

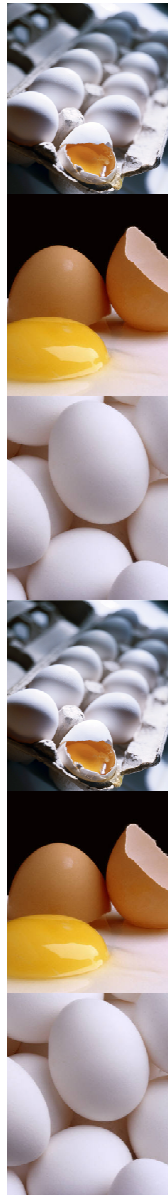
Varför fungerar det och hur?

Det här handlar inte om kalorier in och ut. Kalorier är ett mått på energi och fungerar kanske bäst om man ska elda med dem, men människokroppen är så oerhört mer komplicerad att en massa annat spelar in. T ex hormoner.

Det viktigaste hormonet för vikten är *insulinet*. Detta hormon styr över kroppens hantering av födoämnen som socker och fett. Höga nivåer får fettcellerna att suga upp näringsämnen ur blodet och lagra dem som fett. Dessutom "låser" hormonet fast innehållet i fettceller - de vägrar helt enkelt att släppa ifrån sig sitt innehåll så länge halterna av hormonet är högt i blodet.

Det har visats att feta personer vanligen har höga nivåer i blodet av insulin, till skillnad från smala personer som normalt har låga nivåer. Stora mängder av insulin i blodet leder i längden till viktuppgång i form av fett. Tillräckligt låga halter har motsatt effekt, och ger viktnedgång. Fettcellerna kommer då långsamt att frisätta sitt innehåll till blodet, och inte vilja ta upp näring, vilket leder till att de krymper med tiden. Denna frisättning leder till rikligt med näring för kroppen, och man har därför lättare att hålla sig mätt längre.

Man kan själv påverka mängden av insulin i kroppen relativt enkelt genom den mat man äter. Ett högt innehåll av socker eller andra kolhydrater i det man äter ger en snabb stegring av insulin i blodet. Fett och protein ger normalt långt ifrån samma stimulering av insulinproduktionen. Detta är sannolikt orsaken till varför en kost tillräckligt låg på kolhydrater hos överviktiga normalt ger viktnedgång.



Vill du veta mera?

På internet finns massor att hämta och det finns böcker att fördjupa sig i

<http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika> är Dr Annika Dahlqvists blogg där man kan läsa hela hennes kostprogram som den här foldern bygger på, råd och kommentarer, ställa frågor och diskutera. Hennes blogg finns också i bokform, väl värd att läsa.

Hos <http://www.kostdoktorn.se/> hittar du lättlästa och tydliga förklaringar där Dr Andreas Eenfeldt skriver om kost och hälsa. Förklaringen om varför det här fungerar och hur kommer till stor del från hans sida.

Frank Nilssons Corpus - livlinan <http://www.livlinan.eu> är en sida av vår ursprungliga föda och varför vi blir sjuka av kolhydratkost. Viktig information om fetter och fettkvaliteter!

På <http://www.skaldeman.se/> finner du en alldeles fantastisk person som genom denna kost gått ned över 65 kg, Sten Sture Skaldeman är en härlig förebild. Han har också böcker att läsa, senast GI-noll för kvinnor som vill gå ned i vikt.

Lars-Erik Litsfeldt på <http://www.lipidus.org/> är en annan person som genom att äta på detta sätt blivit frisk, sund och smal. Han har också skrivit böcker om denna livsstil.

För det är en livsstil! Att äta rätt för livet! Och vi engagerade finns på <http://kolhydrater.ifokus.se/>. Där diskuterar vi, ställer frågor, delar med oss, funderar och får svar. Här finns artiklar, recept och bilder. Ingen gör fel, utan vi stöttar och peppar varandra. Gratis dessutom! Välkommen in!

Och det finns mycket mera.....



Kostprogram LCHF



LCHF på tre minuter

LCHF = Low Carb High Fat = Lite kolhydrater, mera fett

Du kan äta!

