

Du kan spise!

Egg i alle former, kokte, stekte, eggerøre, omelett. Så mange du vil – hver dag.

Fisk og skalldyr, All slags fisk. Gjerne fet fisk som makrell og sild er suverene valg. Ikke paner fisken. OBS! Oppdrettslaks har mer omega 6 enn omega 3, og bør unngås.

Kjøtt, lam, vilt, svin, storfe, bacon, kjøttdeig, medister. Ikke skjær bort det viktige fettene.

Fulg, kylling, kalkun, and, vilt, grillet, stekt i panne, gryte og stekovn. Behold skinnet.

Innmat, lever, nyrer, osv.

Sauser, dressinger, majones, olivenolje, kokosolje (cocosa). Ikke fettfritt eller fettreduert. Bernaisesaus, Hollandaise, les på forpakningen eller lag selv. Det er lett å lage saus!

Spis når du er sulten, og spis deg mett!

OBS! Hvis du har diabetes og behandles med insulin eller andre tablettar enn metformin, så gir mindre karbohydrater i kosten mindre behov for medisiner. Med uforandrede doser risikerer du at blodsukkeret blir for lavt! Konferer med din lege før du begynner med denne kosten.

Sjekk varedeklarasjoner!

- Slutt å bry deg om kalorier. Det er antall karbohydrater du må sjekke! Under 5 % er ok. Finnes det ingen varedeklarasjon – unngå produktet.

Du kan også spise!

Grønnsaker, som vokser over jorda. Kål av alle slag, blomkål, hvitkål, grønnkål, rødkål, asparges, brokkoli, squash, aubergine, oliven, spinat, sopp, agurk, alle slags grønne salater.

Avokado og kokosfett er godt og tillatt.

Med litt mer karbohydrater: Løk, paprika, tomat.

Meieriprodukter, ekte meierismør og setersmør, all slags ost, Philadelphia, Feta, Mozzarella, Cottage Cheese. Ikke geitost og ikke magre oster. Fløte, Creme fraiche, H-melk, fløte, sukkerfri yoghurt (naturell). Velg *alltid* de feteste typene.

Om du har vanskeligheter med å gå ned i vekt, kan du begrense meieriprodukter i kosten. Begynn med å ta bort de magreste variantene.

Unn deg til fest!

Når og om det er fest bestemmer du selv, men vekt nedgangen kan kanskje stoppe opp.

Mørk sjokolade: Minst 70 % kakaoinnhold
Alkohol: Tørr vin rød/hvit, whisky, cognac, drinker med sukkerfritt blandevann.
Nøtter: Valnøtter, paranøtter, mandel, macademia
Snacks: Bacongull, baconcrisp (knust fungerer også fint som panering).



Unngå!

I disse produktene er det mye karbohydrater, så kutt ned etter dine forutsetninger og ønskemål. Ønsker du å bedre din helse bør du være forsiktig med disse varene. Hvis du i tillegg ønsker å gå ned i vekt, må du unngå det meste.

Sukker, strøsukker, sukkerbiter, honning, sirup, syltetøy, godterier, sukkerholdig brus, kaker og kjeks. Ikke glem alt sukkeret som er "gjemt" og som finnes overalt. Sjekk innholdsfortegnelser!

Poteter, rotgrønnsaker, pasta, brød og frokostblandinger; er også sukker, bare i en annen form, også grove- og fullkorns varianter. Potetgull og pommefrites.

Ris, mais, couscous, bulgur; er også sukker.

Margarin! Kunstig fett - som er et kjemisk produkt, og inneholder transfett. Bruk ekte meierismør i stedet.

Pølser og blandingsprodukter som inneholder stivelse, potetmel og sukker. Les innholdsfortegnelser – det finnes gode produkter på markedet.

Omega 6-rike matoljer som maisolje, jordnøttolje, soyaolje og solsikkeolje.

Øl, som er flytende brød!

Frukt, inneholder bare sukker og vann. Tørket frukt er derfor konsentrert sukker. **Bær** er bedre – bringebær har minst karbohydrater.

Hvorfor virker det - og hvordan?

