

## Om LCHF

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

LCHF är ett allt mer populärt och accepterat sätt att effektivt gå ner i vikt utan hunger. Det är även en utmärkt kost för diabetiker som behöver kontrollera sitt blodsocker samt för att få en lugnare mage och minskat sötsug.

Vetenskapliga studier som gjorts på lågkolhydratkost visar stor förbättring av både vikt och blodsocker. Socialstyrelsen godkände därför år 2008 råd om LCHF i sjukvården. Utredningen fann inga bevis för att det skulle vara skadligt.

### Teori

Socket (läsk, juice, godis, frukt) och stärkelse (bröd, pasta, ris, potatis) omvandlas i kroppen till olika sockerarter vilket höjer blodsockret. Då bildas insulin, kroppens fettinlagrande hormon som gör dig hungrigare.

Att minimera kolhydrater i maten leder därför till stabilare och normalare blodsocker, vilket resulterar i viktnedgång utan hunger.



## Vill du veta mer?

På dietdoctor.se hittar du allt du behöver för att göra LCHF enkelt. Med ett klick får du tillgång till över 700 näringsberäknade LCHF-recept, praktiska guider, inspirerande framgångshistorier och videor. Sajten finns även på engelska och spanska.

### Diet Doctor Plus

Av trovärdighetsskäl tar Diet Doctor inte emot några pengar från industrin, annonser eller försäljning av produkter. Vi är helt finansierade av inkomsterna från vårt frivilliga medlemskap, Diet Doctor Plus.

Förutom att det gör det möjligt för oss att hjälpa hundratusentals människor att förbättra sin hälsa får man med Diet Doctor Plus tillgång till exklusivt material och praktiska verktyg för att göra LCHF enkelt. Bland annat vårt uppskattade veckomeny-verktyg, hundratals videor och kurser.

### Gratis provmånad

Registrera dig idag på [www.dietdoctor.se/](http://www.dietdoctor.se/) ny-medlem. De första 30 dagarna är gratis, om du vill fortsätta med Diet Doctor Plus kostar det därefter 79 kronor i månaden. Avsluta online när du vill.

# LCHF för nybörjare

## Enkelt, effektivt & gott

En miniguide av Andreas Eenfeldt, läkaren bakom dietdoctor.se  
- världens största sajt om lågkolhydratkost



[dietdoctor.se](http://dietdoctor.se)





### Protein

**Kött:** Nötkött, fläsk, lamm, vilt och fågel. Fettrenden 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.

**Ägg:** I alla former. Gärna ekologiska.

### Naturligt fett

Använd gärna smör och grädde i matlagningen så blir maten godare och du blir mättare. Njut av feta såser som bearnaise och hollandaise, majonnäs och kryddsmör. Köp färdiga eller gör själv (recept på dietdoctor.se). Kokosfett, olivolja och avokado är nyttiga vegetabiliska fettkällor.

### Har du diabetes?

Mindre kolhydrater i kosten minskar behovet av insulin-sprutor. Att ta samma dos som tidigare riskerar att ge blodsockerfall. Dosererna behöver vanligen sänkas påtagligt. Diskutera med din läkare eller diabetessköterska.

### Grönsaker

Alla sorters kål. Sparris, zucchini, aubergine, oliver, spenat, svamp, gurka, grönsallad, lök, paprika, tomat m.m.

### Mejeriprodukter

Välj alltid det fetaste och mest naturliga alternativet. Riktigt smör, Bregott, grädde (40%), crème fraîche, ostar och grekisk/turkisk yoghurt. Var försiktig med mjölk och fil, de innehåller mycket mjölksocker och mättar dåligt.

### Nötter och bär

Gärna paranötter, macadamia och mandlar. Bär som hallon, jordgubbar och blåbär är ok för de flesta i måttliga mängder. Gott med grädde. Minska eller uteslut för viktnedgång.

### Drick till vardags

**Vatten:** Smaksatt eller kolsyrat. Gärna med en skiva citron eller lime.

**Kaffe och te:** Liten mängd vispgrädde eller mjölk är ok. Hungrig mellan måltiderna? Testa att mixa kaffet eller teet med en klick osaltat smör och kokosfett.

### Socker

Läsk, godis, juice, sportdrycker, choklad, kakor, bullar, kaffebröd, glass och frukostflingor. Undvik helst även sötningsmedel, de underhåller ofta sötsug.

### Stärkelse

Bröd, pasta, ris, potatis, pommes frites, chips, gröt, müsli och så vidare. 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.

### Frukt

Innehåller mycket socker. Ät undantagsvis som naturligt godis. Torkad frukt innehåller ännu mer kolhydrater än färsk. Kokos, citrus och melon innehåller färre kolhydrater än exempelvis banan och vindruvor.

### Vid speciella tillfällen

**Alkohol:** Torrt vin, whisky, konjak, vodka, drinkar utan socker.

**Mörk choklad:** Några rutor. Minst 70% kakao.

Obs! Viktnedgången kan bromsas så ha det i åtanke.