- og karsykdommer etc.

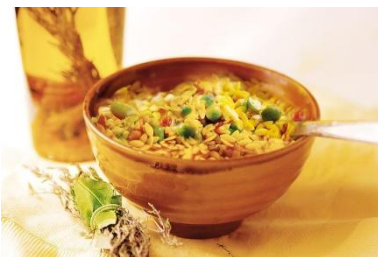
Dietten er svært effektiv for en trygg og sikker vektreduksjon og sammen med e2 Metoden ivaretas alle aspekter ved en livsstilsendring, vektreduksjon og forbedring av helsen.

eurodiet 

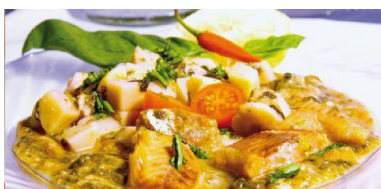
Dietten har 4 faser, og er basert på mye grønnsaker og protein-, mineral- og næringsrike Eurodiet-produkter i de to første fasene, med en gradvis innføring av sunne matvarer i et balansert lavglykemisk kosthold i fase 3. I fase 4 innarbeides nye kostholdsvaner basert på en typisk middelhavsdiett som store medisinske studier viser å ha best forebyggende effekt på typiske livsstilssykdommer.



I **fase 1 og 2** er det lite karbohydrater og man får dermed en reduksjon i insulinproduksjon og utslipp, man går over i fettforbrenning og ketose. Dette gir gunstige forhold for **vektreduksjon** og er også svært virkningsfullt for behandling av type 2 diabetes. Fase 1 har en varighet på 20-30 dager og fase 2 på 30-60 dager. Det mulig å starte direkte i fase 2 i samråd med legen.



I **fase 3** er det en trinnvis reinnføring av et balansert lavglykemisk kosthold. Her bytter man gradvis ut Eurodiet produkter med sunne og lavglykemiske matvarer. Den trinnvise innføringen er viktig for å forhindre økende søtsug og sikre fortsatt vektreduksjon.



I **fase 4** går man over i et lavglykemisk middelhavskosthold som **sikrer vekttapet og gir helsegevinster**. Det er avgjørende for varige endringer at man opprettholder dette kostholdet fremover.