

Mamma äter inget vitt

En bok om lågkolhydratkost

Umeå 06-09-22

Maria Tauson

maria@markazits.com

<http://www.markazits.com/>

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Förord	4
Inledning	5
Teorin bakom lågkolhydratkost	7
Ketosis	7
Teorin om att mindre fet mat gör oss smalare	7
Varför lågkolhydratkost fungerar	8
Olika kostplaner	8
Lågkolhydratkost i praktiken	9
Viktminskning – Fas 1	11
Grundregler	11
Kolhydratrik mat	12
Dolda kolhydrater	12
Ät dig mätt – men inte proppmätt	12
Antal måltider/dag	12
Protein	13
Artificiella sötningsmedel och koffein	13
Light Cola / Pepsi Max / kaffe / te – aspartam/koffein	13
Sockeralkoholer och kolhydrater	14
Light-glass och sockerfritt godis	15
Light-produkter	15
Grönsaker	15
Antal kolhydrater	15
Fokusera på vad du får äta – inte vad du inte får äta	16
Fett	17
Mejeriprodukter	17
Vanlig mjölk eller minimjolk	17
Matdagbok	18
Proportioner för fett, kolhydrater och proteiner	18
Triggers	18
Nötter och frön	19
Dricka	19
Målvikt	19
Kalorier	19
Mängd av olika livsmedel	21
Förbränning	21
Lyssna på kroppen	22
Soja	22
Att kombinera med övriga familjens mat	22
Kosttillskott	22
Benkramper/sendrag	23
Fuska	23
Spara kolhydrater	23
Ätdag	23
Efter det här "bantningsprogrammet"	24
Lyssna på din kropp	24
Kostnad för den nya kosten	24
Frukost	25
Problem	26
Fibrer och att hålla magen igång	26
Abstinens	26
Huvudvärk	26
Metallsmak i munnen	26
Aptit	27
Snabbmat	27
Att äta ute	28
Att resa bort	28
"Särskilda önskemål om kost"	28
Alkohol	29
Vegetarisk lågkolhydratkost	29
Tuggbehov	29
Platåer	30

Redan vältränad och normalviktig	31
Målet är nått – Fas 2	32
En kort förklaring av begreppet GI	32
Öka antalet kolhydrater	33
Paleo	35
Kalorier	35
Planerade fusk dagar	35
Frukt	36
Frukost	36
En-om-dagen-principen	36
Korta råd för att hålla den nya vikten	36
Detta är en livsstil	37
Motion	38
Recept	38
Tips för matlagning och bakning	39
Uppdatering: Håller jag vikten?	40
Kolhydrattabell	44
Bilaga 1 - Kylskåpslista	45
Bilaga 2 – Lågkolhydratkost i ett nötskal	47
Bilaga 3 – Matlåda	48
"Survival kit"	48
Källor	49

Förord

Anledningen till att du läser det här är med stor sannolikhet för att du har problem med övervikt. Eller vill du bara äta hälsosammare mat – mindre raffinerad mat och mer genuin mat. Vilket som, hoppas jag du kommer att hitta några guldorn.

Denna bok innehåller mina egna tolkningar. Den ställer inga krav på att vara medicinskt eller vetenskapligt korrekt utan bygger bara på det som jag har läst, hört och erfarit. Jag kan ha misstolkat eller missuppfattat saker, men är tacksam för påpekande om detta. Se inte det jag skriver som en absolut sanning, utan som inspiration!

Och för er som undrar: Jag har ingen utbildning som dietist, inom medicin eller något annat relaterat. Jag återger bara det jag erfarit och lärt mig under resans gång.

Dottern skulle beskriva mammas nya kost på dagis: "Mamma äter inget vitt!" Och det stämmer ju till en stor del: Inte vitt mjöl, inte vitt ris, inte potatis, inte vit pasta, inte rotfrukter, inte socker, inte vit gröt och inte ljus choklad. En rätt träffande egengjord analys av en 5-åring! Därav bokens titel.

Du är alltid välkommen att kontakta mig via e-post på: maria@markazits.com

Och besök gärna min hemsida på <http://www.markazits.com/>

Lycka till!

Maria Tauson, Umeå

*Alla rättigheter tillhör Maria Tauson.
Eftertryck, kopiering eller annan spridning av detta material utan min tillåtelse är förbjuden.*

Inledning

Jag tillhör dem som alltid har fått kämpa med vikten. Har under många år klarat av att hålla den rätt konstant genom att tänka på vad jag äter: Hålla igen på fett och socker. Har inte hållit någon speciell diet, men tänkt på vad jag har ätit. Jag brukar hålla igen på veckorna och vara lite mer frikostig under lördag/söndag. Detta har fungerat under många år, men efter graviditet och avslutad amning hände något som jag plötsligt inte hade kontroll över: Jag ökade katastrofalt i vikt! Förstod inte varför, utan det kändes som om hela ämnesomsättningen plötsligt hade slutat fungera. Kontrollerade hos läkare, men inga medicinska fel. Följde tallriksmodellen, åt mycket grönsaker, uteslöt allt fett, åt inte socker, räknade kalorier motionerade hårt 3-4 gånger/vecka, men ingenting fungerade. Jag gick visserligen inte upp, men inte ner heller. Ju mer jag försökte hålla igen desto mer hungrig och fixerad vid mat blev jag. Så fort jag "fuskade" och tog ett par "ätdagar" så gick jag däremot upp i vikt, utan att kunna bli av med den. Jag har dock aldrig gett mig på några rena svältkurer typ Nutrilite. Jag vet att det enda jag skulle göra då, var att sätta kroppen i svältläge, samtidigt som jag skulle lida ordentligt under tiden. Ville inte bädda för någon jojo-banting utan hitta ett sätt att äta som jag kan leva med under resten av livet.

En gång tidigare gick jag upp en del och hittade då Scarsdale-dieten, som är en kombination av lite kolhydrater och lite kalorier. Man kör en hård 2-veckors kur och ska därefter gå på en underhållsdiät. Jag gick igenom denna kur en gång för många, många år sedan med gott resultat. Trots att det var så pass länge sedan jag gick igenom programmet så minns jag hur dåligt jag mådde p.g.a. den spartanska dieten. Fanns inte en chans att jag skulle klara detta igen: Att både ta hand om lilla dottern, jobba heltid på ett krävande jobb och dessutom hålla denna diet. Tyckte inte heller att jag hittade en riktig hjälp i den boken, för hur jag skulle kunna klara av att fortsätta att äta vettigt och dessutom trivas med maten. En bantningskur är ju bara en början till ett nytt liv, det stora jobbet följer ju egentligen sedan, när man ska se till att hålla vikten! Jag måste helt enkelt hitta själva roten till mina viktproblem.

Av en slump hittade jag en artikel som handlade om sambandet mellan GI (glykemiskt index), blodsocker, insulin och viktuppgång. Kände igen mig exakt! Jag är helt enkelt en sockerberoende person och med socker menar vi då inte bara rent socker utan även det socker som kroppen får i sig via de snabba kolhydraterna! Allt prat jag hört om hur nyttigt både potatis och pasta är stämmer alltså inte in på sådana som mig: För mig är det direkt skadligt med denna typ av mat. När man äter kolhydrater producerar kroppen insulin för att sänka blodsockret. Om kroppen inte kan producera korrekt mängd insulin kommer blodsockret att åka berg-och-dalbana hela dagen och man känner sig ständigt hungrig och sugen. Beroendet är att jämföra med andra typ av beroenden (ex. alkoholism) och man får abstinens när man slutar med socker. På samma sätt får kroppen en "kick" när man ger den socker och vill sedan ha mer. Till skillnad från t.ex. alkoholism, så kan alkoholister sluta dricka sprit. Det är dessutom ingen som ställer fram en spritflaska på bordet i det gemensamma fikarummet på jobbet eller vid föreningsmöten på kvällarna. Vi som är sockerberoende kan inte sluta äta utan måste lära oss att äta rätt och hela tiden stå emot de frestelser som finns runt omkring oss. Det gäller att hålla blodsockret nere så att inte alltför mycket insulin produceras och lagrar fett istället för att förbruka det. Ett enklare sätt är att säga att man är "allergisk" mot snabba kolhydrater, det brukar alla människor kunna ta till sig och acceptera.

Man går alltså inte upp i vikt för att man äter för mycket, utan för att kroppen reagerar fel på det man äter.

Tecken på att man är kolhydratberoende kan vara:

- Att man blir hungrig kort efter en måltid
- Att man blir trött/hängig på eftermiddagen
- Att man inte kan sluta äta när man väl har börjat
- Att man gärna småäter mellan målen
- Att pasta och bröd är favoritmaten
- Att man i en tvårättersmiddag föredrar efterrätten framför förrätten
- Att man får yrsel 3-4 timmar efter en måltid

Att man går upp i vikt trots att man äter en "vanlig" kost

Och det bästa av allt med den metod jag har hittat: Man behöver inte räkna vare sig points eller kalorier, utan bara lära sig vad som är nyttig och onyttig mat. Om den hjälper? Jajemänsan, vikten går stadigt nedåt och jag mår bättre än på mycket länge!

Om jag har förstått det hela rätt:

Jag har, så här i efterhand, insett att jag har haft "nedsatt glukostolerans", alltså en för hög blodsockernivå efter en kolhydratrik måltid. För att motverka denna höga nivå producerar kroppen extra mycket insulin för att ta hand om allt detta blodsocker. Jag gjorde ett sockerbelastningstest i samband med en hälsokontroll och undrade vad mitt förhöjda blodsockervärde efter 2 timmar betydde, jag fruktade direkt diabetes. Svaret jag fick var att det inte var farligt, men en varningsklocka och att jag nog borde gå ner i vikt. Jotack! Som om jag inte hade försökt med det och inte lyckats! Tänk om jag i samband med denna insikt fått en lektion om kolhydrater och GI: I så fall hade jag sluppit ytterligare 2 år med viktuppgång! Jag har förstått att under graviditeten får alla insulinresistens eftersom man ska kunna lagra på sig reserver för sig och barnet både under graviditet och amning. Något som troligen var nödvändigt för överlevnad under den tiden vi inte hade mat på bordet varje dag och kunde råka ut för perioder med svält. I de flesta fall klarar kroppen av att återställa insulinproduktionen till normal nivå, men inte i alla fall. Ju mer jag läser, desto mer övertygad är jag om att jag tillhör dem vars insulinproduktion aldrig kommit i balans igen.

