

## Så granskade vi

Vi har jämfört de olika bantningssajterna för att se vad man får när man tecknar ett medlemskap. Bland annat har vi tittat på den information man får, vilka tjänster man kan ta del av, om det finns experter att fråga, och om allergiker kan använda den.

Alla sajter bygger på att man fyller i en dagbok med exakt det man äter och hur mycket man motionerar. Samtliga erbjuder också näringsdiagram där man kan se hur mycket fett, kolhydrater och protein man får i sig, och på alla sajter utom Tappa.se kan man se sin viktnedgång i kurvor som visar hur många kilo man gått ner eller hur många centimeter smalare kring midjan man blivit.

För att bedöma användbarheten har vi bland annat lagt in en måltid (spagetti med köttfärsås) i dagboken, och räknat hur många klick som krävs för att lägga in denna. För att kolla medlemsaktiviteten har vi räknat alla nystartade diskussioner under en och samma dag för samtliga sajter.

Vi har även låtit kostvetaren Theresa Larsson titta på sajterna för att bedöma om deras innehåll är vetenskapligt korrekt, och för att ge ett allmänt omdöme.

Alla sajter utom GI-viktroll bygger på att man ska äta färre kalorier än vad man gör av med. Intressant i detta sammanhang är att sajterna inte hade riktigt samma syn på hur många kalorier man gör av med genom olika aktiviteter. Ett medeltufft joggingpass som varar i trettio minuter förbränner enligt Må bras Lättviktarna hela 378 kcal, medan man endast förbränner 232 kcal enligt Matdagboken.

Å andra sidan förbränner en Lättviktare bara 120 kcal på sin halvtimmes cykeltur till jobbet, medan en anhängare av GI viktrolls program gör av med 170 kcal.

– Hur mycket kalorier man gör av med när man motionerar beror dels på hur mycket man tar i, dels på individuell förmåga. Ska man vara riktigt säker på hur mycket man förbränner måste man nog mäta det själv, säger Theresa Larsson.

## Matdagboken



matdagboken.se

**Inriktning:** Kaloriräkning, men även recept för kolhydratfattig kost.

**Pris:** Gratis

**Expertis:** Sajten har skapats av kostrådgivaren Johan Tenfalk, som även ger kostråd i mån av tid. Bra artiklar.

**Användbarhet:** Ganska enkel att använda. Inga recept medföljer – för att kaloriberäkningen ska bli exakt måste man dock lägga in alla ingredienser var för sig.

**Specialkost:** Välj mellan vegetarisk mat och olika dieter.

**Medlemskontakt:** Varje medlem får en egen sida, och har möjlighet att blogga och skriva i forum. Inget för blyga eftersom alla medlemmars viktinformation är tillgänglig för alla. Man kan även se vilka som besökt den egna sidan. Vill man vara privat bör man ange ett alias. Relativt välbesökt forum. Två nya diskussioner startades under testdagen och de flesta frågor fick ett till två svar.

**Reklam och försäljning:** Reklam för hälsorelaterade sajter.

**Kostvetarens omdöme:** Bra faktadel, med artiklar som är lätta att förstå. Enkel att använda och det går smidigt att använda deras livsmedelsdatabas.

+ Gratis sajt. SMS-funktion finns.

- Inga experter att ställa frågor till. Inget för den blyge eftersom all information finns tillgänglig för alla medlemmar.

Gratis sajt

## GI-viktroll



gi-viktroll.se

**Inriktning:** GI-metoden, det vill säga mat med lågt glykemiskt index.

**Pris:** 297 kr för tre månader

**Expertis:** Sajten har skapats av GI-experten Ola Lauritzon. Medlemmarna får lära sig om GI, och kan chatta med experterna som är GI-expert, läkare, psykologer, träningsexperter och mentala coacher.

**Användbarhet:** Lite krångligt att lägga in egna recept. Det krävdes tio klick för att lägga in vår måltid, och det är inte helt lätt att förstå hur det ska göras. Viktminskningen kan följas i kurvor.

**Specialkost:** Svårt att hitta mat som passar allergiker och vegetarianer.

**Medlemskontakt:** Varje medlem får en egen sida, och de kan blogga och skriva i ett ganska välbesökt forum. Fyra nya diskussioner registrerades under testdagen och de flesta fick fyra, fem svar.

**Reklam och försäljning:** Försäljning av bland annat GI-pulver, GI-vitaminer, detoxpulver och alternativläkemedel.

**Kostvetarens omdöme:** Den enda av sajterna som förespråkar en viss diet. Konceptet går ut på att man ska ändra livsstil och helt följa GI-metoden. Det som mäts är glykemisk belastning, och den tar inte hänsyn till andra faktorer som hur mycket fett man äter. Man bör vara insatt i GI för att sajten ska vara bra. Svårt att anpassa maten till alla i familjen.

+ Bra möjlighet att chatta med experter. Bra om man är GI-fantast. Extra sajt som vänder sig speciellt till killar.

- Lite krångligt att använda. Fungerar bäst om man vill använda de menyer som finns.

