



# LCHF VS SLV LowCarb-HighFat jämfört mot Livsmedelsverkets tallriksmodell.

Kvinnor ligger ofta runt 2000 kcal/dygn och män runt 2400 kcal/dygn. Skolbarn ligger ofta mellan 2000 - 2400 kcal/dygn, beroende på kroppsform och aktiviteter.

En tumregel för vuxna är 25 - 30 kcal/dygn per kg kroppsweight, utan motion (elitidrottsmän kommer lätt upp i det dubbla). Den individuella variationen är stor. Testa dig!

Tabellvärdena gäller vid en energiförbrukning (kcal/dygn)

**2 000**

Fördelning makroämnen vid olika E% kolhydrater		Anpassa individuellt						Varning			Hög risk för övervikt och diabetes			
		LCHF - strikt		LCHF		Kolhydratreducerat		Kolhydratkost			SLV - tallriksmodellen - högkolhydrat			
Kolhydrater	E % gram kcal	1%	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%
<i>g<sup>1)</sup> Motsvarar<sup>2)</sup>;</i>		5	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300
		20	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1 000	1 100	1 200
12,4	Potatisar, skalade kokta (80g)	0,4	2,0	4,0	6,0	8,1	10,1	12,1	14,1	16,1	18,1	20,2	22,2	24,2
61	Pasta, portioner (85g)	0,1	0,4	0,8	1,2	1,6	2,0	2,5	2,9	3,3	3,7	4,1	4,5	4,9
23	Mjukt bröd, skivor (45g)	0,2	1,1	2,2	3,3	4,3	5,4	6,5	7,6	8,7	9,8	10,9	12,0	13,0
9,9	Äpplen med skal (150g), antal	0,5	2,5	5,1	7,6	10,1	12,6	15,2	17,7	20,2	22,7	25,3	27,8	30,3
7,5	Helmjök, antal glas (1,5 dl)	0,7	3,3	6,7	10,0	13,3	16,7	20,0	23,3	26,7	30,0	33,3	36,7	40,0
3,7	Finn Crisp original, skivor	1,4	6,8	13,5	20,3	27,0	33,8	40,5	47,3	54,1	60,8	67,6	74,3	81,1
<b>Protein</b>	<b>E %</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>
15-20 E%	gram kcal	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400	100 400
<b>Fett</b>	<b>E %</b>	<b>79%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	<b>60%</b>	<b>55%</b>	<b>50%</b>	<b>45%</b>	<b>40%</b>	<b>35%</b>	<b>30%</b>	<b>25%</b>	<b>20%</b>
	gram kcal	176 1 580	167 1 500	156 1 400	144 1 300	133 1 200	122 1 100	111 1 000	100 900	89 800	78 700	67 600	56 500	44 400

<sup>1)</sup> Antal gram kolhydrater per enhet. <sup>2)</sup> Ett av alternativen motsvarar hela kolhydratmängden.

Risk för fettbrist!

LCHF är den attraktiva föda vi genom evolutionen blivit designade för. Som ger hälsa, viktkontroll och en hög prestationsförmåga.

Människan behöver fett och protein. De få kolhydrater vi behöver kan vi tillverka själva. Märkligt att SLV då vill maximera kolhydratintaget och minimeera fettintaget.

LCHF innebär att byta ut potatis, pasta, ris, bröd och frukt **mot** kött, fisk, ovanjordsgroänsaker, bär och naturliga mejeriprodukter. Aldrig lightprodukter eller margariner.

Observera att ägg innehåller de flesta av de vitaminer, mineraler och antioxidanter vi behöver. Det mesta förutom C-vitamin, som istället kan fås via bär och grönsaker.

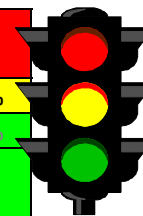
När det gäller protein gäller konsensus med 15 - 20 E%. Att äta mindre kan ge proteinbrist och mer protein bryts bara ner till glukos (~75%).