Ägg i alla former, kokta, stekta, äggröra, omelett. Helst ekologiska ägg bl a beroende på fördelningen av omega3 och omega6.

Fisk och skaldjur, feta fiskar som lax, makrill, strömming är suveräna. Pane-
ra inte.

Kött, lamm, vilt, gris, nöt. Skär inte bort det nyttiga fet-
tet och välj så
mycket det går
ekologiskt produce-
rat och närproduce-
rat. Gräsuppfött
nötkött är bra för
oss, djuren och
naturen.

Näringsvärde per 100 g
Energivärde 1650
kJ/400 kcal
Protein 26 g
Kolhydrat 1 g
Fett 32 g
Kalcium 690 mg (86 %
av RDI*)

*Läs på förpackningen!
Kolla antalet kolhydrater. Under
5% är ok. Finns ingen näringsde-
klaration undvik produkten!*

Fågel, kyck-
ling, kalkon,
grillat, stekt i ugn, i
grytor. Behåll det knapriga skinnet.

Såser, dressingar, majonnäs, olivolja,
rapsolja (ekologisk). Ej fettfritt eller
fettreducerat. Bearnaisesås, Hollandai-
sesås, läs på förpackningarna eller gör
själv.

Ät dig mätt, men inte övermätt!

OBS! Om du har diabetes som behandlas med in-
sulin eller andra tabletter än metformin, så ger
mindre kolhydrater i kosten minskat behov av me-
dicin. Med oförändrade doser riskerar du då
blodsockerfall! Diskutera med din läkare innan du
börjar med denna kost.

Du kan också äta!

Ovanjordsgrönsaker

Kål av alla sorter; blomkål, vitkål, brysselkål,
grönkål.

Sparris, broccoli

Squash, aubergine, oliver

Spenat, svamp, gurka, all sorts grönsallad

Avokado och kokosfett är gott och tillåtet

Med lite mer kolhydrater; lök, paprika, tomat

Välj närproducerat och efter säsong så behålls
näringssämnen bättre och vi sparar på miljön

Mejeriprodukter

Riktigt Smör och Bregott, inga konstigheter

Ost, gärna feta ostar, Philadelphia, Haloumi,
Feta, Mozzarella, keso

Grädde, Crème fraiche, yoghurt, vanlig och
grekisk/turkisk, mjölk och fil. Välj de fetare
sorterna där alla näringsämnen och det nyttiga
fettet finns kvar.

Helst ekologiska produkter och närproducerat.

Om du har svårt att gå ned i vikt kan du be-
gränsa mängden mejerivaror i din kost. Börja
ta bort de minst feta.

Välj så rena produkter som möjligt, utan kons-
tiga tillsatser.



Undvik helst

Mycket kolhydrater finns i dessa produkter,
så minska själv utifrån dina förutsättningar
och önskemål. Vill du gå ned i vikt, undvik
det mesta, vill du "bara" må bra, eller något
annat kan du vara mera tolerant

Socker; strösocker, bitsocker, sirap, godis,
läsk, kakor, kaffebröd. För att inte tala om
allt dolt socker som finns överallt. Kolla!

Potatis, rotfrukter, pasta, bröd, spannmålsprodukter; är också socker, bara i en
annan form. Även i fullkornsformat. Och
som skräpmat, chips, pommes frites..

Ris, majs, couscous, bulgur; är också
socker. Popcorn är skräpmat.

MARGARIN! Som är en kemisk produkt
med diverse tillsatser. Här ingår även Becel
och Flytande smör&rapsolja.

Korv och diverse charkvaror som inne-
håller tillsatser, bl a glutamat och socker.
Läs på förpackningen, det finns goda un-
dantag

Omega6-rika matoljor som majsolja,
jordnötsolja, sojaolja och solrosolja

Öl, som är flytande bröd!

Frukt är godis, alltså socker! Och torkad
frukt är därför koncentrerat socker. **Bär** är
bättre, hallon har minst kolhydrater.

Unna dig vid fest!

Och att/när det är fest bestämmer du!
Men viktngedgången stannar kanske av.

Mörk choklad; minst 70% kakaohalt

Alkohol; torrt vin, whiskey/konjak

Nötter; Macadamia, mandel, paranötter