Med special för killar

## Tappa.se



### tappa.se

**Inriktning:** Gå ner i vikt genom att räkna steg.

**Pris:** En gratis testmånad. Därefter 349 kr för tre månader inklusive stegräknare, 289 kr exklusive stegräknare.

**Expertis:** Ingen rådgivning.

**Användbarhet:** Lätt att använda, men man får inga recept. För att kaloriberäkningen ska bli exakt måste man därför lägga in alla ingredienser för sig. Fokus på steg och stegräkning. Man ser hur mycket man kan äta i förhållande till hur många steg man går.

**Specialkost:** Man kan välja vegetarisk mat.

**Medlemskontakt:** Medlemmarna kan skriva i forum och prata med andra medlemmar. Ganska välbesökt forum, 6 nya diskussioner startades under testdagen. Många utmaningar mellan medlemmar om vem som kan gå längst.

**Reklam och försäljning:** Försäljning av gångrelaterade produkter, som stegräknare och strumpor.

**Kostvetarens omdöme:** Bra sajt eftersom det är så stort fokus på motion. Man behöver inte ändra allt för mycket i sitt liv, utan det räcker med att lägga till mer träning. Sajten visar tydligt att man måste göra av med mer kalorier än man äter för att gå ner i vikt. Bra med rekommendation om måttlig viktnedgång, bara ett halvt kilo i veckan. Långsam viktnedgång gör det lättare att hålla kvar vikten.

- + Bra för den som gillar att motionera och inte vill ändra kosten alltför mycket. Stegräknare ingår i ett medlemsalternativ.
- Inga experter att fråga. Inte så mycket för den som vill ha koll på kosten.

Fokus på motion

## Lättviktarna



### mabra.com

(klicka vidare till Lättviktarna)

**Inriktning:** Välj om du vill räkna kalorier eller må bra-poäng, som är en mer GI-anpassad version av viktväktarpoängen.

**Pris:** 99 kr för tre månader, då ingår tidningen Må bra (specialpris just nu).

**Expertis:** Viktcoach, personlig tränare och dietist. Medlemmarna får veckobrev från en viktcoach och man kan ställa frågor till dem, samt Må bras övriga experter.

**Användbarhet:** Lite krånglig att använda. Många artiklar, men man vet inte alltid om man är inne på Lättviktarna eller bara inne på Må bra. Det krävdes många klick för att lägga in testrätten.

**Specialkost:** Välj mellan vegetarisk, glutenfri, låglaktos eller mjölkfri mat.

**Medlemskontakt:** Varje medlem får en egen sida och möjlighet att blogga och skriva i forum. Ganska välbesökt forum. Man kan även ta del av tidningen Må bras andra sajttjänster, som deras finn en vän-sida, vilket betyder att man kan banta och söka en partner på samma sajt!

**Reklam och försäljning:** Reklam för hotell, tidningar och rakhyvlar.

**Kostvetarens omdöme:** Lite svårt att använda, och de rekommenderade menyförslagen innehöll ibland för lite kalorier – bara drygt 1000 kcal per dag i vissa fall. Med för lite energiintag finns risk att man börjar småata mellan måltiderna. Bra med många experter.

- + Bra för allergiker och de som är vana att räkna points. Tidningen Må Bra ingår.
- Lite svårt att använda. En del menyförslag har för låg kalorinivå.

Tidning på köpet

## Viktklubb.se



### viktklubb.se

**Inriktning:** Tallriksmetoden och kaloriräkning.

**Pris:** 298 kr för tre månader.

**Expertis:** Professor Stephan Rössner står bakom sajten. Möjligt att ställa frågor till dietist, träningsexpert och naprapat som är knutna till sajten. Ett coachbrev skickas ut automatiskt till alla medlemmar en gång veckan.

**Användbarhet:** Med menyer och recept. Lätt att lägga in egna recept. Endast fem klick behövdes för att lägga in vår måltid, som redan fanns som recept. Möjligt att göra ett träningsprogram.

**Specialkost:** Väl mellan mat som är vegetarisk, låglaktos och glutenfri.

**Medlemskontakt:** Mycket aktivt forum. 24 nya diskussioner startades under testdagen, och många fick upp mot tio svar, ofta med uppmuntran. Plats även för diskussioner som inte handlar om bantning. Inga egna medlemsidor eller möjlighet till privat kontakt. Men de kan kommunicera via forumet. Möjlighet att blogga.

**Reklam och försäljning:** Reklam för hälsorelaterade sajter och för Aftonbladets egna sajter.

**Kostvetarens omdöme:** Bra och utförlig information i stor mängd. Lätt att ha koll på vad man äter, och vad som händer om man byter ut ett livsmedel mot ett annat. Bra att experter kan kontaktas och att medlemmar kan fråga varandra. Mindre bra är att felaktig information fritt kan spridas mellan medlemmar.

- + Lätt att använda. Aktiva medlemmar. Mycket information.
- Felaktigheter och viktmyter kan spridas bland medlemmarna.

Många aktiva medlemmar