Efter att ha läst Montignac-boken var jag helt övertygad om att det var något för mig. Att utesluta chips, pommes frites och godis var ett lätt beslut som jag tagit långt tidigare. Nu tillkom även att ta bort pasta, potatis, kokta morötter och vitt mjöl dessutom. Jag undviker alltså all mat som innehåller vitt mjöl, socker och stärkelse.

Teorin bakom lågkolhydratkost

Det finns ett antal kostplaner som bygger på att man äter extremt lite kolhydrater. Den jag ser nämnas oftast är Dr Atkins. Många sätter ett likhetstecken mellan Atkins och lågkolhydratkost, men det finns också andra än Atkins som tagit fram kostplaner som bygger på samma teoretiska principer: Protein Power, Neanderthin, Schwarzbein Principle, Go-diet, Life without bread, Optimal diet, EatFatGetThin m.fl. Alla har olika käpphästar, men den gemensamma nämnaren är att de alla tycker att vi ska minska på antalet kolhydrater i kosten. I regel brukar man säga att för att en kost ska räknas som lågkolhydratkost ska antalet gram kolhydrater/dag vara under 100. De flesta ligger dock under 60 gram kolhydrater/dag.

Man kan äta fler kalorier med den här förbränningen än om man bara förser kroppen med kolhydrater som bränsle. Man blir dessutom väldigt mätt av fett och proteiner och dessutom hålls blodsockret på en jämnare nivå. Gör följande experiment: Vispa riktigt fet grädde (eller byt ut grädde mot smör eller äggula). Ät ett par matskedar. Det går ganska fort rätt trögt och man känner sig fort mätt och vill inte ha mer. Prova att tillsätta socker och ät igen: De flesta kan nog äta upp en hel del av grädden innan man börja känna sig mätt och belåten. Man vill snarare ha mer!

Ketosis

Teorin är att förmå kroppen att ändra sin inställning till att fett ska lagras i kroppen för att istället förbränna det. Det enklaste bränslet för kroppen att ta till som bränsle är kolhydrater. Kroppen tar det den behöver av kolhydraterna och lagrar resten som fett. Om det istället tar slut på kolhydrater, måste kroppen börja hitta något annat bränsle att ta till. Finns det då fett att förbränna så tar kroppen det istället och omvandlar fett till ketoner som kan användas som bränsle istället. Eftersom det går åt mycket energi för att omvandla fett till ketoner, kommer kroppen att ta till sina reserver (kroppsfettet) för att få tillräckligt med energi. Man måste alltså tillsätta fett för att kunna förbränna fett. När kroppen bränner fett och utsöndrar ketoner kallas det för ketosis. Att vara i ketos är alltså inget farligt, utan bara ett annat sätt att uttrycka att kroppen bränner fett istället för kolhydrater.

Teorin om att mindre fet mat gör oss smalare

Som jag sade i inledningen så har inte de traditionella metoderna fungerat på mig. Uppenbarligen är inte min kropp gjord för den nya moderna maten som består av processad mat och mycket socker. Även andra verkar lida av samma symptom: Svenskens övervikt har fördubblats på bara 20 år. Vi äter samtidigt mer och mer mat som har reducerats på sitt fetthinnehåll. Titta runt i butikshyllorna och du ska se att det finns ett enormt stort urval på light-produkter. Leta samtidigt efter produkter som inte innehåller socker och du ska få leta bra mycket längre. Livsmedelsindustrin har helt enkelt bytt ut fett mot socker och kolhydrater istället. Kolhydrater innehåller ingen näring, men ger en kort känsla av mättnad och belåtenhet. Vi har även en inneboende preferens för söta smaker. Jag är också rätt övertygad om att de smakpaneler som livsmedelsindustrin använder sig av föredrar de produkter som är sötade i jämförelse med de naturliga. För att få konsumenterna att välja just deras produkter så anpassar man sig och gör de

”godare” genom att tillsätta socker. En mycket trist utveckling, som uppenbarligen inte har bidragit till att vi blivit smalare och hälsosammare trots det minskade fettintaget.

Varför lågkolhydratkost fungerar

Det finns ett antal olika teorier om varför lågkolhydratkost fungerar. Jag har försökt samla ihop lite tankar som jag sett om detta och själv grupperat dem.

- **Stenåldersteorin**
Från början var vi jägare och levde på mat som kött, frön och annat som vi kunde samla in under våra vandringar. Evolutionen har gjort att vi anpassat vår ämnesomsättning till att även kunna äta säd. Dock har inte alla människor anpassat sig till detta utan mår fortfarande bäst på en kost som är uppbyggd på samma sätt som på jägartiden.
- **Förbränningsteorin**
Fett är inte ett lika lättillgängligt bränsle för kroppen som kolhydrater. Kroppen behöver därför bearbeta fett mer och den processen kräver mer energi än omvandlingen av kolhydrater.
- **Fettförbränningsteorin**
När vi bantar vill vi inte förbränna muskler utan fett. För att förbränna kroppsfettet, måste vi lära kroppen att göra just detta och tillsätta fett. Detta gör vi genom att dra ner på kolhydraterna så att kroppen tvingas använda fett som bränsle istället.
- **Insulinteorin**
När vi äter lågkolhydratkost håller vi blodsockret på en låg och jämn nivå. I och med detta utsöndras minimalt med insulin. Finns det inget insulin kan inte fett lagras.
- **Aptitteorin**
Eftersom kroppen får tillbaka sin förmåga att rätt signalera när den fått nog, d.v.s. aptitregleringen, så kommer vi inte att äta mer kalorier än vad vi behöver.

Personligen tror jag inte det är en bara en orsak till att detta fungerar utan en kombination av många saker. Min korta version brukar vara ”Stenåldersteorin”, men sanningen tror jag är att man drar fördel av alla olika punkterna ovan i en lågkolhydratkost. Och den sista punkten, att aptitregleringen fungerar normalt, tror jag är anledningen till att man sedan kan hålla sin nya vikt utan att känna att man gör några uppoffringar, går omkring hungrig eller ”håller igen” på maten. Överger man lågkolhydratkosten, kommer kolhydraterna direkt att ge ökad aptit och man har snart fått tillbaka sina gamla kilon.

Olika kostplaner

Vilken kostplan ska jag välja? Vilken är bäst? Mitt förslag är att: Läs på så mycket det går innan och välj sedan en av planerna som du tror på. Välj en som du känner passar dig vad det gäller filosofi och mat som ingår och efter vilket schema man har lagt upp måltiderna. Huvudsaken är att man väljer ut en diet och följer den till punkt och pricka. Köp den bok som hör till dieten och läs hela boken från början till slut innan du sätter igång. När man sedan kommit in i dieten och börjat känna efter vad som känns bra och dåligt med den, kan man börja snekla på andra kostplaner och anpassa sin egen meny efter dessa. Jag började ju med Montignac och gick sakta men säkert över till Atkins. Andra kanske vill göra en rivstart med Atkins för att så småningom gå över till något annat mer modest i kolhydratväg. Många av dessa kostplaner är också nästan kopior av andra och i vissa delar överlappar de istället varandra: Somersizing är t.ex. i princip en exakt kopia av Montignac. Sugar

Busters bygger på samma principer men fokuserar på att det är sockret som ska bort. Atkins jämnviktskost påminner väldigt mycket om Montignac. Protein Power påminner mycket om Atkins men utgår ifrån vilket behov varje individ av proteiner när man sätter samman en dags meny. Carbohydrate Addicts har ett belöningsmål/dag där man får äta kolhydrater. Paleo (Neanderthin) bygger på att man ska äta samma mat som människan gjorde på stenåldern och här är därför mejeriprodukter förbjudna.

Men blanda inte olika kostplaner i början - då du lätt får en obalans i kosten - och ge inte upp en kostplan för lätt bara för att du inte får ett tillräckligt snabbt resultat.

Lågkolhydratkost i praktiken

Jag brukar beskriva kosten som "vikingamat" eller "back to basic", d.v.s. den typ av föda som jag tror vi egentligen är anpassade för att äta. Tyvärr är det inte många av dagens moderna människor som klarar av att hålla sig smala och friska genom att äta den högt förädlade mat som vi idag får oss presenterade överallt. Tänk bara på hur maten har förändrats de senaste 200 åren? Jag kan själv härleda min släkt i rakt led till i början av 1400-talet (17 generationer) och jag är rätt övertygad om att våra kroppar inte har ändrats tillräckligt snabbt för att anpassa oss för den nya mat som vi äter idag. Då var övervikt ett tecken på välstånd - idag tolkas det som att man har dålig karaktär. Från att det har varit livsnödvändigt att i kroppen lagra varje gnutta energi som man fått i sig förväntas det numera att man ska kunna äta mängder av socker, fett och kolhydrater och som kroppen helt sonika ska strunta i att ta vara på. Det är en kort tid för en stor förändring. Jag är helt övertygad om att mina förfäder på Jylland aldrig någonsin åt vare sig pommes frites eller corn flakes. Däremot åt de frukt, kött, fisk, fågel, ägg, nötter, rotfrukter, och grovmalet mjöl. Det är mat som tar längre tid att bryta ner än vår moderna förädlade mat och höjer blodsockret långsamt. Om blodsockret höjs kraftigt kommer kroppen att reagera och feltolka det. Den tolkar blodsockernivåerna utifrån den mat som har ett lågt GI. För att höja blodsockret till samma nivåer som när man ätit snabbmakaroner genom att äta linser, måste man äta enorma mängder linser. Kroppen kommer alltså att frigöra mer insulin än vad som egentligen behövs och det överflödiga insulinet kommer då att lagra kolhydraterna som fett.

Kosten bygger på att man ska begränsa intaget av förädlade kolhydrater som mat med mycket socker/stärkelse i som: Bröd, pasta, säd, ris, majs och stärkelserika grönsaker (alla rotfrukter inklusive potatis). Givetvis ska alla mat som innehåller socker uteslutas ur kosten. Man ska däremot äta mer av näringsrika naturliga födoämnen som kött, fisk, fågel, skaldjur och ägg. Ost och grädde är tillåtet i begränsade mängder. Inga frukter är tillåtna till en början, däremot vissa bärsorter. Många som ätit lågkolhydratkost länge, och nått sin målvikt, brukar dock lägga till någon frukt/dag till sin kost. Kanske eventuellt också en liten mängd mat med lågt GI. Olivolja och smör används mycket i den här kosten och är ofta ett måste för att man ska få i sig tillräckligt med energi och känna sig mätt. Mjök och liknande mejeriprodukter innehåller rätt mycket kolhydrater (mjölksocker) och ska således undvikas, särskilt i början av dieten. Frön och nötter är lämpliga som snacks, men även dessa i begränsade mängder då det är lätt att föräta sig på dem. Som ersättning för chips kan man äta friterade fläksvålar. När det gäller grönsaker brukar man säga att alla grönsaker som växer ovan jord är tillåtna - ju grönare desto bättre. När det gäller varma drycker är det koffeinfritt kaffe eller grönt te

som rekommenderas. Man kan också göra mjölkchoklad på äkta kakao, grädde och vatten (inget socker!).

