

# LCHF-forfattere

## Annika Dahlqvist

Legen Annika Dahlqvists interesse for kosthold ble vekket etter at hun lenge hadde slitt med overvekt og andre helseproblemer. Hun forsøkte uten hell å gå ned i vekt ved å følge de vanlige, fettfattige slankerådene. Så forsøkte hun å følge et LCHF-kosthold, og begynte å anbefale dette til sine pasienter med livsstilssykdommer. Dette resulterte i svært gode pasientresultater, men også en anmeldelse til det svenske helsetilsynet, Socialstyrelsen.

I 2008 uttalte imidlertid Socialstyrelsen at hennes anbefalinger stemmer med ny forskning og avviste anmeldelsen. Denne kontroversen har gjort henne til rikskjendis i Sverige, hennes helseblogg er blitt en av landets mest populære, og hennes foredrag trekker fulle hus hvor enn hun foreleser.

## Sten Sture Skaldeman

Gjennom sine bestselgende helse- og kostholdsbøker har Sten Sture Skaldeman hjulpet tusenvis av skandinavere til et bedre og mer smakfullt kosthold. Ved hjelp av LCHF-kost har han gått ned 65 kilo, fått helse som en 30-åring og fått en ny og bedre hverdag.

## Wolfgang Lutz

Den østerrikske legen Wolfgang Lutz har brukt LCHF-kost som medisin på tusenvis av pasienter i sin kliniske praksis, og er en av pionerene innen feltet. Han har behandlet nærmere 15 000 pasienter med alvorlige og kroniske lidelser; overvekt, diabetes, hjerte- og karsykdommer og mage- og tarmlidelser.

## Lars Erik Litsfeld

Lars Erik Litsfeld fikk i 2001 konstatert diabetes type 2, og med en vekt på over 100 kilo ga legen ham kommando om å kutte ned på fett for å slanke seg. November samme år fikk han hjerteinfarkt. To år med lavkaloridietter og medisiner fulgte, som resulterte i en minimal vektnedgang (5 kg). Han bestemte seg i 2003 for å legge om til et kosthold med mye naturlig fett, og lite karbohydrater. I dag er han frisk fra sin diabetes, han trenger ikke lenger ta medisiner, blodverdiene er blitt normale og han føler seg bedre enn noen gang.

Forlaget Lille Måne arrangerer hvert år flere anledninger til å møte våre forfattere. Du kan holde deg orientert om våre arrangementer ved å besøke [www.lillemaane.no/lchf/](http://www.lillemaane.no/lchf/) - be om vårt nyhetsbrev!

# Banebrytende kostholdsbøker



Sten Sture Skaldeman  
SPIS DEG NED I VEKT pocket:  
ISBN 978-82-92605-21-9



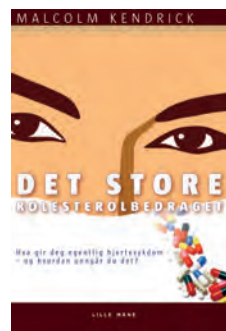
Dag Viljen Poleszynski  
KOSTKONTROLL  
ISBN 978-82-92605-89-9



Sten Sture Skaldeman  
SKALDEMAN'S KOKEBOK:  
ISBN 978-82-92605-59-2



Wolfgang Lutz  
og Jens Veiersted  
BEDRE UTEN BRØD  
ISBN 978-82-92605-17-2



Malcolm Kendrick  
DET STORE  
KOLESTEROLBEDRAGET  
ISBN 978-82-92605-60-8



Annika Dahlqvist  
DR. DAHLQVISTS GUIDE  
TIL LCHF  
ISBN 978-82-92605-58-5

Bøkene finner du i din bokhandel eller nettbokhandel [www.lillemaane.no](http://www.lillemaane.no)



