

Syö

Lihaa: Kaikki liha käy. Nauta, sika, riista, kana. Kanan nahkakkin on hyväksi. Valitse mieluiten luomua jos mahdollista.

Kalaa ja äyriäiset: Kaikki. Mieluiten rasvainen kala kuten lohi, makrilli tai silakka. Vältä leivitystä.

Kananmunaa: Kaikissa muodoissa. Paistettuna, keitettynä, munakkaana.

Luonnollista rasvaa, rasvaisia kastikkeita: Käytä ruoanlaittoon oikeaa voita ja kermaa, niin maistuu paremmalle ja tulet kylläisemmäksi. Bearnaiskastike, hollandaiskastike tai tee itse. Kookosöljy, oliiviöljy tai rapsiöljy ovat myös hyviä vaihtoehtoja.



Syö mielellään myös

Maan päällä kasvavia kasviksia: Kaikki kaalit (parsa, kukka, kyssä, lehti), kesäkurpitsa, munakaiso, oliivit, pinaatti, sienet, kurkku, salaattit, sipuli, paprika, tomaatti ym.

Meijerituotteet: Valitse aina rasvainen vaihtoehto. Oikeaa voita, kermaa, crème fraiche:a, rasvaisia juustoja, turkkilaista/kreikkalaista jugurttia. Ole tarkkana tavallisen maidon ja viilin kanssa, ne sisältävät paljon maitosokereita. Vältä kaikkea makeutettuja, sokeroituja ja kevyttuotteita.

Pähkinät: Kohtuullisesti.

Marjat: Kohtuullisesti käytettynä ok, jos et ole hyvin tarkka/yliherkkä. Hyvää kermavaahdon kanssa.

Juo arkena

Vettä: Maustettua tai hiilihapollista

Kahvi kermalla, kokeile mielellään kermavaahdon kanssa.

Teetä: Mustaa, vihreää, valkoista...

Vältä

Sokeria: Pahin kaikista. Limsat, karkit, mehut, pullat, keksit, jäätelö, murot. Vältä myös makeutusaineita.

Tärkkelystä: Leipä, pasta, riisi, ranskalaiset, sipsit, puurot, myslit jne. "Täysjyvätuotteet" on vain vähemmän pahoja. Kohtuulliset määrät juureksia on ok, jos et ole kovin tarkka hiilarimäärien kanssa.

Margariini: Teollista voinkaltaista ainetta, jossa luonnottoman paljon omega-6. Ei edistä terveyttä millään tavalla, maistuu pahalta. Tilastollisesti yhdistetty astmaan, allergioihin, ja muihin tulehduksellisiin sairauksiin.

Olutta: Nestemäistä leipää. Täynnä sokereita valitettavasti.

Hedelmiä: Paljon sokeria. Syö joskus poikkeuksena luonnon makeisina.

Salli itsellesi juhlatilanteissa: Sinä itse päätät milloin on juhla. Painonlasku voi hidastua hieman.

Alkoholi: Viini (punainen tai kuiva valkoinen), whisky, konjakkia, vodka, sokerittomia drinkkejä.

Tumma suklaa: Väh. 70 % kaakaota.

LCHF on lyhenne sanoista "low carb high fat" ja tarkoittaa että tulisi syödä vähemmän hiilihydraatteja ja enemmän rasvaa.

Ruotsissa LCHF on tullut yhä suosittumaksi tavaksi pudottaa painoa näkemättä nälkää. Se on myös hyvä tapa diabeetikoille kontrolloida verensokeriaan. Yhä useammat tieteelliset tutkimukset osoittavat, että vähähiilihydraattisella ruokavaliolla on paras vaikutus liikalihavuuden hoidossa ja verensokeriarvoissa.

Ruotsin sosiaalishallitus (vastaa lääkintäkysymyksistä) hyväksyi v. 2008 LCHF:n hoitomuodoksi liikalihavuuden ja kakkostyyppin diabeteksen hoidossa.

Teoria

LCHF on tiukempi ja tehokkaampi versio karppauksesta. Tässä rajoitetaan kaikkia hiilihydraatteja, ei vain niitä pahimpia.

Sokeri ja tärkkelys (leipä, pasta, riisi, peruna) pilkkoontuu vatsassa erilaisiksi sokereiksi ja nostaa siksi verensokeria. Silloin vapautuu enemmän insuliinia, elimistön rasvasitoja hormoneja.

Insuliini saa ravinnon imeytymään rasvasoluihin ja lisää ruokahalua. Hiilihydraattien vähentäminen saa aikaan tasaisemman ja lähempänä normaalia olevan verensokerin. Matalampi insuliinitaso mahdollistaa täten painon putoamisen ilman nälkää.

Lisätietoa saat Andreas Eenfeldtin kirjasta Ruokavallankumous.

DIABEETIKKO !

Hiilihydraattien vähentäminen alentaa lääkityksen tarvetta. Huomio tämä insuliinin kohdalla heti ensimmäisestä päivästä. Insuliinin määrää on syytä vähentää tuntuvasti samoin seurata verensokerin käyttäytymistä tihein mittauksin. Mieluiten yhteistyössä lääkärin tai hoitajan kanssa.