

Så här fungerar LCHF-kosten

Bakgrund

Eftersom man vid kolhydratsnål diet inte höjer blodsockret, slipper man det insulinpåslag som blir vid högt blodsocker. Insulinet sänker nämligen blodsockret snabbt och då känner man sig fort hungrig igen efter måltiden.

Insulinet har också effekten att lagra fett och blockera fettförbränning samtidigt som det omvandlar överskottskolhydrater till fett. Kroppen klarar av att tillverka det blodsocker den behöver av protein och fett i födan. Man får då ett stabilt lagom blodsocker i stället för de blodsockersvängningar som blir av kolhydrater. Fettförbränning ger energi till musklerna, och även hjärnan kan använda fettförbränningsprodukter, ketoner, som energi.

Om man äter lagom mängd av fett och protein och grönsaker, blir det få kalorier, och man går då ner i vikt utan att känna någon drivande hunger.

Forskning visar dessutom att det inte är farligt att öka andelen fett och protein i kosten.

Kolhydratsnål kost är perfekt för typ-2-diabetiker, eftersom blodsockret inte höjs nämnvärt efter en kolhydratsnål måltid. Om man har diabetesmedicin måste man göra en gradvis kostomläggning med kontroll på blodsockret, så att man kan minska på medicinen utan att få för lågt blodsocker.

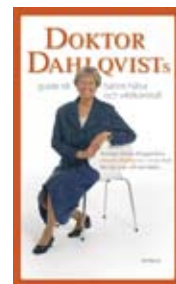
Det rekommenderas att man gör detta i samråd med sin diabetessköterska.

De flesta överviktiga personer har många gånger försökt banta med den tidigare rekommenderade fettsnåla dieten utan att lyckas. De borde prova att gå ner i vikt med kolhydratsnål kost.

Böcker om kost och hälsa



Doktor Dahlqvists blogg
ISBN 978-91-7241-131-9



Doktor Dahlqvists guide
ISBN 978-91-7241-149-4



**Välfärdens ohälsa
2:a upplagan**
ISBN 978-91-7241-138-8



**Fettskräm
2:a upplagan**
ISBN 978-91-7241-723-6



**Ät fet mat!
bli frisk och smal**
ISBN 978-91-7241-127-2



**Ideologin och pengarna
bakom kostråden**
ISBN 978-91-7241-142-5



**Fett och kolesterol är
hälsosamt!**
ISBN 978-91-7241-146-3



Naturlig mat
ISBN 978-91-7241-123-4

Doktor Dahlqvists kostprogram



Ät och njut

Det här ska du äta:

Mjolkprodukter. Mjolk, fil och yoghurt (ej för laktosintoleranta), grekisk/turkisk yoghurt, ost (ej mager), feta-ost, keso, creme fraiche, grädde, smör, majonnäs etc. Välj helst ekologiska produkter. Inte lågfettprodukter, och inte sockrade.

Nötkött, fläskkött, lammkött, kyckling, fisk och skaldjur. Skär inte bort det synliga fett!

Kryddor utan glutamat, smakförstärkare och E-nummer, salt efter smak. Hemgjorda såser utan kolhydrater. Grönsaker. Olja (raps eller oliv), vinäger-dressing. Majonnäs-dressing. Linfrön.

Oliver. Olivolja och rapsolja (endast ekologiskt odlade, kallpressade). Kokosfett, inte silverpaketet i affären, utan ren, oprocessad produkt som finns i hälsokostaffärer eller andra välsorterade inköpsställen.

Ägg, helst ekologiska, de innehåller mer omega-3. (Inte mesost, inte blodpudding; för mycket socker.) Titta i affären på innehållsförteckningen: Högst 5 g kolhydrater per 100 g födoämne.

Det finns en stor risk att det i vår normala kost blir en brist på den fleromättade fettsyran omega-3. Den finns i riklig mängd i fet fisk, samt i tillskott av fiskolja men också i kött och mjölk från gräsbetande djur, samt i ägg från från hönor som fått vegetabiliskt omega-3-haltigt foder.



Frukost:

Filmjolk + 1 msk linfrön (+ev lite solrosfrön). Fil är snål på protein och fett. Förstärk den gärna med ett par matskedar keso och grädde alternativt ägg, bacon eller skinka. Omelett med skinka eller annat tillåtet går också bra eller varför inte en riktig liten kolhydratsnål måltid. Kaffe eller te med eller utan grädde och/eller mjölk.

Lunch o middag:

Kött-, fisk- eller kycklingrätt med grönsaker. Grytor, soppor eller gratänger med ovanstående tillåtna födoämnen. Du kan tillaga de flesta recept i kokböcker om du undviker kolhydratrika ingredienser. Man bör dock ofta öka fettmängden genom att sätta till smör eller grädde. Drick vatten till maten.

Tips till matsedel
Frukost, lunch och middag

Ät med måtta

Det här kan du äta lite av:

Böner, linser, frukt (inte torkad frukt, koncentrerat socker). Nötter, mandel, solrosfrön. Någon bit choklad med hög kakao-procent, 65-70%. Detta innehåller låg andel, långsamma, kolhydrater. Uteslut gärna under bantning, du kan äta lite mer av det när du kommit ner till idealvikt. Drick sparsamt med alkohol, den är fettbildande, och stör blodsockerbalansen. Öl innehåller maltos som är en mycket snabb kolhydrat.

