

Kurs i ketogen kost med dr Andreas Eenfeldt – del 1

Andreas Eenfeldt: Du har säkert hört talas om ketogen kost. Det är den senaste flugan. Alla tidningar skriver om det och intresset på nätet har exploderat. Vad är då ketogen kost? Vad betyder "ketogen" och hur gör man? I den här kursen får du lära dig allt du behöver veta.

Först och främst, vad betyder ordet "ketogen"? Kroppen kan använda två olika drivmedel. Det ena är socker från kolhydrater i kosten. Det är det som de flesta i dag använder om de äter bröd, pasta, ris, potatis och så vidare. Det andra bränslet är fett.

Ketogen kost är så kolhydratsnål att kroppen behöver gå över till fett som huvudsakligt bränsle. Det kan komma från riktig mat som ägg, kött, avokado, smör, olivolja och nötter. Till och med hjärnan kan drivas av fett. När kroppen har slut på socker omvandlas fett av levern till energimolekyler som kallas ketoner och som driver hjärnan.

Den kost som leder till detta kallas för ketogen kost. Den ger alltså ketoner, därav namnet.

Att använda fett som huvudbränsle kallas för ketos och har många fördelar. Bland annat blir man en fettförbrännare. Det är perfekt för viktminskning utan hunger. Man förbränner fett dygnet runt, till och med i sömnen. Man får också massor av energi. Den tar i princip aldrig slut.

Ketogen kost har blivit populär på senare år, men är faktiskt inget nytt. Grunden för ketogen kost är nåt som du har hört om miljontals gånger. Det är strikt lågkolhydratkost. Den är glutenfri, besläktad med stenålderskost och snarlik den gamla välkända Atkinskosten.

Grunden är mycket enkel. Kosten bygger på riktiga livsmedel. Man undviker kolhydrater som socker, skräpmat, bröd, pasta, ris och så vidare. I stället äter man kött, fisk, ägg, grönsaker och naturligt fett som smör.

Det som särskiljer ketogen kost är att det är superladdad LCHF-kost där man maximerar fördelarna. Vi ska gå in på detaljer senare. Ketogen kost är alltså en superladdad version av ett gammalt koncept. Man har provat liknande saker i tiotals, till och med hundratals år. De kommer tillbaka gång på gång, populärare än nånsin – för de fungerar.

Det kan finnas en evolutionär förklaring. Våra förfäder åt inte raffinerade kolhydrater eller socker som vi gör i dag, så våra kroppar kanske inte är anpassade för det.

Modern forskning visar att det fungerar. Med ketogen kost kan de flesta gå ner i vikt utan att vara hungriga och får i regel bättre hälsa på ett flertal punkter. Framförallt används inte ketogen kost som en tillfällig lösning. Många har med nöje anammat det som livsstil. Inte bara för viktminskning, utan för hälsa och välmående och god fysik året om.

Många får mer energi, mental skärpa och stabilt blodsocker. Det mesta av hungern försvinner. Sötsuget minskar. Man har alltså inget behov av att småäta. Folk sparar tid på att nöja sig med färre måltider. De äter utsökt mat när de är hungriga och behöver inte ens räkna kalorier. De flesta blir så mätta av ketogen kost att de kan äta när de är hungriga och ändå äta mindre och gå ner i vikt. De behöver inte ens träna.

Givetvis är det bra med motion för hälsa och välmående, men det är inte nödvändigt för att gå ner i vikt, särskilt inte med ketogen kost.

I den här kursen får du lära dig exakt hur ketogen kost går till. Vad du ska äta och inte – och när. Du får lära dig om besvär som många upplever i början, som "ketoninfluensa", och hur det undviks. Du lär dig att kontrollera om du är i ketos och enkla knep för att komma dit. Du lär dig om ketogen viktminskning. Vad du kan förvänta dig, hur du kan påskynda det och hur du bryter svackor. Du får lära dig om vanliga misstag och hur du kan undvika dem för att må bra och nå framgång snabbare. Du får höra flera framstående läkare och forskare förklara ketogen kost och LCHF så att du gör det på ett så säkert och effektivt sätt som möjligt. I den här kursen får du lära dig allt du behöver veta.

Du kan också komplettera med allt annat material på vår webbplats DietDoctor.com. Det är den enda källan du behöver för allt som har med ketogen kost att göra. Vår föresats är att göra det enkelt. Vi har hundratals fantastiska recept, även i videoform, och en hel programserie om ketogen matlagning. Du slipper planera själv. Köp bara maten på listan, tillaga den enligt enkla instruktioner, och njut. Även om du till exempel vill undvika mejeriprodukter eller äta vegetarisk kost så har vi lösningar. Du kan också själv sätta ihop veckomenyer. Allt detta kan du få gratis.

Du kan komma igång med vår kostnadsfria tvåveckorsutmaning som över 300 000 andra redan har gjort. För att få den fullständiga upplevelsen bjuder vi på en månads medlemskap, som du när som helst kan säga upp, med tillgång till allt vårt material. Alla resurser, den fullständiga måltidsplaneraren och hundratals fantastiska LCHF-filmer, bland annat denna kurs i sin helhet. Vårt mål är att hjälpa människor överallt att lyckas med ketogen kost och LCHF, som de här fantastiska människorna.

Stephen Bennett: "Vad du än gör, så fortsätt." "Nu behöver du inte gå ner mer i vikt."

Tommy Runesson: Jag gick ner 90 kilo på 1,5 år.

Stephen Thompson: Jag har gått ner 35 kilo.

Stephanie Dodier: 45 kilo på ett år.

Kristie Sullivan: Hungern som jag alltid dragits med var borta.

Larry Diamond: Vår energi och vårt psykiska välmående har förbättrats lika mycket som vårt fysiska.

Lynne Ivey: Jag har gått ner från 170 till 63 kilo.

Elena Gross: Jag trodde aldrig att jag kunde få mitt liv tillbaka på det här sättet.

Andreas Eenfeldt: Vi vill göra ketogen kost enkelt och hjälpa dig att nå dina mål. Om du vill veta mer så ses vi i del 2, som handlar om en grundtanke med ketogen kost: att bli en fettförbrännare. Lycka till. På snart återseende.

*Översättning: Karl Hårding
VSI OrdKedjan AB, 2018*