## Hva er LCHF?

Vi spiser stadig mindre fett, men allikevel blir vi fetere og fetere. Kan det hende at "ekspertene" tar feil når de skremmer oss fra å spise fett? LCHF står for "Low Carb High Fat" og viser til et kosthold som går ut på å erstatte karbohydrater (sukker) med fett i så stor grad som mulig. De karbohydratene man inntar bør ha lav glykemisk indeks (GI) slik at de ikke bidrar til hurtig økning i blodsukkeret som fører til utskillelse av insulin, som forteller kroppen at den skal lagre overskuddsenergien karbohydratene gir. Dette er den vanligste måten kroppen lagrer fett på, og fører også til at man blir raskt sulten igjen etter et måltid. LCHF-mat holder blodsukkeret stabilt, stimulerer til fettforbrenning, forhindrer fettlagring og forbedrer helsen.

Stadig mer forskning viser at det ikke er farlig å øke andelen av fett og proteiner i kosten, og flere leger, deriblant Malcolm Kendrick i boken *Det store kolesterol-bedraget*, har tilbakevist påstandene om at økt inntak av mettet fett og kolesteroholdig mat, som for eksempel egg, fører til hjerte- og karsykdom. Derimot pekes det stadig på helsegevinstene ved å øke inntaket av fett på bekostning av karbohydrater.

LCHF-kost er perfekt til å forebygge og reversere/kurere mange livsstilssykdommer: diabetes, overvekt, mage- og tarmdysfunksjon, høyt blodtrykk, muskel- og skjelettplager, PCOS etc. Alle disse sykdommene har økt i omfang de siste årene, og LCHF er medisinen som både gir deg god mat på bordet, og er helt uten bivirkninger.

### Kostholdsråd

Om du følger programmet kan du gå ned 1/2–1 kg per uke. Takten på vektnedgangen avgjøres av hvor mye du spiser og fremfor alt hvor lavt du kan legge karbohydratinntaket. Prøv deg frem til hvor hyppige måltider som passer deg best. Ikke spis mer enn at du akkurat unngår å føle deg sulten. Du behøver ikke å spise spesielt mye mer proteiner (kjøtt) enn før. Fett bør du spise betydelig mer av enn du har gjort tidligere, ettersom du sannsynligvis har spist for lite av det. Langsomme karbohydrater (lav GI), som finnes i de fleste grønnsaker, bønner og linser, er bedre enn raske karbohydrater (høy GI) som finnes i sukker, bakverk, poteter, pasta etc. Langsomme karbohydrater tas opp sakte i blodet og gir mindre blodsukkerstigning og insulinutskillelse. Det er nøkkelen for å forebygge livsstilssykdommene!

## Dette skal du spise

Melkeprodukter: Melk, kulturmilk og yoghurt, gresk/tyrkisk yoghurt, ost (ikke ma-ger), fetaost, kesam, crème fraiche, fløte, smør, majones etc. Velg helst økologiske produkter, unngå lettprodukter og sukrede produkter. Spis storfekjøtt, svinekjøtt, lammekjøtt, kylling, fisk og skaldyr. Skjær ikke bort det synlige fettet! Bruk krydder uten glutamat, smaksforstærkere og E-stoffer, og salt etter smak. Lag hjemmelagde sauser uten karbohydrater. Spis mer omega 3, som du får fra fet fisk og mettede fettstoffer. Grønnsaker, olje (raps eller oliven, kun økologisk dyrket, kaldpresset), eddikdressing, majonesdressing, linfrø og kokosfett. Spis egg, helst økologiske, de inneholder mer omega-3. Se på innholdsfortegnelsen: Maks 5 g kolhydrater per 100 g mat. Se også matvaretabellen på [www.lavkarbo.no](http://www.lavkarbo.no).



### Frokost

Usukret yoghurt eller kulturmilk med en spiseskje linfrø, eventuelt litt solsikkefrø og nøtter. Kulturmilk inneholder lite proteiner og fett, forsterker den gjerne med et par skjeer kesam og fløte. Alternativt kan du spise egg, bacon eller skinke.