Tips:

Lätt förvälld blomkål eller broccoli är utmärkt ersättning för potatis. Ostskivor på blomkålen är gott. Ett blomkålshuvud i buketter, kokt med 2 dl grädde och mixad med salt och peppar är godare än potatismos.

En god och billig sallad är 1/2 kg vardera av grovriven morot och strimlad vitkål med dressing av 1/2 dl olja och lika stor del vinäger. Eller varför inte majonnäs/grekisk yoghurt-dressing. Den håller i kylskåp i flera dagar. Man kan ha två olika sorters sallad på bordet så blir det mycket gott på tallriken.

Du kan äta lite vetekli eller havrekli, förutom linfrön, i filmjolk till frukosten, om du behöver för tarmfunktionen. Om du blir hungrig eller sugen: 1-2 ostskivor (med smör på), en skinkskiva, ett glas mjölk eller fil, några oliver, nötter eller annat tillåtet. Till fika kan du rulla ihop en ostskiva och/eller skinkskiva som tilltugg. Man kan bre litet smör eller Bregott på innan man rullar, så blir det ännu godare.

Långsamma kolhydrater (med lågt glykemiskt index), som finns i t.ex. grönsaker, böner och linser är bättre än snabba kolhydrater (med högt glykemiskt index) t.ex. vitt socker och vitt mjöl. Långsamma kolhydrater tas upp långsammare i blodet och ger mindre blodsockerhöjning och insulinpåslag. Om du äter kolhydratsnål kost går du ner i vikt, eftersom den mat du äter mättar bättre än kolhydrater, samt att du inte blir hungrig på samma sätt som efter kolhydratmat. Takten på viktnedgången beror på hur mycket du äter, och framför allt hur långt du kan pressa kolhydratintaget. Du får prova dig fram till hur mycket mat och hur täta måltider som passar dig bäst. Du kan gå ner i matmängd så att du precis undviker hungerkänslor. Du behöver inte äta nämnvärt mer av proteiner (kött) än normalt. Fett bör du äta betydligt mer av än du har gjort tidigare, eftersom du sannolikt har ätit förtyvat fettsnål.

Om du följer programmet strikt kan du gå ner 1/2-2 kg per vecka. Om du faller för frestelsen att äta något kolhydratrikt, får du som ett brev på posten hungersug efter ca 1 timme, när blodsockret och insulinet är högt, och börjar vända neråt. Ta då något kolhydratsnål och vänta, så går suget över efter en stund när blodsockret och insulinet har sjunkit ner till normal nivå igen. Sen är det bara att fortsätta som förut med kolhydratsnåla matvanor. Ingen större skada skedd än att viktnedgången gör ett litet uppehåll.

Ät helst inte

Ät inte om du kan avstå:

Potatis, och potatisbaserade varor som chips och pommes frites. Ris och risprodukter. Majs och majsprodukter (ex cornflakes). Spannmålsbaserade produkter som pasta, bröd, kex, frukostflingor, gröt, välling, pannkaka etc (stärkelserika födoämnen). Korv och andra charkprodukter. Här finns många E-nummer, som glutamat etc som skadar våra kroppar. Bör ätas bara vid enstaka tillfällen. Godis, kaffebröd, tårta. Sockersötade drycker. Allt socker och allt sockrat.

Margariner (på kemisk-teknisk väg hårdgjorda och smörliknande vegetabiliska fetter). Omega-6-rika matoljor som majsolja, solrosolja, sojaolja, jordnötolja.

Vill man gärna ha en smörgås kan man ta en Finn crisp (bara ca 4 g kh), flatbröd eller Wasa Fiber plus och rikligt med smör och pålägg. Det behöver inte vara några problem med att gå på restaurang, äta smörgåsbord eller gå på kalas. Avstå bara från kolhydratrika delar av måltiden och ät måttlig mängd. Glöm din gamla uppfostran att man måste äta upp. Du blir aldrig däst efter en kolhydratsnål måltid.

Om du känner att du inte helt kan avstå från exempelvis bröd eller potatis kan du trappa ner successivt.

Frukt är möjligen nyttigt men höjer blodsockret och fruktosen går rakt in i fettväven och lagras där som fett, varför man kan vara litet restriktiv vid viktning. Särskilt bananer och vindruvor innehåller mycket kolhydrater. Förslagsvis kan man äta en frukt om dagen, gärna som efterrätt. Om viktning går för trögt bör du utesluta frukt, bröd och nötter helt tills du väger det du vill.

Fysisk träning är bra för att främja hälsa, kraft och välmående. Dessutom får kroppen en signal om att den inte får bryta ner muskulatur utan enbart ta energi från fettdepåerna. En överviktig person har mycket svårt att gå ner i vikt enbart med fysisk träning om han fortsätter att äta hög andel kolhydrater.

Det går mycket lättare att träna när man går ner i vikt. Kolhydrater behövs möjligen vid tungt kroppsarbete och hård fysisk träning, så man får prova ut hur mycket man behöver. Vid lågintensiv aktivitet som promenader behöver man inte ladda med extra kolhydrater, utan kroppen klarar då av att täcka energibehovet med fettförbränning.