Det bästa av allt är att man inte behöver hålla på att räkna kalorier utan inriktar sig på kolhydraterna. Kolhydrater känns enkelt att räkna och man lär sig väldigt snabbt vilken mat som är tillåten och vilken som ska undvikas. Målet är alltså att både gå ner i vikt och att lära sig äta rätt, så att man även i framtiden kan hålla den nya vikten.

Viktminskning – Fas 1

Grundreglerna om man vill minska i vikt är att hålla sig till grundreglerna – stenhårt. Det gäller att räkna alla kolhydrater – och varje liten kolhydrat räknas.

En lista över vad som är tillåtet och inte. Allt på den tillåtna listan kan inte ätas i obegränsade mängder, men utrymmet är ändå relativt fritt.

Tillåtet	Inte tillåtet
Kött, kyckling, fisk, skaldjur	Socket
Grönsaker som växer ovan jord ^o	Mjöl, stärkelse
Ost, keso	Bröd
Ägg	Rotfrukter (förutom rädisor)
Gräddde, gräddfil, yoghurt, crème fraiche (inte "light"-produkter)	Potatis, couscous, pasta, ris
Smör, majonnäs	Majs
Koffeinfritt kaffe, grönt te	Söta frukter som banan, melon, russin, mango
Oliver	Juice, torkad frukt
Olivolja, solrosolja, jordnötssolja	Korv som innehåller mjöl/stärkelse
Korv utan mjöl/stärkelse	
Nötter, mandel, frön, jordnötssmör	
Osötad kokosmjölk	
Bär	
^o T.ex. broccoli, blomkål, brytböner, purjolök, selleri, alla bladgrönsaker, groddar, kål, sparris, bambuskott, lök, svamp, avokado, squash, aubergine, spenat, tomat, endivesallad	

En dags meny ser ut ungefär så här:

Frukost	Lunch/middag	Mellanmål
Ägg/ost, skinka/bacon, kaffe/te, gräddde Lite linfrön	Kött/fisk/skaldjur/fågel Ost/ägg Sallad/råkost och/eller varma grönsaker Olivolja/smör/majonnäs	Ost, nötter, frön, oliver, jordnötssmör

Grundregler

- Några enkla grundregler:
- Ät bara mat som finns på den tillåtna listan.
- Ät dig mätt – men inte proppmätt - räkna inte kalorier.
- Håll kontroll på varje kolhydrat som du äter.
- Kontrollera att du får i dig rätt antal kolhydrater.
- Ät regelbundet - 3 gånger per dag.
- Småät inte mellan målen – om du inte verkligen är hungrig.
- Drick mycket vatten: Ca 2 liter vatten/dag.
- Undvik koffein.
- Ät mycket fiberrika grönsaker.
- Ät mycket nyttigt fett som fisk och olivolja.
- Rör på dig!
- Ät inget senare än 2-3 timmar före sänggående.
-

Jag sätter upp en lista på kylskåpsdörren (se Bilaga 1) så att resten av familjen ska veta vad som är tillåtet och inte. Visserligen är inte kosten svår att följa, men det skadar aldrig med en påminnelse då och då. Vi lagar helt vanlig mat, men reder inte såser med mjöl t.ex. Det räcker med vanlig gräddde. Jag äter t.ex. Kyckling

med kokt broccoli och gräddstuvade champinjoner. Familjen äter samma mat men med ris till.

Kolhydratrik mat

Mycket kolhydrater finns i allt som innehåller socker, mjöl och stärkelse. Exempelvis honung, bröd, pasta, ris, potatis, rotfrukter, ärtor, pommes frites, chips, godis, linser, bönor och söta frukter. Läs på innehållsförteckningarna på olika varor och du ska upptäcka att mer än vad man tror numera innehåller socker/mjöl/stärkelse. Fettfri yoghurt t.ex. är ofta fullproppad med socker. Smaksatt kesella likaså. Light-dressing innehåller stärkelse för att ge en tillräckligt tjock konsistens. Och varje liten kolhydrat räknas!

Dolda kolhydrater

För att verkligen vara på den säkra sidan måste man lusläsa alla innehållsförteckningar efter dolt socker och vetemjöl/stärkelse, d.v.s. kolhydrater. Det är inte klokt egentligen vad mycket mat som innehåller socker och stärkelse när man börjar kontrollera!

Ät dig mätt – men inte proppmätt

Man behöver inte hålla på och räkna kalorier, men samtidigt ska man vara måttfull och inte äta sig proppmätt. Man ska alltså sluta äta när man känner sig nöjd. Försök att lyssna på kroppen och känn efter om det är verklig hunger eller något annat behov. Du kanske är törstig – eller bara uttråkad? Att småäta är ofta en dålig vana, som kan vara svår att göra sig av med.

Jag försöker också lura mig själv lite: Äter oftast på liten tallrik eftersom man då tar en mindre portion än vad man skulle ha gjort annars. Är jag inte mätt och vill fylla på, hinner jag känna efter på vägen till spisen om jag verkligen, verkligen behöver den där extra portionen. Äter också med pinnar när det går. Jag äter långsammare och sedan är det lite kul att ha lärt sig hantera detta redskap, som från början verkade totalt omöjliga att styra. Man behöver inte räkna kalorier, men man kan inte äta hur mycket som helst heller. Jag försöker att inte äta någonting efter klockan 8 på kvällen – om jag inte är extremt hungrig.

När man har ätit efter detta schema ett tag och inte längre har dessa toppar och dalar i blodsockret kommer man troligen automatiskt att äta mindre än förut.

Jag brukar också äta den mat som går med kinapinnar: Jag äter långsammare och kroppen hinner känna efter ordentligt och kan signalera i tid när den är mätt.

Antal måltider/dag

Man ska äta alla sina måltider varje dag: Frukost, lunch och middag. Detta för att kroppen ska hålla uppe förbränningen. Samtidigt behöver kroppen vila mellan måltiderna så att den hinner förbränna den mat man ätit ordentligt. I regel behöver man också ett eller två mellanmål/dag dessutom. Däremot ska man inte gå och småäta konstant: När det är dags för nästa måltid ska man känna sig hungrig, så håll mellanmålen små eller nöjd dig med någon form av dryck. Är du inte hungrig

när det är dags för nästa måltid har du sannolikt ätit för mycket vid den förra måltiden. Själv äter jag ordentlig frukost, lunch, eventuellt ett litet mellanmål på eftermiddagen, middag och sedan ett litet kvällsmål.

Protein

Protein är viktigt för kroppen och det som bygger upp våra muskler. En frisk människa behöver ca 1 g protein/kroppsvikt och dag. Vill man gå ner i vikt är det bra att öka proteinet till 1,3-1,5 gram protein/kroppsvikt och dag. Äter man för mycket protein kommer dock en del av överskottet att omvandlas till kolhydrater, så för mycket protein är inte heller bra.

Artificiella sötningsmedel och koffein

Artificiella sötningsmedel ska undvikas, då den kan få kroppen att tro att man ätit socker. Dock är det därför bäst att helt försöka göra sig av med behovet av sötsaker. Inte heller koffein är bra för kroppen som också ökar insulinproduktionen.

Light Cola / Pepsi Max / kaffe / te – aspartam/koffein

Det här är ett omtvistat ämne. De flesta diet-gurus är överens om att man ska undvika artificiella sötningsmedel då man vill gå ner i vikt. Vatten, grönt te och koffeinfritt kaffe är det som rekommenderas. Verkligheten är dock sådan att många av oss har svårt att bryta vanan med Cola. Alternativet är kanske att helt sluta med lågkolhydratkosten bara för att man inte står ut med sötsuget/"colasuget". Om då en Light Cola då och då är det som gör att du fortsätter att äta lågkolhydratkost, så tycker jag det är bättre att dricka en emellanåt istället för att helt ge upp lågkolhydratkost. Tillhör man dem som måste räkna kalorier kan också en lightdricka dämpa ett eventuellt sötsug.

Både Light Cola och Pepsi Max innehåller aspartam som lurar kroppen att tro att den fått socker och producerar därför insulin, som gör att blodsockret sjunker. Om man kan hantera den extra dos insulin som produceras är individuellt. Vissa kan dricka aspartam i mängder utan att påverkas alls, medan andras viktnedgång kan stanna av. Vissa klarar av att dricka Fun Light som också innehåller aspartam, men klarar däremot inte av Cola/PepsiMax (p.g.a. att Colan också innehåller koffein kanske?).

Om jag ska utgå från mig själv, så klarar jag av light drycker i måttliga mängder (1-2 burkar/dag) och om jag inte dricker det i samband med mat. I samband med mat känns insulin-kicken tydligt och finns det insulin så kan fett lagras.

Min rekommendation är alltså att drick vatten till maten och ta en Light Cola som "mellanmål" om du vill, men försök hålla nere konsumtionen av aspartam.

Hamnar du på en plåtå kan aspartamet vara en av de saker som du måste reducera ur kosten för att återigen gå ner i vikt.

Samma teorier brukar också tillämpas på kaffe, d.v.s. att det skulle vara insulinhöjande och därmed till nackdel för en viktnedgång. Det är därför man rekommenderar koffeinfritt kaffe och grönt te som alternativ. Å andra sidan hävdar

andra att koffein ju tvärtom höjer förbränningen och därmed istället skulle främja en viktnedgång. Jag tror att man kan dra samma slutsats även här: Vissa klarar av att dricka sitt kaffe precis som vanligt utan negativa effekter, medan det för andra kan vara ett hinder för viktnedgång. Engelsmännen som ju ogärna är utan sitt te, föreslår ofta att man visst kan dricka sitt te som vanligt, men att inte göra det för starkt. Och om du kommer till en plåtå kan kaffe/te vara en av de saker som du måste reducera ur kosten. En liten påminnelse också: Glöm inte bort att räkna in den grädde/mjök som du använder i ditt kaffe/te i ditt dagliga kalori- och kolhydratintag!

