

Ät dig frisk, stark och smal på naturlig mat!

Bakgrund

De senaste årtiondens råd om en fettsnål och kolhydratrik kost hotar folkhälsan i alla länder. Fetma- och diabetes epidemin sprider sig explosionsartat, även i länder som Kina och Indien. Exempel på de folksjukdomar som ökat i samband med kolhydratrik och fettsnål mat är övervikt, högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, mag- och tarmproblem, astma, diabetes, allergier, inflammationer, ledsjukdomar, psoriasis, reumatism, trötthet, oro och ångest, cancer, sexproblem, sömnproblem och demens. Det uppstår biologiska obalanser när vi äter fel.

Livsmedelsverkets nyckelhålmärkning kom 1989 och sedan dess har vi i Sverige fått en tredubbling av diabetes, till idag 370 000 diabetiker. Troligen är mörkertalet lika stort.

Vi har dessutom bytt ut de för människan naturliga animaliska fetterna mot matoljor och margarifetter (som innehåller de för hjärthälsan farliga transfetter alt. omestrade fetter).

Många försöker kaloribanta, svälta, med hjälp av t.ex. pulverdieter. Kroppen går då ner på "sparlåga", immunförsvaret försämras och den vikt du tappar består till 20 – 40 % av muskelceller. När du sedan avbryter bantningen återställs främst fett, inte musklerna. Du har också tagit ett steg närmare insulinresistens - diabetes. Du väger troligen också snart mer än innan bantningen påbörjades.



Med LCHF-kost bränner du fett & bygger muskler, utan träning.

LCHF-kost handlar om att äta den naturliga artriktiga föda vi är menade att äta.

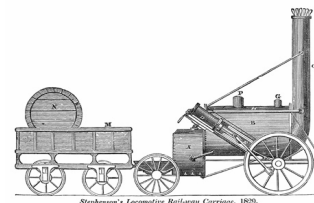
När vi gör så återgår vi till vår naturliga form och vikt, samt en stor mängd välfärds-sjukdomar minskas eller försvinner helt. Många diabetiker kan helt slippa mediciner. LCHF vilar på tre grundfundament:

- I. Dra ner på kolhydrater/socker.** De ökar blodsockret, vilket startar insulinutsöndring som stoppar fettförbränning och startar fettinlagring. Kraftiga blodsockersvängningar skapar hungerkänslor och de skadar på sikt vitala organ (orsakar bl.a. diabetes typ 2). Höga insulinhalter hämmar också muskeltillväxten, då halten av testosteron och tillväxthormon, ett viktigt fettförbränningshormon, minskar.
- II. Öka andelen naturligt animaliskt fett.** Livsnödvändigt - essentiellt, nyttigt, mättande och gott. Den typ av fett vi genom årtusenden är bäst anpassade till. Fett ger en låg halt av insulin och hormonet glukagon utsöndras, som startar fettförbränningen. Du slipper att gå omkring och vara hungrig för att minska i vikt – hormonerna gör jobbet åt dig.
- III. Minska på tillsatser.** Finns främst i halvfabrikat och färdigmat. Exempel är färgämnen, smakämnen, konserveringsmedel, konsistensgivare & sötningsmedel (startar sötsug). T.ex. har Glutamat (E621) många biologiska effekter, den kan ge psykiska störningar, den stimulerar till insulinpåslag, vilket ökar hungern och risken för övervikt. Glutamat ger smaklös mat en metallisk smak. Finns bl.a. i chips, grillkryddor, soppor & färdigmat.

LCHF.se (www.lchf.se) verkar för att sprida kunskap om LCHF-kostens vikt- och hälsoeffekter och för att ge medlemmar den support och det stöd som krävs för ett lyckat och varaktigt resultat.

LCHF-kosten passar alla och går att anpassa till var och ens behov och förutsättningar. Alla kan, inte bara överviktiga och diabetiker, göra stora hälsovinster genom att gå över till LCHF-kost. Idrottsmän kan t.ex. förbättra sina prestationer genom naturlig "doping", utan biverkningar.

Snabbguide
till LCHF
www.lchf.se



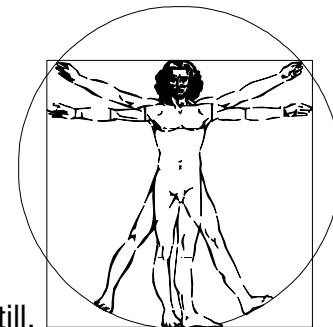
LCHF

Gräddfilen till friskhet och slankhet

En kalori är den energi som åtgår för att höja temperaturen för ett gram vatten med en grad Celsius, när man eldar upp maten. Kalorier in, kalorier ut och rörelseenergi fungerar bra för ångmaskiner.

Många experter tror att människor fungerar på samma sätt som ångmaskiner och rekommenderar oss att "äta mindre och röra på oss mer" för att gå ner i vikt – vilket inte fungerar alls för de allra flesta.

Homo sapiens använder hormoner för att automatiskt styra vikten, du bara äter gott och hormonerna gör jobbet. Mycket kolhydrater (=socker) ökar insulinet, som stoppar fettförbränningen och startar fettinlagringen. Äter du enligt LCHF behöver du inte vara hungrig för att gå ner i vikt. Hälsan förbättras också när du äter det du under tusentals år är anpassad till.