## LCHF vilar på fyra fundament;

LCHF Snabbguide ..... [http://www.lchf.biz/pdf/LCHF\\_snabbguide.pdf](http://www.lchf.biz/pdf/LCHF_snabbguide.pdf)

1. **Minska på andelen kolhydrater**, i synnerhet de snabba (högt GI) och de processade. LCHF ger ett stabilt blodsocker och ett lågt insulin.
2. **Öka andelen naturligt fett** av god kvalitet. Undvik processade fetter som margariner och oljor med omega6 som solrosolja och majsolja.
3. **Undvik tillsatser** och processad mat som halv- och helfabrikat (undantag finns). Ät aldrig lightprodukter, konstgjorda sötningsmedel & glutamat.
4. **Ät dig ohungrig när du äter**. Lågkaloridiet är oförenligt med LCHF. Lågkaloridiet svälter kroppen, vilket ger både ohälsa och på sikt viktökning.

<b>SLV</b> ; En för hälsan potentiellt farlig kost som ständigt aktiverar vårt katastrofhormon insulin. En högkolhydratkost som också kan ge fettbrist. SLV's kostråd gäller från två års ålder och endast friska (tidigare gällde de alla). Tillämpas än idag för behandling av diabetes & övervikt.	50-60 E%
<b>Kolhydratkost</b> ; Varning för högt blodsocker och insulin. Risk för diabetes, övervikt och andra kostrelaterade sjukdomar.	30 - 50 E%
<b>Kolhydratreducerad kost</b> ; Måttligt med kolhydrater, inga margariner eller lightprodukter. Kan fungera för friska normalviktiga. En gräzon.	20 - 30 E%
<b>LCHF</b> ; För dem som vill må bra och prestera bra. En bra kost för de allra flesta.	5 - 20 E%
<b>LCHF - strikt</b> ; Passar för diabetiker och för dem som önskar en snabb viktning.	0 - 5 E%



**Vision & mål: Framtidens allmänna kostråd från våra myndigheter blir mellan 0 - 30 E% kolhydrater**



# LCHF VS SLV LowCarb-HighFat jämfört mot Livsmedelsverkets tallriksmodell.

Kvinnor ligger ofta runt 2000 kcal/dygn och män runt 2400 kcal/dygn. Skolbarn ligger ofta mellan 2000 - 2400 kcal/dygn, beroende på kroppsform och aktiviteter. En tumregel för vuxna är 25 - 30 kcal/dygn per kg kroppsvekt, utan motion (elitidrottsmän kommer lätt upp i det dubbla). Den individuella variationen är stor. Testa dig!

Tabellvärdena gäller vid en energiförbrukning (kcal/dygn) **2 400**

Fördelning makronutrienter vid olika E% kolhydrater		Anpassa individuellt						Varning			Hög risk för övervikt och diabetes			
		LCHF - strikt		LCHF		Kolhydratreducerat		Kolhydratkost			SLV - tallriksmodellen - högkolhydrat			
Kolhydrater	E % gram kcal	1%	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%
<i>g<sup>1)</sup> Motsvarar<sup>2)</sup>;</i>		6	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360
		24	120	240	360	480	600	720	840	960	1 080	1 200	1 320	1 440
12,4	Potatisar, skalade kokta (80g)	0,5	2,4	4,8	7,3	9,7	12,1	14,5	16,9	19,4	21,8	24,2	26,6	29,0
61	Pasta, portioner (85g)	0,1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,4	3,9	4,4	4,9	5,4	5,9
23	Mjukt bröd, skivor (45g)	0,3	1,3	2,6	3,9	5,2	6,5	7,8	9,1	10,4	11,7	13,0	14,3	15,7
9,9	Äpplen med skal (150g), antal	0,6	3,0	6,1	9,1	12,1	15,2	18,2	21,2	24,2	27,3	30,3	33,3	36,4
7,5	Helmjök, antal glas (1,5 dl)	0,8	4,0	8,0	12,0	16,0	20,0	24,0	28,0	32,0	36,0	40,0	44,0	48,0
3,7	Finn Crisp original, skivor	1,6	8,1	16,2	24,3	32,4	40,5	48,6	56,8	64,9	73,0	81,1	89,2	97,3
<b>Protein</b>	<b>E %</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>
15-20 E%	gram	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
	kcal	480	480	480	480	480	480	480	480	480	480	480	480	480
<b>Fett</b>	<b>E %</b>	<b>79%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	<b>60%</b>	<b>55%</b>	<b>50%</b>	<b>45%</b>	<b>40%</b>	<b>35%</b>	<b>30%</b>	<b>25%</b>	<b>20%</b>
	gram	211	200	187	173	160	147	133	120	107	93	80	67	53
	kcal	1 896	1 800	1 680	1 560	1 440	1 320	1 200	1 080	960	840	720	600	480