Sockeralkoholer och kolhydrater

Många produkter som kallas för sockerfria anger en del av kolhydraterna som sockeralkoholer (polyoler). Till skillnad mot för aspartam, innehåller sockeralkoholerna kolhydrater. Framsidan av förpackningen på en sockerfri chokladbit kan säga 2 gram kolhydrater/chokladbit men tittar läser man innehållsförteckningen visar det sig att det totalt är 20 gram kolhydrater istället, varav 18 av dessa kommer från sockeralkoholer. Dessa räknas då inte med, eftersom de inte sägs påverka blodsockret. Vanliga sockeralkoholer är sorbitol, xylitol, isomalt, maltitol och lactitol.

Hur ska då vi lågkolhydratiker räkna in dessa polyoler i vårt dagliga intag av kolhydrater? Vissa säger att man inte ska räkna sockeralkoholerna alls, andra säger att alla ska räknas med. De finns ytterligare andra som säger att man ska räkna med 50% av alla sockeralkoholerna. Förklaringen till detta är att polyolerna inte tas upp helt och fullt av kroppen och dessutom inte höjer blodsockret lika snabbt som vanligt socker. Jag anser nog det sistnämnda sättet att räkna på vara det korrekta, utifrån det jag har läst. Äter man chokladkakan i exemplet ovan kan du alltså välja att räkna den som:

- Inga sockeralkoholer: 2 gram kolhydrater.
 - Alla kolhydrater: 20 gram kolhydrater.
 - Allt riktigt socker + 50% av sockeralkoholerna: $2+9=11$ gram kolhydrater.
- Jag har själv valt detta sätt.*

Det gemensamma med alla synsättet är att man ska vara försiktig med sockeralkoholerna hur man än föredrar att räkna dem. Det är också väldigt individuellt hur man reagerar på polyolerna. Vissa äter liten chokladbit då och då utan problem, medan andra hamnar på en plåtå eller känner tydliga tecken på att blodsockret rusar i höjden även av små mängder. Att äta sött sätter också igång kroppens system av enzymer och insulin och kan öka fettlagringen. Detta gör också att det berömda "suget" efter sött/kolhydrater kan sättas igång igen.

Givetvis är det bästa att låta bli dem helt, men sockerfria sötsaker kan vara det som gör att man står ut och håller sitt verkliga sockersug stånget. Å andra sidan så underhåller man sitt sötsug genom att ge kroppen något sött att äta.

Är du på en plåtå och äter sockeralkoholer, är detta en av de saker du kan vara uppmärksam på.

En varning också: Sockeralkoholer kan ha en laxerande effekt och/eller ge gaser i magen.

Light-glass och sockerfritt godis

Light-glass är oftast sötad med aspartam och sockerfritt godis innehåller oftast olika former av sockeralkoholer.

Här tror jag att man måste prova sig fram och se vad som fungerar för egen del. Många beskriver att just sockerfritt godis ger ett "sug", medan andra kan äta det utan problem.

Många light-glassar är inte bara sockerfria utan även lågfettprodukter, vilket innebär att de innehåller olika former av stärkelse = mer kolhydrater än man förväntar sig.

Jag äter själv light-glass i små mängder, men väljer då den sort som innehåller så lite kolhydrater som möjligt. Hemglass har 2,2 gram kolhydrater/glasspinne, vilket väl får anses som mycket bra. Hemglass strut har däremot 12 gram kolhydrater (pga rånet?) medan bägare innehåller 8,3 gram kolhydrater. Så det gäller att välja rätt light-glass.

Tillsätt gärna en klick grädde till light-glassen för att få den att smaka godare!

Light-produkter

Nu är det läge att glömma allt vad light-produkter heter och bara koncentrera sig på hur mycket kolhydrater olika livsmedel innehåller. Light-produkterna är ofta utspädda med annat (ofta med någon form av socker/stärkelse) och är nästan alltid högre i kolhydratinnehåll än originalet. Titta t.ex. på en flaska vanlig dressing (60% fett - 8 g kolhydrater/100 g) jämfört med lätt dressing (15% fett - 20,8 g kolhydrater/100 g). Man måste också äta rätt mycket fett för att få i sig tillräckligt med energi. Jag har ibland gjort iordning "normala" lunchlådor med kött, grönsaker och en matsked dressing. Framåt eftermiddagen börjar jag vara rejält hungrig eftersom det blir rätt lite energi från en sådan måltid. Det är då tur att jag oftast har en bit ost i kylan som reservmat. Mitt favoritkvällsfika numera är faktiskt varm choklad gjord på kakao och grädde utspädd med vatten. För lite festligare tillfällen blir det en klick vispad grädde ovanpå också med pyttelite sötningsmedel. En sked med jordnötssmör är inte heller dumt att slicka i sig.

Grönsaker

Det verkar finnas en svårutrotad myt om att äter man lågkolhydratmat så äter man inta grönsaker. Inget kan vara mer fel! Grönsakerna är en av stommarna i den här kosten och ska helst ätas till varje måltid. Grönsaker är nyttig, näringsrik mat för kroppen och som dessutom ser till att din mage fungerar som den ska. Ät mycket grönsaker! Däremot ska man välja grönsaker med lågt kolhydratinnehåll. Som enkel tumregel kan man säga att alla gröna grönsaker som växer ovan jord är tillåtna. Du hittar en noggrannare lista på min "kylskåpslista".

Antal kolhydrater

Det viktigaste är alltså att hålla nere antalet kolhydrater ordentligt. Man ska dock inte gå under 20 gram kolhydrater/dag, den gränsen ses av många som en minimigräns. Den kritiska gränsen för hur många kolhydrater man kan äta per dag,

ligger ofta för en normal person med normal aktivitet på 20-40 gram kolhydrater/dag för viktminskning och 40-60 gram kolhydrater/dag för att hålla vikten. Men det gäller att hitta sin egen nivå. En teori säger att den övre gränsen ligger på 72 gram kolhydrater/dag.

Min egen uppfattning till att vissa författare rekommenderar extremt låga kolhydratnivåer är för att man redan från början ska uppnå en ordentligt viktminskning och därmed bli sporrad att fortsätta med den nya kosten. Fördelen med att ta bort alla göra en rivstart är också att man tar bort alla gamla dåliga vanor på en gång: Det finns helt enkelt inget utrymme för några utsvävningar. Det är inte nödvändigt att starta med endast 20 gram kolhydrater/dag – man kan mycket väl redan från början lägga sig på ca 60 gram om man känner att det passar ens egen kropp och matvanor bättre. Man kommer att dra nytta av fördelarna med lågkolhydratkost ändå, men man kommer troligen inte att tappa lika mycket vikt initialt. I det långa loppet är dock troligen resultatet detsamma. Det viktigaste är att se detta som en långsiktigt kostförändring och ingen snabbbantning. Jag har ärligt talat själv aldrig gått igenom den inledande fasen med 20 gram kolhydrater i 2 veckor, utan jag minskade sakta men säkert mitt kolhydratintag till en nivå som jag kände var lämplig.

Äter man så lite kolhydrater som 20 gram/dag får man egentligen bara rum med sallad som komplement till protein/fett. Det är väldigt lite kolhydrater och man ska absolut inte gå lägre än så. Mitt förslag är nog att starta på en nivå på 40 gram kolhydrater/dag, eftersom man då får plats med de flesta rekommenderade grönsaker i en dags meny. Du kan alltid öka eller minska antalet kolhydrater när du känner för det. Du kan också minska ditt kolhydratintag stegvis, som jag gjorde, om du inte vill "chocka" kroppen alltför mycket. Ta i första hand bort allt socker. Sedan allt vitt mjöl och potatis. Fortsätt sedan med att ta bort alla typer av mjöl/stärkelse, tills du är på en verklig lågkolhydratkost. Det viktiga är att lyckas och att tänka långsiktigt!

Går man ner i vikt och mår bra så äter man lagom med kolhydrater. Börjar man mår dåligt, få huvudvärk, känna sig dimmig och "borta" så äter man sannolikt för lite kolhydrater (förutsatt att man dricker sitt vatten som man ska och äter ordentligt med fett). Slutar man att gå ner i vikt och inte längre är i ketosis äter man sannolikt för mycket kolhydrater.

Klarar man sig verkligen utan kolhydrater? Helt utan kolhydrater blir man ju inte. Det finns kolhydrater i det mesta vi äter tillsammans med köttet eller fisken: Grönsakerna, osten, oliver, grädde. Det är bara det att man äter betydligt mindre kolhydrater än vad som anses som normalt. Det fina med kroppen är att den anpassar sin metabolism: Finns det för lite kolhydrater för att "driva runt maskineriet" så tar den till den energi den hittar - fett i det här fallet.

Fokusera på vad du får äta – inte vad du inte får äta

Många tycker att man tar bort all mat och inte har några val kvar – inget kan vara mer fel. Man får ju egentligen är allt! Utom det som innehåller socker, mjöl eller annan stärkelse. Jag tycker egentligen den här kosten skulle kallas en kost för gourmeter eftersom man får äta allt som är gott: Kött, fisk, kyckling, grädde, ost, smör, nötter, grönsaker, svamp, bär - ja allt som är gott. Jag har inga problem att klara mig utan pasta och bröd.

Fett

Man måste äta en hel del fett med den här kosten och vi som sedan länge är inpräntade det onyttiga med fett, kommer till en början att få dåligt samvete. Jag ser det då här: Äter jag inte kolhydrater för att min kropp inte tål det så måste jag få min energi från någon annanstans. Det som återstår är då fett eftersom för mycket protein inte eller är bra. Det finns massor med undersökningar på nätet som diskuterar huruvida detta sätt att äta skulle vara "nyttigt", "onyttigt" eller direkt skadligt: Surfa runt lite på Internet själv och läs! Jag ser dock till hur jag själv mår och vilka resultat andra har uppnått före mig.

Sedan är det skillnad på fett och fett: Ät det fett som är så naturligt som möjligt: Kallpressade oljor, fet fisk, det fett som marmoreras köttbiten, smör. Många av de billiga oljor som säljs är framställda genom tillsats av olika kemikalier och är inte nyttiga för kroppen.

Mejeriprodukter

Mejeriprodukter som grädde och (fet) yoghurt är tillåten mat. Ett råd är att definitivt hålla igen på mejeriprodukterna till en början, tills du ser hur mycket av mejeriprodukterna du kan tolerera. Mejeriprodukter är en av de saker som effektivt kan hindra en viktminskning och som dessutom kan sätta igång kolhydratsuget igen. Det som verkar ställa till störst problem är mejeriprodukter som ost, grädde, yoghurt och crème fraiche. Smör verkar inte ha samma hämmande effekt. Prova vad du själv tål och inte. Ägg är inte en mejeriprodukt!

