

# Kostdoktorn.se

Ät dig till en bättre hälsa

## Vem är kostdoktorn.se?

Jag heter Andreas Eenfeldt och är ST-läkare i allmänmedicin. Jag driver också Kostdoktorn.se, Sveriges mest lästa hälsoblogg.

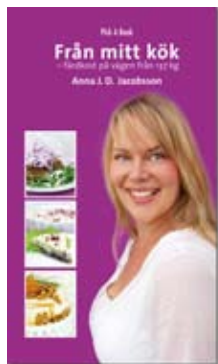
Något spännande är på väg att hända i Sverige. Allt fler inser att de sista decenniernas fettsnåla kostråd till stora delar är ett misslyckat experiment. Råden kan lura dig att äta tillsatsfyllda lightprodukter och undvika naturlig näringsrik mat.

Många har upptäckt att när de äter precis tvärtom – fetare, naturligare och godare - så blir de friskare, smalare och mår bättre. En del har till och med ätit bort sin vuxendiabetes!

## LCHF (low carb high fat). Eller lite kolhydrater, mycket fett.

Kanske är flertalet moderna "välfärdssjukdomar" följden av vår nya industriellt framställda kost. Kanske får vi vår hälsa genom att äta den mat som människan är designad för, genom evolutionen.

Låt mig gärna visa dig hur man gör.



## Ät riktigt gott!

Det finns numera många svenska kokböcker för LCHF-mat. Och vem kan misslyckas med äkta smör och gräddor i köket?



## "Fett är bra..."

"Fett är bra, det är skitsnack att man går upp i vikt av fett. Det är kolhydrater som gör mig fet, fett kan jag äta hur mycket som helst av".

Carolina Gynning

## 3 myter avfärdas!

Du kan äta hur många ägg du vill  
Du kan träna hårt utan en enda kolhydrat  
Din hjärna kan drivas på fett



## Snabba kostråd!

ÄT GÄRNA:

kött, fisk, ägg, ovanjordgrönsaker  
och naturligt fett.

UNDVIK HELST:

socker och stärkelserik mat  
(ex. bröd, pasta, ris, potatis).

"Är fett så farligt?"

"Nej absolut inte, det är nyttigt."

Fredrik Nyström, överläkare  
och professor i internmedicin, Linköping

## Vad kan kosten göra för dig?

De flesta börjar med lågkolhydratkost för att minska i fettvikt, och det lyckas ofta bra.

Orsaken att fortsätta brukar vara en annan – många mår helt enkelt bättre. Magen kan bli lugnare och gasfri, sockersug försvinna, värkproblem minskar, sömnen förbättras och svampinfektioner bli ett minne blott.

Dessutom visar studier att blodfetterna kan bli finare, blodtrycket lägre och blodsockret kraftigt förbättrat. Det verkar som att många inte bara inbillar sig. De har faktiskt blivit friskare.