<sup>1)</sup> Antal gram kolhydrater per enhet. <sup>2)</sup> Ett av alternativen motsvarar hela kolhydratmängden. Risk för fettbrist!

LCHF är den attraktiva föda vi genom evolutionen blivit designade för. Som ger hälsa, viktkontroll och en hög prestationsförmåga. Människan behöver fett och protein. De få kolhydrater vi behöver kan vi tillverka själva. Märkligt att SLV då vill maximera kolhydratintaget och minimeera fettintaget. LCHF innebär att byta ut potatis, pasta, ris, bröd och frukt **mot** kött, fisk, ovanjordsgronsaker, bär och naturliga mejeriprodukter. Aldrig lightprodukter eller margariner. Observera att ägg innehåller de flesta av de vitaminer, mineraler och antioxidanter vi behöver. Det mesta förutom C-vitamin, som istället kan fås via bär och grönsaker. När det gäller protein gäller konsensus med 15 - 20 E%. Att äta mindre kan ge proteinbrist och mer protein bryts bara ner till glukos (~75%).

## LCHF vilar på fyra fundament;

LCHF Snabbguide ..... [http://www.lchf.biz/pdf/LCHF\\_snabbguide.pdf](http://www.lchf.biz/pdf/LCHF_snabbguide.pdf)

1. **Minska på andelen kolhydrater**, i synnerhet de snabba (högt GI) och de processade. LCHF ger ett stabilt blodsocker och ett lågt insulin.
2. **Öka andelen naturligt fett** av god kvalitet. Undvik processade fetter som margariner och oljor med omega6 som solrosolja och majsolja.
3. **Undvik tillsatser** och processad mat som halv- och helfabrikat (undantag finns). Ät aldrig lightprodukter, konstgjorda sötningsmedel & glutamat.
4. **Ät dig ohungrig när du äter**. Lågkaloridiet är oförenligt med LCHF. Lågkaloridiet svälter kroppen, vilket ger både ohälsa och på sikt viktökning.

<b>SLV</b> ; En för hälsan potentiellt farlig kost som ständigt aktiverar vårt katastrofhormon insulin. En högkolhydratkost som också kan ge fettbrist. SLV's kostråd gäller från två års ålder och endast friska (tidigare gällde de alla). Tillämpas än idag för behandling av diabetes & övervikt.	50-60 E%	
<b>Kolhydratkost</b> ; Varning för högt blodsocker och insulin. Risk för diabetes, övervikt och andra kostrelaterade sjukdomar.	30 - 50 E%	
<b>Kolhydratreducerad kost</b> ; Måttligt med kolhydrater, inga margariner eller lightprodukter. Kan fungera för friska normalviktiga. En gräzon.	20 - 30 E%	
<b>LCHF</b> ; För dem som vill må bra och prestera bra. En bra kost för de allra flesta.	5 - 20 E%	
<b>LCHF - strikt</b> ; Passar för diabetiker och för dem som önskar en snabb viktning.	0 - 5 E%	

**Vision & mål: Framtidens allmänna kostråd från våra myndigheter blir mellan 0 - 30 E% kolhydrater**