Mjölk är en mejeriprodukt som du till en början måste se upp med. Önskvärt är att man helt utesluter mjölken till en början och använder sig av grädde istället, där det är möjligt. Grädde utspätt med vatten kan i regel ersätta mjölk i det mesta. Små mängder i kaffe eller te ger inte många kolhydrater (glöm dock inte bort att räkna med dem i ditt dagliga kolhydratintag) och kan ofta gå bra. Att däremot dricka ett eller ett par glas mjölk om dagen kan du däremot helt glömma till en början. När man nått sin målvikt kan man börja introducera mjölk igen i små mängder, då man börjar utöka sitt kolhydratintag. Och det ska vara riktig mjölk: Själv köper jag ingen annan mjölk än den 3 %-iga.

Vanlig mjölk eller minimjölk

Äter man enligt lågkolhydratprincipen så är det antalet kolhydrater som räknas. De mängder mjölk man använder är små. Själv har jag bara mjölk i kaffet och skulle jag använda minimjölk skulle jag behöva tredubbla mängden mjölk för att uppnå samma effekt: Mer mjölk = mer kolhydrater, vilket inte är önskvärt.

Är man rädd för fullfeta mejeriprodukter och animaliskt fett kan man välja att gå ner på mellan-läget (mellangrädde, mellanmjölk etc). Lågfett-produkter typ minifraiche innehåller sådant som modifierad stärkelse, vilket jag inte ser som något vi ska äta om vi kan undvika det. Man ska sträva efter att äta så naturlig och oprocessad mat som möjligt.

Matdagbok

Varje liten kolhydrat räknas in i dagsdosen och det är därför nästan nödvändigt att man för matdagbok under den första tiden.

Eftersom det här är ett helt nytt sätt att äta så är det viktigt att i början föra matdagbok. FitDay.Com fungerar väldigt bra för detta och visar direkt i vilka proportioner man har ätit fett/protein/kolhydrater. Tänk dock på att FitDay är en amerikansk webbsajt och därmed inte räknar bort fibrerna från kolhydratantalet. Fibrerna ska inte räknas med då de inte bidrar till någon blodsockerhöjning. Du kan dock göra det själv då fibrerna anges separat.

Skaffa också en hushållsvåg. Jag har en liten som står framme där jag snabbt kan väga det jag är osäker på så att jag får rätt antal kolhydrater i min matdagbok. Man blir förvånad över hur mycket eller lite olika livsmedel faktiskt väger! Min egen uppskattning genom ögonmått var i början väldigt ofta fel. När man i FitDay.Com föreslår 1 skiva ost, motsvara det 3 skivor av den storlek jag brukar skära. Men det kan även vara åt andra hållet: När jag trodde att jag hade hållt 1 matsked dressing på salladen var det i själva verket 0,5 dl.

Proportioner för fett, kolhydrater och proteiner

En lågkolhydratkost har sannolikt en ungefär fördelning på:

- 3-10 % kolhydrater
- 60-75 % fett
- 20-34 % protein
-

Vanligen ser jag siffrorna: 70 % fett, 25 % protein och 5 % kolhydrater. En liten mängd kolhydrater i vilket fall som helst och därmed mycket fett för att ge kroppen tillräckligt med energi. Procentuellt ska det vara mest % fett, mindre % protein och minst % kolhydrater.

Triggers

När du läser på nätet kommer du att se att många pratar om det berömda "suget" eller "triggers". Triggers är matvaror som sätter igång "suget" efter kolhydrater och är mat som man ska undvika. Vad som sätter igång "suget" är till stor del olika för person till person. Efter ett tag på den här kosten lär man sig känna igen signalerna från sin egen kropp och kan därmed utesluta sådan mat som sätter igång "suget". Exempel på "triggers" kan vara: Yoghurt, kaffe, rödvin, artificiella sötningsmedel, nötter, fiberbröd och korv. Andra personer kan kanske äta allt detta utan att känna några som helst negativa effekter. Äter man lågkolhydratmat som ens egen kropp tycker om, så kommer man inte längre att ha något sötsug eller längtan efter kolhydrater. Har man fortfarande kvar ett "sug" efter kolhydrater, bör man absolut titta igenom sin kost och se om det finns några eventuella "triggers" kvar.

Eftersom jag började äta mindre och mindre kolhydrater gick jag mer eller mindre automatiskt över till en riktig lågkolhydratkost, typ Atkins. Jag har själv upptäckt att jag mår bättre ju mindre kolhydrater jag äter, till en viss gräns. Nu försvann även saker som linser, bönor, och grovt bröd. Kvar är allt som innehåller lite kolhydrater som kött, fisk, kyckling, grönsaker, mjölk, ägg, ost, bär, oliver, nötter och fett (smör, majonnäs, vispgrädde).

Nötter och frön

Nötter/frön får man också äta, men i begränsade mängder. Det är för det första lätt att föräta sig på dem (en näve blir till två nävar, som blir till 3 nävar, som...) och nötter/frön är dessutom rätt energitäta. Samma sak med ost och avokado. En annan sak som man får se upp med är de artificiella sötningsmedlena. Vissa klarar av dem – andra inte. Kroppen tror att den får socker och det speciella "sockersuget" gör sig ofta gällande. Själv är jag rätt försiktig med sötningsmedel och använder det bara om det är absolut nödvändigt.

Dricka

Koffein kan öka insulinproduktionen och ska därför undvikas. Samma sak gäller för te: Helst ska man inte dricka vare sig kaffe eller te. Ska man dricka kaffe/te, ska det vara koffeinfritt kaffe eller svagt/grönt te.

Det är på en lågkolhydratkost ännu viktigare att dricka mycket vatten: Minst 8 glas/dag! Att dricka mycket vatten är ett måste!

Målvikt

Det är viktigt att sätta sin målvikt realistisk. Äter man efter lågkolhydratprincipen och äter så att man känner sig mätt, d.v.s. inte svälter sig, kommer kroppen att hitta sin idealvikt. Den vikten behöver inte nödvändigtvis stämma överens med de ideal som presenteras i veckopressen. Ett gott råd är att sätta en realistisk målvikt, eller sätta upp delmål. Det ger större tillfredsställelse att faktiskt uppnå sina satta mål än att hela tiden gå omkring och känna att man misslyckats. Det går alltid att sätta upp nya mål senare. En realistiskt satt målvikt är också lättare att hålla i det långa loppet. Man kommer aldrig att kunna hålla sin nya vikt om man måste känna att man hela tiden måste "offra" eller "späka" sig. Ett eller ett par kilo hit eller dit är det faktiskt inget annat än vågen som märker. Fixera dig alltså inte vid den faktiska vikten på vågen utan känn efter hur kroppen mår!

Kalorier

Man behöver faktiskt räkna varken kalorier eller points! Men man kommer att räkna annat istället. Följer man en kostplan som utgår från lågt GI måste man hålla reda på vilka livsmedel som har låga GI-värden. Följer man en lågkolhydratkost måste man hålla reda på hur många kolhydrater man äter varje dag. Jag tycker dock att man enklare kommer in i det här räknandet då det finns ganska enkla regler att hålla sig efter. Det räcker i regel att man för matdagbok ett par dagar för att man ska se hur man ligger till.

Man behöver inte räkna antalet kalorier, men det är nog bra att emellanåt i varje fall göra en kontroll då och då för att se var man ligger. Då man har något att jämföra med om man ändrar på något.

Det här var en fråga som jag bekymrade mig mycket över i början. Visserligen sägs det överallt i böckerna att man får äta tills man känner sig nöjd - men skillnaden mellan nöjd och proppmätt kan ibland vara hårfin. Jag ville ha något att utgå ifrån. På rätt många ställen angav man på amerikanskt vis antalet kalorier/dag för viktnedgång som:

aktuell vikt i pounds * 10 eller 12

Det skulle med våra mått mätt bli:

aktuell vikt i kilo * 22 eller 26

Väger jag 75 kg borde jag alltså äta 1650-1950 kalorier/dag om jag vill gå ner i vikt.

Många sätter 1500 kalorier/dag som en minimigräns för hur mycket man bör äta. Som vanligt gäller det att hitta en lagom nivå för en själv där man sakta men säkert går ner i vikt. Ovanstående siffror kan kanske vara något att utgå ifrån i varje fall och sedan får man själv försöka hitta sin egen nivå utifrån sin metabolism och aktivitetsnivå.

Den gängse uppfattningen på diskussionsgrupperna för viktninskning verkar vara att starta på: "10 gånger aktuell vikt i pounds" och sedan öka eller minska 2 steg, beroende på hur ens metabolism verkar fungera.

Typ av vikt i pounds (kg)	8 gånger vikten i pounds	10 gånger vikten i pounds	12 gånger vikten i pounds
Aktuell vikt 165 pounds (75 kg)	Antal kcal/dag: 1320	Antal kcal/dag: 1650	Antal kcal/dag: 1980

I regel är det så att man kan äta fler kalorier på den här kosten än på en mer kolhydratrik kost, och ändå gå ner i vikt. Det är ett påstående som ofta förekommer. Samtidigt säger man också att man inte kan äta obegränsade mängder utan ska äta tills man är mätt. Min egen erfarenhet är dock att det tar tid för kroppen att anpassa sig till detta nya sätt att förbränna maten. I början av min lågkolhydrattid höll jag noga reda på även kalorierna och ville se effekten av en ökning eller minskning av dessa i förhållande till vikten.

I början så hade definitivt kalorierna betydelse också. Så fort jag ökade på mina kalorier, så märktes det på vågen (uppåt i antal kilo). Jag vågade inte dra detta för långt och återfå de kilon jag lyckats bli av med, så jag drog omedelbart ner på kalorierna igen. Turligt nog har jag aldrig varit hungrig på den här kosten, så det var inga problem. Ibland vill man dock "unna sig lite" och äta mer, även inom ramen för denna kost. Jag kan också tillägga att jag inte haft några problem att komma i ketos, minska i vikt. Jag har heller aldrig fuskat, utan hållit reglerna strikt.

Efter att nu ha ätit denna kost sedan november 2002, har jag upptäckt att min kropp blivit mycket mer stabil och verkligen hanterar att förbränna det fett jag tillsätter. Egentligen är det rätt naturligt: Har man över 40 års erfarenhet av kolhydratbaserad kost, så ändras inte det över en natt: Även om det till det yttre ter sig så.

