

## Kosten

### Att undvika

- Undvik i möjligaste mån intag av socker i alla dess former (läsk, saft, juice, godis, glass). Överintag av socker leder till kemiska processer i kroppen som medför ett flertal negativa konsekvenser: bland annat fettlever, fettinlagring kring tarmar (sk bukfetma), åderförkalkning, stegrade inflammationsnivåer i kroppen, förhöjt blodtryck samt gikt.
- Minska eller sluta helt med intaget av kolhydrater kost, exempelvis bröd, öl, pasta, potatis och ris. Kolhydrater ger stegrade insulinivåer i kroppen, vilket leder till fettinlagring. OBS: Om du är diabetiker som tar insulin måste du minska eller helt ta bort dina insulin doser om du äter mindre kolhydrater, annars riskerar du att drabbas av blodsockerfall. Diskutera först kostförändringen med din läkare.
- Undvik sk lättprodukter, dels då de oftast är artificiellt framställda och inte naturligt förekommande, dels då de också ofta har höga sockerhalter. Undvik sötningsmedel då dessa kan upprätthålla ett sötsug i kroppen samt öka insulinresistensen via tarmfloran.
- Var försiktig med intag av frukt, särskilt om du är diabetiker, då frukt i princip är socker med skal på. Ät hellre grönsaker enligt nedan.
- Var försiktig med färdigmat och halvfabrikat, vilka ofta är dolda socker- och kolhydratsfallor. Läs alltid innehållsförteckningen på maten du köper!

### Ät istället

- Naturlig, gärna fet mat i form av kött, fågel, fisk, nötter, oliv- och rapsolja samt naturligt feta mejeriprodukter som smör och grädde.
- Har man ändå svårt att gå ner i vikt/hålla ner sitt blodsocker kan man också försöka undvika mjölk och ost i för stora mängder, då mjölken innehåller en hel del kolhydrater i form av laktos, och osten kasein, vilken kan fungera insulinhöjande.
- Ät grönsaker i obegränsad mängd. Var dock försiktig med rotfrukter och baljväxter, vilka ofta innehåller mycket kolhydrater.

- Ät bara när du är ordentligt hungrig, och ät dig då mätt. Du måste inte äta tre stora mål om dagen och flera mellanmål, utan du anpassar själv antalet måltider så det passar dig.
- Drink vatten, kaffe och te. Begränsade mängder rött eller torrt vitt vin går an och kan kanske t o m vara nyttigt (där är vetenskapen ännu inte enad), så länge du inte lider av en beroendeproblematik.
- Unna dig sötsaker endast vid stora högtider, och tillaga då gärna dessa själv, så har du bättre kontroll över hur mycket socker du får i dig.

## Motionen

- Du kommer inte kunna motionera dig smal, men däremot har motion många andra hälsovinster.
- Utför den motion du själv tycker är rolig – den bästa träningen är den man utför.

## Fasta

- Människokroppen är gjord för att kunna hantera perioder av svält, och senare tids forskning har indikerat att det t o m kan vara nyttigt med korta fasteperioder, t ex att man hoppar över en måltid per dag, eller att man fastar helt 1-2 dagar per vecka. Har man dock insulinbehandling för sin diabetes måste man dock vara försiktig och först diskutera med sin läkare om vilka insulin doser man ska ta under fasteperioden.

## Utvärdering

- Stirra dig inte bara blind på vågen, utan mät också midjeomfånget. Väg och mät dig inte oftare än en gång per månad, eftersom vikten och midjemåttet kan variera från dag till dag.

## Bra internetlänkar för den som vill läsa mer:

[kostdoktorn.se](http://kostdoktorn.se); [ettsotareblod.se](http://ettsotareblod.se); [diabetesdoc.bloggsida.se](http://diabetesdoc.bloggsida.se), [intensivedietarymanagement.com](http://intensivedietarymanagement.com)

Dr Björn Ekengrens

**Råd till överviktiga,  
feta och/eller diabetiker,  
samt för allmänt  
hälsobefrämjande**

Baserat på vetenskap

och beprövad erfarenhet