Om LCHF

LCHF STÅR FÖR "LOW CARB HIGH FAT"

Det 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. Samt för att få en lugnare, gasfri mage och minskat sötsug.

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

"Ät dig mätt på god mat och gå ner i vikt."

TEORI

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

Socker (läsk, juice, godis) 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 kolhydrater i maten 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.

Har du frågor om LCHF? Ställ dem på Sveriges aktivaste diskussionsplats i ämnet: **forum.kostdoktorn.se** (också gratis). Här kan du lära dig av andra och dela med dig av egna tips.

I boken **Matrevolutionen** (Bonnier Fakta 2011) berättas historien bakom 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 underbar bok som samlar tung vetenskap och presenterar den på ett lättläst sätt."
- Anna Hallén, författare och kostrådgivare

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

Det finns ett 40-tal olika LCHF-kokböcker på svenska, du hittar flera i vilken bokhandel som helst. Bra exempel är **LCHF-Husmanskost** av Anna Hallén eller **LCHF-kokbok** av Sten Sture Skaldeman.

KostDoktorn
www.kostdoktorn.se

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. Fettranden 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 att 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 fraiche, 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! De riktigt modiga har osaltat smör + kokosfett i morgonkaffet (mixerstav krävs) för långvarig mättnad.

Te: Svart, grönt, vitt ...

Undvik helst

SOCKER

Värst av allt. Läsk, godis, juice, sportdrycker, choklad, kakor, bullar, kaffebröd, glass, frukostflingor. Undvik helst även sötningsmedel, de underhåller sötsug.

STÄRKELSE

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

MARGARIN

Industriell smörimitation med onaturligt hög omega-6-halt och tillsatser. Har inga hälsofördelar, smakar dåligt.

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.