Jag har sakta ökat mitt intag av kalorier och fortsätter att gå ner i vikt. Ju renare mat jag äter (d.v.s. ju mer Paleo-inspirerat jag äter) desto mer kalorier kan jag äta och ändå fortsätta gå ner i vikt. En förklaring kan vara att jag numera har en större andel muskler, som förbränner mer energi än tidigare, men jag tror inte det är hela

förklaringen. Jag har alltid haft hyfsat kondition och rört på mig, släpade konstant runt på över 20 kilo extra, så nog fick musklerna jobba även då.

Mitt råd är alltså att ta det lite lugnt i början med kalorierna och sväva inte ut alltför mycket med smör och grädde. Fett är en viktig beståndsdel i denna kost och procenten ska vara ca 70% varje dag – där finns inga kompromisser. Allteftersom kroppen anpassar och lär sig, kommer man att kunna öka sitt matintag och helt sluta tänka kalorier, så länge man håller sig till grundreglerna i kosten.

Mängd av olika livsmedel

Det enda du räknar i den här kosten är hur många kolhydrater du äter på dag. Det finns inga fixa regler som säger hur många ägg du får äta, hur mycket ost du får äta eller hur mycket grönsaker du ska äta. Den enda gräns du har att hålla dig till är hur många kolhydrater du äter per dag. Så länge du håller dig inom den kolhydratgräns som gäller för dig och äter dig lagom mätt (men inte proppmätt), så gör du rätt. Självklart ska man samtidigt se till att få en varierad kost och inte överdriva ätandet av någon enstaka produkt - måtta med allt!

Skulle du däremot börja stå still i vikt eller till och med öka, så kanske det är dags att se över om du överäter någonting speciellt? Eller om du trots allt äter alldeles för mycket kalorier? Exempel: Eftersom vispgrädde plötsligt är tillåten mat som inte innehåller särskilt mycket kolhydrater är det en typisk produkt som man kan få hålla igen på lite. Det är lätt att överäta sig på bär med vispad grädde! Samtidigt som grädde är kolhydratsnålt innehåller grädde mycket kalorier och alla klarar inte av den anstormning av energi man får. Återigen: Det gäller att lyssna på sin kropp! Utgå ifrån antalet kolhydrater och se om det inte räcker att räkna dem. Känns något fel kan det vara dags att titta på även de andra aspekterna.

Förbränning

I regel är det så att man kan äta fler kalorier på den här kosten än på en mer kolhydratrik kost, och ändå gå ner i vikt. Det är ett påstående som ofta förekommer. Samtidigt säger man också att man inte kan äta obegränsade mängder utan ska äta tills man är mätt. Min egen erfarenhet är dock att det tar tid för kroppen att anpassa sig till detta nya sätt att förbränna maten.

I början av min lågkolhydrattid höll jag noga reda på även kalorierna och ville se effekten av en ökning eller minskning av dessa i förhållande till vikten. Min erfarenhet är att i början så hade definitivt kalorierna betydelse också. Så fort jag ökade på mina kalorier, så märktes det på vågen (uppåt i antal kilo). Jag vågade inte dra detta för långt och återfå de kilon jag lyckats bli av med, så jag drog omedelbart ner på kalorierna igen. Turligt nog har jag aldrig varit hungrig på den här kosten, så det var inga problem. Ibland vill man dock "unna sig lite" och äta mer, även inom ramen för denna kost. Jag kan också tillägga att jag inte haft några problem att komma i ketos eller minska i vikt. Däremot har kroppen stannat på den vikt den själv bestämt och jag verkar inte kunna gå under denna vikt, även om jag själv gärna skulle gått ner ytterligare några kilon.

Lyssna på kroppen

Efter ett tag på den här kosten lär man sig känna igen signalerna från sin egen kropp: Vad man tål och vad man inte tål, d.v.s. när blodsockret stiger och inte, när man får tillbaka "suget" efter kolhydraterna. Samma sak gäller för aptitregleringen: Det är svårt att överäta sig på fett så länge man håller sig till den rena maten. Jag tror dock att det är viktigt att man äter så ren mat som möjligt, d.v.s. mat som inte är processad, för att dessa signaler ska fungera. Processad mat har en förmåga att dölja fett för kroppen och således lura oss att äta mer än vad vi borde. Processad mat kan t.ex. vara korv, färdiga sallader och artificiella sötningsmedel.

Soja

Jag är försiktig med mat som innehåller soja, eftersom jag inte tror att det är bra att äta för mycket av just soja. Det finns mycket skrivet om att sojaprodukter kan slöa ner ämnesomsättningen och således hindra viktnedgång. Soja har ju heller aldrig ingått som en naturlig del av vår föda och jag tror därför att man ska äta det med måtta.

Att kombinera med övriga familjens mat

Jag tycker själv att den här kosten fungerar väldigt bra tillsammans med den övriga familjens mat. Bättre än väntat faktiskt! Vi lagar oftast bara en rätt här hemma, det som skiljer är tillbehören. Vi har egentligen alltid lagat väldigt ren mat (d.v.s. inga redda såser, inget ströbröd i köttbullarna, sällan söta efterrätter, sällan rent vitt bröd etc.) och oftast grönsaker till. Alla äter samma huvudrätt men tillbehören är olika. Den enda uppoffring den som lagar mat behöver göra, är att lägga ner lite mer jobb på grönsakerna än vad vi gjorde förut. Skulle de få för sig att äta Janssons frestelse eller våfflor så gör jag en egen sallad och slipper stå för någon matlagning den dagen!

Vi äter samma köttgryta med gräddstuvad svamp som huvudrätt. Jag tar en sallad och/eller varma grönsaker till. Resten av familjen tar pasta och en mindre mängd grönsaker till. Som kvällsvickning kan vi ta en liten ostbricka med oliver. Övriga familjen äter dessutom kex/bröd till. När vi lagar Chili con Carne blandar vi i kidneybönor istället för de konserverade vita bönorna. Det blir mycket godare och mycket nyttigare och hela familjen tycker det är jättegott.

Kosttillskott

Det behöver man sannolikt då man begränsar sin kost så pass som man faktiskt gör då man försöker att gå ner i vikt. Jag äter varje dag en dos med mineraler: Kalium, magnesium och kalcium. Särskilt kalium och magnesium är viktigt att få som tillskott, då en lågkolhydratkost ofta blir fattig på dessa mineraler.

Krom kan hjälpa till att begränsa sötsuget.

Fiskolja/Omega3 är nyttigt för kroppen eftersom vi i regel äter för lite fisk.

Benkramper/sendrag

Detta är inte ett helt ovanligt problem och kan mycket väl bero på att du har fått i dig för lite mineraler. Oftast är det magnesium och/eller kalium som fattas. Det finns ett bra näringstillskott som innehåller de viktigaste tillskotten för lågkolhydratkost som heter B-Calm. Det innehåller magnesium, kalium och kalcium. B-Calm finns att köpa på hälsokostaffären.

Det jag själv upplever som det viktigaste kosttillskottet är dock magnesium: Tränar jag mycket så kommer kramperna i benen om jag inte äter just magnesium. Men en vanlig brustablett magnesium (som kan köpas på de flesta större livsmedelsbutikerna) gör att kramperna försvinner nästan direkt. Numera så har jag tagit för vana att ta en magnesium-tablett efter träningen, för att förebygga krampan.

Fuska

Kan man tillåta sig att fuska ibland? Det beror på vad man menar med fusk, men det generella svaret är nej. Om man äter en tallrik spaghetti eller en kanelbulle till fikarubbar man den metabolism man har byggt upp där kroppen ska använda fett som energi istället för kolhydrater. Den är då tillbaka till det gamla sättet att förbruka energi och det kan ta flera dagar innan man är tillbaka till det läge man vill vara. Risken är faktiskt stor att man börjar må dåligt om man gör en alltför snabb förändring eftersom kroppen vant sig av med denna typ av mat. Ingenting räknas som fusk om man håller sig under den kolhydratgräns man har satt upp. Allt över detta är fusk och kan snabbt spolierna en hel veckas kost. Dessutom sätter man åter igen igång den insulinproduktion med blodsockertoppar, som vi vill bli av med.

Spara kolhydrater

Den här kosten tillåter inte att man sparar ihop kolhydrater för att belöna sig med dem senare. Varje måltid är en ny måltid och blodsockerhöjningen sker i samband med att du äter. Du kan inte spara ihop de kolhydrater som man inte ätit upp under föregående dag och sedan smaska i sig en bit lasagne på lördag som belöning. Varje dag är en ny dag och startar från noll.

Ätdag

Många som bantar ger sig en belöningsdag varje vecka där man i princip kan äta vad man vill som belöning för att man "svultit" sig under resten av veckan. Glöm det! För det första är inte det här en lågkaloridiet där man ska gå hungrig hela tiden - då äter man fel eller för lite. För det andra: Om du fuskar med pasta, potatis, socker har du spoliert din fettförbränning för flera dagar framåt och har återigen kommit tillbaka till det läge att du producerar insulin och lagrar fett istället för att förbränna det. Dessutom består den här kosten egentligen bara av god mat och faktum är att jag tycker att jag äter lyxmat alla dagar i veckan. Vill man belöna sig själv extra - gör det inom kolhydratgränsen.

Efter det här "bantningsprogrammet"

Jag ser egentligen inte det här som något bantningsprogram (även om man går ner i vikt) - utan som ett sätt att leva. Om du vill återgå till den kost som du tidigare åt, så är det väl upp till dig själv? Man måste själv avgöra vad som känns bäst för ens egen kropp och hur man ska äta för att hålla sin idealvikt. Om du återgår till exakt dina tidigare matvanor lär du med all säkerhet få tillbaka din gamla vikt igen: Hade din kost tidigare varit perfekt för din kropp, så hade du ju aldrig gått upp i vikt från början! När jag väl började läsa om blodsocker och GI insåg jag att jag tillhör den grupp som aldrig kommer att kunna äta som "vanligt" igen (vad nu det egentligen är för något?). Min kropp reagerar fel på snabba kolhydrater och gör att jag går upp i vikt (vilket jag inte vill göra igen). Vetemjöl, socker och stärkelse är bannlyst för all framtid hos mig - men det är mitt eget beslut.