Det handler ikke om kalorier inn og ut. Kalorier er et mål på energi og fungerer best om man skal bruke det til brensel. Kroppen er mer komplisert enn det, for det er mye annet som spiller inn. Som for eksempel hormoner.

Det viktigste hormonet for vekten er *insulin*. Insulinets oppgave nr. 1 er å transportere glukose (sukker) inn i cellene, der den brukes til energi. Insulinets oppgave nr. 2 er å omdanne og lagre sukkeret som glykogen i leveren og fett i fettcellene.

Hormonet *glukagon* er kroppens budbringer som gir ordre om å forbrenne – eller bruke fett. Når insulinivået er lavt i lang nok tid om gangen, frigjøres glukagon som begynner å forbrenne fett.

Med dagens anbefalinger fra Statens Ernæringsråd, og ulike dietter hvor man skal spise karbohydratrik kost 6 - 8 ganger om dagen, vil aldri glukagonet bli frigjort. Insulinet "låser" fettcellene så lenge blodsukkeret er høyt og ustabil.

Det har vist seg at fete personer vanligvis har høye nivåer av insulin i blodet, og slanke personer har lave nivåer. Store mengder insulin i blodet fører i lengden til vektøppgang i form av fett. Tilstrekkelig lave nivåer har motsatt effekt, og gir vektredning. Fettcellene vil da langsomt avgi sitt innhold til blodet og tar ikke opp næring, som igjen fører til at de krymper. Denne frisettingen sørger for solid næring for kroppen, og man har derfor lettere for å holde seg mett lenger.

Man kan selv påvirke mengden av insulin i kroppen relativt enkelt gjennom maten man spiser. Et høyt innhold av sukker eller andre karbohydrater i maten, gir en rask stigning av insulin i blodet. Fett og protein gir normalt langt fra samme stimulering av insulinproduksjonen. Dette er årsaken til at et kosthold bestående av tilstrekkelig lavt nivå av karbohydrater hos overvektige normalt gir vektredning.

Vil du vite mer?

På internett finnes det mengder av informasjon, og det finnes en hel del bøker å fordype seg i. Her er et utvalg av norske og svenske nettsider som dreier seg om den nye fett-debatten, og informasjon generelt om et kosthold med mindre karbohydrater og mer fett og protein.

<http://www.kostreform.no> er en nyopprettet diabetesforening. Et svært viktig skritt i riktig retning. Foreningens hensikt er å gi sine medlemmer kostholdsråd for å regulere blodsukkernivået i stedet for å anbefale medikamenter. Bak den nye foreningen står blant annet lege Fedon Lindberg og dr. philos. og ernæringsfysiolog Dag Viljen Poleszynski.

<http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika> er Dr. Annika Dahlqvists blogg hvor man kan lese hele hennes kostprogram som den her folderen bygger på, råd og kommentarer. Man kan stille spørsmål og diskutere. Hennes blogg er også utgitt i bokform og er vel verdt å lese.

På <http://www.kostdoktor.se/> finner du lettleste og tydelige forklaringer der Dr. Andreas Eenfeldt skriver om kost og helse. Forklaringen om hvorfor dette fungerer og hvordan, kommer i stor del fra hans hjemmeside.

Lars-Erik Litsfeldt på <http://lipidus.org/> er en annen person som gjennom å spise på denne måten har blitt frisk, sunn og slank. Han har også skrevet bøker om denne livsstilen.

På <http://www.skaldeman.se> finner du en aldeles fantastisk person som gjennom lavkarbo har gått ned over 65 kg, Sten Sture Skaldeman. Han har også bøker å lese – den siste "GI-noll – för kvinnor som vil eta sig smala."

Norsk forum: <http://www.lavkarbo.no>
Der diskuterer vi, stiller spørsmål, funderer og får svar. Her finns artikler, oppskrifter og bilder. Ingen gjør feil, og vi støtter hverandre og utveksler inspirasjon.

Sjekk også ut Uffe Ravnskov's hjemmeside om kolesterolbløffen.
<http://www.ravnskov.nu/svcholesterol.htm>



Kostprogram - LCHF



LCHF på tre minutter

Oversatt fra svensk til norsk av <http://www.lchfnorge.no>
Originalutgave: Karin20 fra <http://kolhydrater.ifokus.se>