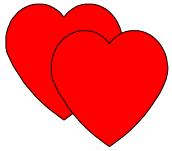


William Banting

Lågkolhydratkost är en *nygammal kunskap*. Redan 1869 upptäckte William Banting, efter att ha provat alla tänkbara dieter och flera timmars rodd varje dag, att endast lågkolhydratkost gav honom en viktnedgång, utan hunger. Han åt gott, blev mätt och han hade en god hälsa tills han dog 1878, 81 år gammal.

I sin fascination över att ha hittat en enkel lösning, skrev han "*Letter on Corpulence*" år 1869. LCHF är den enda kost som förebygger och lindrar eller botar åldersdiabetes, som numera också drabbar barn.

Denna snabbguide är upprättad av Leif Lundberg / 2009-09-21 / www.lchf.biz



Ät gärna

Ät dig ohungrig – inte proppmätt
Animalist fett är näringsrikt, mättande och gott

Ägg i alla former, kokta, stekta, äggröra, omelett...

Fisk och skaldjur. Feta fiskar som lax, makrill, sill och strömming.
Panera inte med brödsmlur.

Ta gärna tillskott av fiskolja (omega-3) varje dag. Det är bra för hjärta och hjärna. D₃-vitamin, minst 2000 IE per dag, är också bra.

Kött. Skär inte bort det nyttiga fettet och välj gärna ekologiskt producerat och närproducerat. Kött från gräsbetande djur och viltkött innehåller mer omega 3-fett. Fågel, kyckling, kalkon, grillat, stekt i ugn, i grytor. Behåll gärna det knapriga skinn.

Feta såser, dressingar, majonnäs. Ej fettfritt eller fettreducerat.
Bearnaisesås, Hollandaisesås, läs på förpackningarna vad de innehåller eller gör helst själv (då slipper du tillsatser).

Fetter & Mejeriprodukter. Kokosfett eller ister. Smör eller Bregott, dock helst smör. Ostar; Philadelphia, Haloumi, Feta, Mozzarella.
Keso, grädde, crème fraiche, yoghurt, vanlig och grekisk/turkisk, gräddfil, mjölk och fil.

Välj alltid den fetaste varianten med det naturliga fettet och med alla viktiga näringsämnen kvar. De naturligt feta varorna innehåller minst tillsatser. Helst ekologiska och närproducerade produkter.

Om du har svårt att gå ned i vikt kan du begränsa mängden mejerivaror i din kost, i första hand mjölken.

Grönsaker, där ovanjordsgrönsaker oftast har färre kolhydrater.
Kål av alla sorter; blomkål, vitkål, brysselkål, grönkål.

Sparris, broccoli, squash, aubergine, oliver, spenat, svamp, gurka, all sorts grönsallad. Avokado, lök, paprika, tomat.

Välj närproducerat och efter säsong så behålls näringen bättre.

Bär är bättre än frukt, bör dock åtnjutas i måttliga portioner.
Hallon har få kolhydrater och blåbär är bra ur hälsosynpunkt.

Tumregeln är max 5 g kolhydrater per 100 g. Läs på förpackning!



Undvik

Observera att kolhydrater = socker, som stoppar fettförbränning & startar fettinlagring

Ät aldrig

Lättprodukter. Undvik allt vad lättprodukter heter - alltid.

Margarin - en kemisk sörja (Becel, Milda, Lätta), också flytande.

Glutamat (E621-625), industriella transfetter och härdade fetter.

Omega 6-rika oljor; majsolja, jordnötsolja, sojaolja, solrosolja.

Korv och diverse charkvaror som innehåller tillsatser, bl. a. glutamat (E621) och socker. Läs på förpackningen, det finns goda undantag.

Socker i alla former: strösocker, bitsocker, sirap, godis, läsk, glass.

Potatis och potatisprodukter (chips, pommes frites...) och de flesta andra rotfrukter,

Spannmålsprodukter innehåller mycket stärkelse som bryts ned till socker, även i fullkornsformat som bröd och pasta. Och i kakor, kex, kaffebröd, popcorn, etc. Ris, majs, couscous och bulgur blir också socker.

Spannmålsprodukter, som t.ex. bröd, innehåller ofta industriemargarin, med erkänt hälsofarliga industriella transfetter.

Unna dig ibland - kan dock starta sötsug & stoppa viktnedgång

Öl (flytande bröd). T.ex. en liten 33 cl öl till räkorna på fredag.

Frukt (innehåller socker). Juice & torkad frukt är socker i koncentrat.



Unna dig vid fest

men viktnedgången stannar troligen av tillfälligt



Mörk choklad av god kvalitet, minst 70% kakaohalt och helst utan sojalecitin. Choklad är nyttigt i begränsade mängder.

Alkohol: torrt vin, whiskey eller konjak.

Nötter: Macadamia, mandel, valnötter, paranötter. Fåtal jordnötter.

OBS! Om du har diabetes, sockerberoende eller andra allvarliga kroniska sjukdomar, kontakta då en specialist innan du påbörjar denna kost.

Till exempel innebär mindre kolhydrater i kosten att behovet av diabetesmedicin minskar. Och med förändrade doser riskerar då en diabetiker ett alltför kraftigt blodsöckerfall! Många diabetiker kan helt sluta med mediciner när de gått över till LCHF-kost.