Lyssna på din kropp

Efter ett tag på den här kosten lär man sig känna igen signalerna från sin egen kropp: Vad man tål och vad man inte tål, d.v.s. när blodsockret stiger och inte, när man får tillbaka "suget" efter kolhydraterna. Samma sak gäller för aptitregleringen: Det är svårt att föräta sig på fett så länge man håller sig till den rena maten. Processad mat har en förmåga att dölja fett för kroppen och således lura oss att äta mer än vad vi borde. Jag tror det är viktigt att man äter så ren mat som möjligt, d.v.s. mat som inte är processad, för att dessa signaler ska fungera. Processad mat kan t.ex. vara korv, färdiga sallader och artificiella sötningsmedel.

Det kan dock ta ett tag: Olika för olika människor och det tar också ett tag för kroppen att anpassa sig helt till det nya sättet att förbränna mat och inse att det inte kommer att komma några kolhydrater. Kroppen kommer dock att kämpa emot och skapa ett "kolhydratsug" som vi måste kämpa emot i början. Men kolhydratsuget försvinner till slut om man håller emot!

Sedan finns det också en psykologisk effekt: Vi vet att en varm kanelbulle smakar gott! Bara lukten av den får mig att bli sugen. Detsamma gäller för egen del ostbågar, då jag oftast går ut ur rummet för att slippa känna lukten av dessa. Gamla vanor sitter hårt inrutade och försvinner inte över en natt.

Efter ett tag kommer du dock att känna igen signalerna från kroppen: Både när blodsockret stiger eller att "suget" kommer tillbaka. Och eftersom jag mår bra på den här kosten så vill jag inte falla för frestelserna och äta mat som gör att jag i slutändan inte mår bra.

Några exempel: Du känner kanske att blodsockret stiger när du dricker en light-cola (jag blir yr i huvudet), du känner det som om du kan äta hur mycket som helst av färdiggjord västkustsallad och blir aldrig mätt (d.v.s. "suget" kommer tillbaka). Du känner att du trots en jätteportion korv (2 g/kolhydrater per 100g) inte är mätt.

Kostnad för den nya kosten

Det är självklart dyrare att äta kött och grönsaker än att äta en tallrik pasta med ketchup på. Det finns en anledning till att pasta är extremt billig mat - den innehåller ju inget i princip inget annat än vetemjöl och vatten. Vårt matkonto har definitivt blivit dyrare, men inte jättedyrt. Det är ofta extrapris på kött i storpack

och kycklingbröst. Jag steker ofta upp köttet direkt jag kommer hem från affären och fryser sedan in det portionsförpackat och färdigstekt i frysen. Det går då snabbare på veckorna att slutligen laga till det till en komplett rätt. Konserverad tonfisk och makrill är gott och billigt. Nötter är relativt dyrt, men det äter man istället inte så stor mängd av. Grönsaker, ost och ägg har vi alltid haft som bas hemma. Det går å andra sidan åt mindre bröd, chips, godis, popcorn, riskakor, mjölk, pasta, ris, kex, pommis frites etc. Saker som jag tycker är extremt dyrt är de proteinpulver jag köper, men det klarar man sig utan.

Äter man enligt principen lågt GI skulle jag inte tro att matkostnaderna skiljer sig särskilt mycket från det "normala". Linser, bönor, kikärtor är rätt billiga i inköp. Dessutom köps de ju torkade och blötläggs/kokas sedan och sväller upp. En påse med torkade linser är väldigt dryg och en relativt liten mängd mättar enormt bra.

Frukost

Jag vet att man kan bli rätt less på de eviga äggen till frukost efter ett tag. Och även om två kokta ägg med lite majonnäs är både en bra och snabbfixad frukost vill man gärna ha lite variation ibland.

Några förslag till olika frukostar, när du känner att du kan öka på antalet kolhydrater lite:

- Ägg, bacon/skinka och ost.
- Ägggröra (gärna med en bit ost i som får smälta med).
- Ostomelett med spenat.
- Omelett med stekt (lågkolhydratig) korv eller kött.
- Rester från gårdagens middag.
- En skiva *mycket* grovt bröd med smör och pålägg typ salami, brie-ost etc.
- Scones bakade på mandel/nötter och sojamjöl.
- Microunsbröd bakat på mandel/nöter och ägg.
- En halv portion havregrynsgröt med grädde och/eller smör.
- Ryvita fullkornsbröd med smör och proteinrikt pålägg typ skinka/ost/salami/paté/jordnötssmör.
- Pannkakor gjorda på sojamjöl eller proteinpulver. Tillbehör kan vara bacon eller sockerfri sylt.
- Bär med grädde och hackad mandel.
- Grekisk yoghurt med bär och hackade nötter.
- Gröt gjord på linfrön och proteinpulver
- Söt omelett gjord på ägg, Philadelphia och proteinpulver (Mock Danish).
- Äpple och Brie-ost.
- Proteinpulver blandat med grädde+vatten och ett halvt äpple.
- Makrill i tomatsås.

Problem

Fibrer och att hålla magen igång

Ett vanligt problem när man börjar med denna kost är att man blir väldigt hård i magen innan kroppen vant sig vid den nya kosten. Besvären brukar dock oftast gå över inom ett par månader, när tarmen vant sig att hantera den kraftigare avföringen. Tarmens muskler kan vara förslappade efter årtal av alltför "lätt arbete" och behöva byggas upp, precis som resten av kroppens muskler.

Grönsaker innehåller rätt mycket fibrer, men själv tillhör jag dem som tycker att jag behöver ett extra tillskott för att hålla magen igång. Jag tar en matsked linfrö varje morgon. Faktum är att en matsked linfrön som får steka med äggen är väldigt gott - ger lite nötsmak till det hela och dessutom tuggmotstånd. I annat fall så tar jag linfröna som de är med ett glas vatten. Se också till att du håller den rekommenderade andelen fett i kosten: Det håller också magen igång. Kokosolja ska också vara bra för magen (använd cocosmjölk i t.ex. mjölkchoklad). Kaffe kan också vara bra för vissa. Jordnötter, ost och te kan tvärtom verka förstoppande, men det gäller även här att testa sig fram lite. Linfrön är dock ett säkert tips!

Abstinens

Det är inte ovanligt att man får abstinens då man börjar med lågkolhydratkost. Kroppen är van att förbränna kolhydrater som sitt primära bränsle, som plötsligt inte längre finns tillgängliga. Innan kroppen lärt sig att det är fett som ska förbrännas kommer den att protestera. Det här är säkert olika men i varje fall jag fick ordentlig abstinens. Jag blev darrig, mådde illa, yrsel, kände det som om blodet rusade - jag mådde helt enkelt riktigt dåligt. Det tog cirka en vecka innan jag mådde som vanligt igen. Jag slutade tvärt med socker, pasta, potatis etc. Men jag kan också tänka mig att man kan ta det lite försiktigare än vad jag gjorde: Plocka bort en sak i taget istället för att ta bort allt på en gång. Det gäller dock att då vara ståndaktig och inte börja fuska för de är man snabbt tillbaka i sina gamla vanor igen.

Huvudvärk

Dricker du tillräckligt med vatten? 8 ordentliga per glas per dag ska man dricka och det kan inte bytas ut mot light-cola eller annan vätska. Har du startat för snabbt? Jag själv klarade inte av att gå ner direkt till 20 gram kolhydrater/dag som Atkins rekommenderar utan tog det långsammare och minskade lite dag för dag, tills jag kom ner dit jag själv kände var bäst för mig under viktminskningen (ca 30 gram/dag). Äter du tillräckligt med fett (kalorier)? Det här är kost som man ska må bättre av - inte sämre.

Metallsmak i munnen

Detta tillstånd kallas även "dragon breath" (eftersom andedräkten känns "het") eller "keto breath". Det är bara att säga: "Grattis - du är i ketosis och din kropp bränner kroppsfett som energi istället för enbart den energi du stoppar i dig genom munnen". Det här är ett tecken på just detta, men man kan också testa genom att

använda Ketostix, som finns att köpa på Apoteket. Lämpligast är att använda dessa på morgonen, för att man verkligen ska se om kroppen förbränner sitt kroppsfett och inte det fett som kommer ifrån maten. Det är dock inget att sträva efter att stixen ska visa så mörk lila färg som möjligt eftersom det kan vara ett tecken på att man dricker för lite vatten. Var nöjd om stixen visar utslag över huvud taget.

Aptit

För en del känns det som om aptiten helt försvinner efter ett tag på denna kost. Det beror på att kroppen ändrar sin förbränning och förväntar sig inte längre konstant tillförsel av snabba kolhydrater. Kroppen tar ju sin energi ifrån kroppsfettet och behöver inte börja signalera och ropa efter att du ska tillföra den mer energi i form av kolhydrater genom munnen. Glöm dock inte bort att äta bara för att du inte längre känner suget, utan ät 3 regelbundna måltider/dag.

Snabbmat

Ibland är man helt klart behov av någon form av snabbmat. Jag har upptäckt en bra snabbmat: Proteinpulver gjort på vassleprotein ("whey protein"). Kolla dock kolhydratinnehållet. Fettet tillsätter du själv och kolhydraterna vill vi ju vara utan! Det finns flera olika tillverkare att välja mellan: Kontrollera bara antalet kolhydrater/portion, så ser du snabbt vilket pulver du kan använda till din lågkolhydratkost och som ryms inom den dagliga kolhydratgränsen. Proteinpulver är väldigt dyrt/kg men otroligt drygt.

För måltidsersättning blandar jag med grädde och vatten. Har man plats för de extra kolhydraterna, så är det gott att tillsätta lite havregryn till proteindrinken. Man kan också använda pulvret istället för mjöl när man t.ex. bakar eller gör pannkakor.

De proteinpulver jag har hittat, som är tillräckligt lågkolhydratiga enligt min åsikt är (men det finns också fler sorter som är bra):

- Eiselt Protec+
- Twinlab Triple Whey Fuel
- Strength Wheyprotein
- Exell Vassle (lågprismärke)
-

Andra måltidsersättare (bars/"kexchoklad") med lite effektiva kolhydrater (men med relativt mycket sockeralkoholer istället):

- Twinlab Power Pro Fuel Bar
- EAS Myoplex Carb Sense
- Shapy Low Carb Bar (Säljs hos Naturapoteket)
-

Hittar ni andra liknande produkter får ni gärna tipsa mig, så lägger jag in dem i listan! Det finns massor av olika märken på proteinpulver och bars!

Proteinpulver kan köpas på hälsokostaffärer eller i Fitness-butiker.

Att äta ute

Att äta ute har blivit ett verkligt problem. Jag försöker verkligen förklara vad jag vill ha, men misslyckas (tyvärr) väldigt ofta.

