

Om LCHF

LCHF står för "Low Carb High Fat", och betyder att man äter mindre kolhydrater och en högre andel fett.

LCHF har blivit allt populärare i Sverige som ett effektivt sätt att gå ner i vikt utan hunger. Det är också ett bra sätt för diabetiker att kontrollera sitt blodsocker.

Allt fler vetenskapliga studier visar bäst effekt på vikt och blodsocker av liknande kost, och Socialstyrelsen godkände därför 2008 råd om LCHF i sjukvården. Deras utredning fann inga bevis för att det skulle vara skadligt.

Teori

LCHF kan ses som en striktare och effektivare version av GI. Man minskar på alla kolhydrater, inte bara de värsta.

Socker och stärkelse (bröd, pasta, ris, potatis) bryts i magen ned till olika sockerarter och höjer därför blodsockret. Då bildas mer insulin, kroppens fettlagrande hormon. Insulin får näring att sugas upp i fettcellerna och ger ökad hunger.

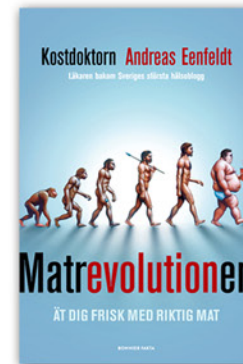
Att minimera sådana kolhydrater leder till stabilare och normalare blodsocker. Lägre insulin ger sedan viktnedgång utan hunger.

Vill du veta mer?

På Sveriges största hälsoblogg **Kostdoktorn.se** finns mer tips, råd och LCHF-recept. Dessutom följs dagligen den senaste vetenskapen kring mat och hälsa. Allt är gratis.

Kolhydrater.ifokus.se är Sveriges största diskussionsforum om LCHF.

I **Matrevolutionen** (Bonnier Fakta 2011) berättas hela historien om dagens revolution av vår mat och hälsa.



"En vetenskapligt välunderbyggd bok, skriven av en läkare som verkligen själv hanterar överviktiga och sjuka patienter."
- Fredrik Nyström, professor i internmedicin

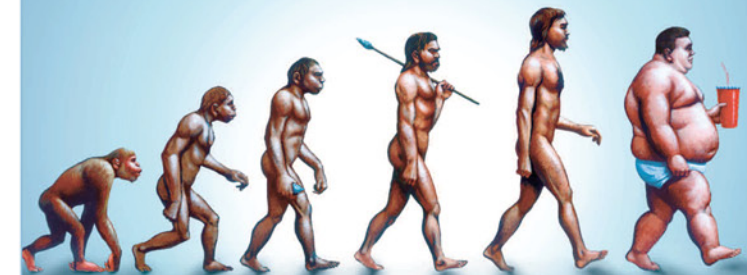
"En skrämmande ögonöppnare."
- Säfte-Tidningen

"Otroligt intressant och välskriven. Många aha-upplevelser."
- Ola Lauritzson, författare, GI-expert

Det finns ett drygt tiotal LCHF-kokböcker på svenska, du hittar flera i vilken bokhandel som helst. Ett bra exempel är **LCHF-husmanskost** av Anna Hallén.

LCHF för nybörjare

ÄT DIG FRISK MED RIKTIG MAT



En snabbguide av Andreas Eenfeldt, läkaren bakom Sveriges största hälsoblogg

www.Kostdoktorn.se

Ät gärna



Kött: Valfri sort. Nöt, gris, vilt, kyckling. Fettrandan är nyttig liksom skinnet på kycklingen. Välj gärna ekologiskt och gräsbetat om du kan.

Fisk och skaldjur: Alla sorter. Gärna feta fiskar som lax, makrill eller strömming. Undvik panering.

Ägg: I alla former. Kokt, stekt, omelett. Gärna ekologiska.

Naturligt fett, feta såser: Använd gärna smör och grädde i matlagningen så blir maten godare och du blir mättare. Bearnaisesås, hollandaisesås, läs på förpackningarna eller gör själv. Kokosfett, olivolja och rapsolja är också bra alternativ.

OBS för diabetiker: Mindre kolhydrater i kosten minskar behovet av insulinsprutor. Att ta samma dos som tidigare riskerar ge blodsockerfall. Doserna behöver vanligen sänkas påtagligt. Diskutera det med din läkare eller diabetessköterska.

Ät också gärna



Ovanjordsgrönsaker: Alla sorters kål, till exempel blomkål, broccoli, vitkål, brysselkål. Sparris, squash, aubergine, oliver, spenat, svamp, gurka, grönsallad, avokado, lök, paprika, tomat med mera.

Mejeriprodukter: Välj alltid det fetaste alternativet. Riktigt smör och Bregott, grädde (40 %), crème fraîche, feta ostar. Fet grekisk/turkisk yoghurt. Var försiktig med vanlig mjölk och fil, de innehåller mycket mjölksocker. Undvik smaksatta, sockrade och lättvarianter.

Nötter: Bra som tv-godis (helst i måttliga mängder).

Bär: Okej i måttliga mängder, om du inte är superstrikt/-känslig. Gott med vispad grädde till.

Drick till vardags

Vatten: Smaksatt eller kolsyrat om du vill.

Kaffe: Gärna med vispgrädde i, testa!

Te: Svart, grönt, vitt ...

Undvik helst

Socker: Värst av allt. Läsk, godis, juice, sportdrycker, choklad, kakor, bullar, kaffebröd, glass, frukostflingor. Även sötningsmedel undviks helst.

Stärkelse: Bröd, pasta, ris, potatis, pommes frites, chips, gröt, müsli och så vidare. »Fullkornsprodukter« är bara mindre dåliga. Måttliga mängder rotfrukter kan vara okej om du inte är alltför noga med kolhydraterna.

Margarin: Industriell smörimitation med onaturligt hög omega-6-halt. Har inga hälsofördelar, smakar dåligt. Statistiskt kopplat till astma, allergier och andra inflammatoriska sjukdomar.

Öl: Flytande bröd. Full av maltsocker tyvärr.

Frukt: Mycket socker. Ät undantagsvis som naturligt godis.

Unna dig vid fest

Du bestämmer när det är fest. Viktnedgången kan bromsas en aning.

Alkohol: Torrt vin (vanligt rödvin eller torrt vitt), whisky, konjak, vodka, drinkar utan socker.

Mörk choklad: Minst 70 % kakao, helst bara lite.