Omelett med skinke eller annet tillatt går også bra, eller hvorfor ikke et skikkelig karbohydratfattig måltid: Kaffe eller te med eller uten fløte og/eller melk.

PS: Du må ikke spise frokost om du ikke er sulten!

### Lunsj og middag

Kjøtt, fisk eller kylling med grønnsaker. Gryter, supper eller gratenger med de hittil nevnte tillatte matvarene. Du bør dog ofte øke fettmengden ved å tilsette smør eller fløte. Drikk vann til maten. Sten Sture Skaldemans kokebok inneholder over hundre velsmakende og sunne LCHF-opskrifter, og med hans prinsipper slipper du halvfabrikata, sukker, stivelse, tilsetningsstoffer og annen søppelmat som dessverre dominerer hverdagen for så mange.

**Måltidstips**  
Frokost, lunsj og middag

## Dette kan du spise av og til

Bønner, linser, frukt (ikke tørket frukt, konsentrert sukker). Nøtter, mandler, solsikkefrø. Noen biter sjokolade med høy kakaoprosent (65-70 %). Dette inneholder karbohydrater, nok til at det bør droppes under slanking, men det kan nytes i små mengder når du har nådd din idealevekt. Drikk lite alkohol, det forstyrrer blodsukkerbalansen og er derfor fetende. Det finnes proteinberiket brød (Fedon Lindberg-brød), som hele familien kan spise. Det har lang holdbarhet og påvirker blodsukkeret i svært liten grad.

### Tips

Lett dampet blomkål eller brokkoli er en utmerket erstatning for poteter. Osteskiver på blomkålen er godt. Ett blomkålshode i buketter, kokt med 2 dl fløte og blandet med salt og pepper er bedre en potetmos. En god og billig salat er 1/2 kg grovrevet gulrot og strimlet hodekål med dressing av 1/2 dl olje og like stor del eddik. Majones eller tsatziki er velsmakende og LCHF, i tillegg holder i det i kjøleskapet i dagevis. Du kan spise litt hveteekli eller havrekli, i tillegg til linfrø i kulturmilk eller liknende til frokosten hvis du trenger det for tarmfunksjonen. Hvis du blir sulten eller fysen: 1–2 osteskiver med smør på, en skinke, oliven eller litt nøtter. Knekkebrød med lavt karbohydratinnhold (Wasa Rugsprø, flatbrød) med smør kan også være et alternativ.

Det trenger ikke være noe problem å gå på restaurant, spise kaldtbord eller gå i selskap. Avstå bare fra karbohydratrike deler av måltidet og spis en passelig mengde. Glem din gamle oppdragelse om at man må spise opp. Du blir aldri stappmett etter et karbohydratfattig måltid.

### Hold deg unna

Potet, og potetbaserte varer som chips og pommes frites. Ris og risprodukter. Mais og maisprodukter (cornflakes). Kornbaserte og stivelsesrike produkter som pasta, brød, kaker, kjeks, frokostblandinger, grøt, pannekaker etc. De fleste pølser og andre farseprodukter inneholder mange helseskadelige E-stoffer, deriblant glutamat, så velg dine pølser med omhu.

Styr unna Vita Hjertego' og andre lavfettprodukter. Sukker og alt som er tilsatt sukker er som gift for kroppen og bør unngås helt. Frukt er kanskje sunt, men forhøyer blodsukkeret og fruktosen går rett inn i fettvevet og lagres der som fett, spis mindre frukt hvis du vil gå ned i vekt. Om du faller for fristelsen å spise noe karbohydratrikt blir du sulten etter ca 1 time, når blodsukkeret og insulinet er høyt, og begynner å synke. Spis da noe karbohydratfattig og vent, så går suget over etter en stund når blodsukkeret og insulinet har sunket ned til normalt nivå igjen. Senere er det bare å fortsette som før med karbohydratfattige matvaner. Ingen større skade er skjedd enn at vektnedgangen gjør et lite opphold.

