

## Kurs i ketogen kost med dr Andreas Eenfeldt – del 3 – förhandstitt

**Andreas Eenfeldt:** Ketogen kost innehåller mycket lite kolhydrater. En högre andel av energin kommer från naturligt fett. Proteinmängden ska vara måttlig. Kosten baseras på riktig mat som kött, fisk, ägg, grönsaker och naturligt fett från smör eller feta livsmedel som lax, avokado och olivolja. Man undviker kolhydratrik föda som socker, sötsaker och stärkelserika livsmedel som bröd, pasta, ris och potatis. Så här kan en dagsmeny se ut, bara som ett exempel.

Ett enkelt sätt att förklara skillnaden mellan vanlig kost och ketogen kost är att man tar bort den stora andelen kolhydrater i form av ris, potatis eller pasta, och ersätter den med grönsaker och fett, som smörstekta grönsaker eller en sallad med olivolja. Det kan faktiskt vara så enkelt. Hur mycket ska man då äta? Man kan äta när man är hungrig, tills man är nöjd. Mycket enkelt. Man behöver inte räkna kalorier och man behöver inte tabletter eller måltidsersättningar med ketogen kost. Allt man behöver är riktig mat.

En annan viktig skillnad med ketogen kost är att det är lätt att vänta in hungern, eftersom kroppen vid behov lätt kan växla till att förbränna kroppsfett. Med kolhydratkost blir man sötsugen och trött om man inte äter konstant. Men med ketogen kost får man mer energi när man är hungrig, och när man väl äter är hungern den bästa kryddan. Så ät när du är hungrig tills du är mätt och fortsatt så länge du vill, kanske hela livet. Det är så naturligt som det kan bli, som att andas.

Tänk bara på att välja mat med väldigt lite socker och kolhydrater. En vanlig riktlinje är att hålla sig under 20 gram kolhydrater per dag. En enkel nybörjarregel är att bara äta mat som innehåller mindre än 5 % kolhydrater.

Återstoden av den här filmen ska vi ägna åt exakt vad man bör och inte bör äta.