Går jag på en vanlig lunchrestaurang ber jag om att få en vanlig sallad. Gäller det kvällstid så beställer jag in kött/fisk/kyckling och sallad och ser noga till att de inte häller över någon sås som är full med vetemjöl eller annan stärkelse. På en hamburgerrestaurang kan man be att bara få hamburgaren - men utan bröd. I värsta fall får man ta bort brödet själv vid bordet, men det kan bli lite kletigt. En kebab utan bröd är också bra lågkolhydratmat. Be bara att få med en gaffel och kniv att äta med också! Man får vara beredd på att förklara mycket noga vad man vill ha och mötas av förvånade blickar till svar - men det går.

För att inte glömma att nämna proteinpulvret - min räddare i nöden många gånger! Har ofta en förberedd shaker med i väskan om jag vet att det kan bli lunch eller middag ute på sta'n.

Att resa bort

När vi är på resande fot privat brukar jag oftast göra en matlåda med sallad att ta med (glöm inte att packa ner en gaffel!). Stannar vi på McDonalds har de en jättegod kycklingsallad som utan brödkrutongerna inte har många kolhydrater kvar. I annat fall kan man ju alltid köpa en hamburgare och be dem behålla brödet.

Att åka bort och vara borta ett par dagar hos vänner eller släktingar kan vara problem. Jag tillhör dem som inte vill vara till något extra besvär. Det kan ju vara så att värdfolket har planerat menyn månader i förväg och en enda person med avvikande matvanor ska inte behöva ödelägga den. Jag äter ju det mesta och den grundläggande maten är ju för det mesta någon form av kött/fisk, pasta/potatis och sallad. Jag tycker det är enklast att säga att: "Strunta i mig. Jag äter det som ställs på bordet i annat fall så fixar jag egen mat." Jag har därför börjat ta med mig en egen "Low carb"-låda med det nödvändigaste. Då känns det också enklare att kunna dyka ner i sin egen låda och snabbt fixa något enkelt utan att behöva vimsa runt och leta i andras skafferier. Se Bilaga 2.

"Särskilda önskemål om kost"

Vad ska man ange på raden "Särskilda önskemål om kost", när man t.ex. Ska åka iväg på konferens eller kursgård. Jag skriver som det är: Lågkolhydratkost. Dessutom skickar jag med både en egen beskrivning om vad jag äter och en länk till min hemsida. Jag har sammanställt en tabell som snabbt borde ge överblick över vad som är tillåtet och inte. Den länkar jag till eller bifogar. (Se Bilaga 3.)

Det misstag jag har blivit utsatt för framför allt är sammanblandningen mellan kalorier och kolhydrater. Många tror att man går på en diet typ "Viktväktarna" och gör mat som är kalorislågt. Jag är rejält hungrig efter en dag på sådan kost.

Visst ska man säga till och göra köket uppmärksam på vad man vill ha, men ibland är det helt enkelt inte läge för detta (kort tid för lunchen, många gäster, stressad personal eller en måltid på ett sådant ställe där endast förbeställd mat finns att tillgå). Det är därför viktigt att man har varit extremt tydlig reda vid

anmälan/bokning. Jag har också fått vara uppmärksam på att man inte blandat socker i min mat. En lite gnutta socker i grädden till jordgubbarna tror många är helt OK. Sojaprodukter är också populära ersättare istället för vanliga mjölkprodukter.

Alkohol

Vill man verkligen gå ner i vikt så rekommenderas det att man håller igen på alkoholen och helst avstår helt. Kroppen behandlar alkoholen på samma sätt som kolhydrater: Det är lättillgängligt bränsle som förbränns först av allt. Dessutom finns det vissa personer som får ökad aptit i samband med alkohol och risken är att suget blir för starkt efter förbjuden mat. Den negativa effekten blir då dubbel. Men, om man nu vill unna sig något extra gott till middagen då och då vid festliga tillfällen, ska man välja alkohol som inte innehåller någon sötma. Torra röda och vita viner, ren alkohol som vodka, whisky och cognac för att ta några exempel. Vill du blanda ut spriten så använd någon form av light-dricka typ Cola Light eller Fun Light.

Vegetarisk lågkolhydratkost

Det går att vara vegetarian och äta lågkolhydratkost. Jag har tyvärr ingen som helst egen erfarenhet av vegetarisk lågkolhydratkost utan får hänvisa till de sidor som finns om detta på internet. Ex:

<http://www.immuneweb.org/lowcarb/>

Tuggbehov

Är man van att alltid ha något i munnen att tugga på, så kan man känna sig sysslös mellan måltiderna. Finns det något alternativ? Som exempelvis sockerfria halstabletter eller sockerfritt tuggummi?

Som så mycket annat är även detta individuellt - beroende på vad man "tål" och inte "tål", vad som sätter igång suget och vad som inte gör det. Sockerfria halstabletter innehåller ofta mycket sorbitol, som är en sockeralkohol, och således rätt mycket kolhydrater. För vissa triggas det blodsockret, för andra inte. Vad som däremot triggas är magaktiviteten och har man problem med trög mage så är det problemet ofta "löst" efter en ask Läkerol! Så varsamhet med halstabletter - hur sockerfria de än anges vara. Vi som äter low carb, blir ju dessutom ofta känsligare för artificiella sötningsmedel och reagerar kraftigare på dess effekter.

Sockerfria tuggummin har även dessa ett rätt högt kolhydratinnehåll på innehållsförteckningen. Ärligt talat har jag aldrig förstått hur många av dessa som faktiskt lösgörs från tuggummit, men jag gissar på att de flesta trots allt stannar kvar i själva tuggummit? Det finns dock andra problem med tuggummi: Eftersom man tuggar med käkarna, så tror kroppen att det är mat på väg. De innehåller dessutom någon form av sötningsmedel och man kan alltså trigga insulinet på två olika sätt.

Ett tips då man verkligen känner att man vill ha något att tugga på är att köpa hela kardemummakärnor och tugga på dessa. Man får lite känsla av kanelbulle och en god smak i munnen utan att behöva tugga så mycket.

Platåer

När man försöker gå ner i vikt sker viktnedgången oftast i etapper. I början av den nya kosten går man ner ordentligt mycket för att sedan hamna i en betydligt långsammare takt. Till en början tappar man inte bara fett, utan även vatten – därav den snabba viktförlusten. Efter 1 månad – 6 veckor kommer viktnedgången att stabiliseras och bli mer normal. Har du tur kan du minska 1 kg i veckan, men ju närmare din målvikt du är – desto långsammare kommer din viktnedgång att gå.

Står man på samma vikt under en månad eller mer, kan man ha hamnat på en verklig platå, eller ha nått det kroppen anser vara din normalvikt. Kontrollera först att du verkligen är på en platå. Bara för att du inte längre går ner i vikt behöver det inte betyda att du inte förbränner fett. Du kan kanske ha börjat röra på dig mer och bytt musklerna mot fett? Hur sitter kläderna - har de börjat sitta lösare trots att vågen står stilla? Har du mätt dig med måttband och sett om du minskat något trots att vikten står still?

När du gick upp i vikt: Hur lång tid tog det? Gick du stadigt upp i vikt eller hade du platåer även då? Jag tror att platåer är kroppens sätt att anpassa sig till en viktförändring. Det tar ett tag för den att vänja sig vid den nya nivån på förbränning och näringsintag. En viss viktförändring är dessutom naturlig. Särskilt kvinnors vikt kan variera rätt ordentligt under en och samma månad.

Ju närmare målvikten man är, desto hårdare sitter kilona fast och det är inte säkert att du någonsin blir av med det sista kilot som du själv har bestämt ska bort: Kroppen anser inte det som sin naturliga vikt och kommer att sträva emot allt vad den bara kan.

Man ska inte heller drabbas av panik om vikten står still under en period. Om man fortsätter att äta sund kost så kommer det i slutändan att få den positiva effekt som man förväntar sig: Det är kontinuiteten som är viktig. Tänk långsiktigt!

Jag tror också att kroppen är extremt anpassningsbar: När man konstant äter i princip samma sorts mat, samma mängd, samma proportioner och har samma aktivitetsnivå, så anpassar sig kroppen till slut till detta näringsmönster och förbränner/lagrar utifrån detta. Kroppen vet exakt vad den kommer att få för näring nästa dag och hur mycket den kommer att förbränna genom aktivitet.

Ska man bryta en verklig platå, tror jag man måste göra någon typ förändring:

- Äta mer av något
- Äta mindre av något
- Ändra sin aktivitetsnivå
-

Man måste helt enkelt "väcka kroppen" på något sätt och få den att förbränna mer fett!

Nedan följer några förslag till justeringar:

- Leta efter dolda kolhydrater/socker. Du kanske äter något som du trodde inte innehöll kolhydrater/socker men som trots allt gör det? Läs innehållsförteckningarna på alla livsmedel du använder.
- Fuskar du (en bit mjölkchoklad till kaffet kanske, ketchup till biffen)?
- Du kanske äter för lite fett? Det här är ingen lågkaloridiet där du ska svälta dig själv - får du i dig tillräckligt med fett? Minst 70% av dina kalorier ska komma från fett.
- Äter du för mycket proteiner? Har du gått ner mycket i vikt behöver inte din kropp lika mycket

- protein längre och överskottet omvandlas då till kolhydrater.
- Äter du för lite protein? Kroppen behöver ca 1 gram per kilo kroppsvikt/dag för att må bra.
- Äter du 3 mål om dagen? Ät hellre för ofta än för sällan.
- Äter du för mycket ost eller andra mjölkprodukter (gräddde, crème fraiche etc.)?
- Äter du för mycket nötter?
- Äter du för mycket eller för lite kolhydrater? Du kanske inte har hittat rätt nivå ännu?
- Du kanske äter för lite kolhydrater? Öka antalet något och se hur din kropp reagerar.
- Har du möjlighet att öka på motionen kan det vara värt att prova?
- Dricker du fortfarande vanligt kaffe (med koffein) eller starkt te? Eller bara för mycket av kaffe/te?
- Äter eller dricker du mycket som innehåller artificiella sötningsmedel?
- Tar du någon medicin som kan vara orsaken?
- Äter du för många eller för få kalorier? Även om man inte ska räkna kalorier med denna kost ska ändå kalorierna ligga inom en rimlig nivå. För en matdagbok och se var du hamnar.
- Dricker du tillräckligt med vatten?

Redan vältränad och normalviktig

Som jag skrev tidigare under rubriken som behandlade plåtår, så kommer kroppen att sträva mot sin idealvikt. Äter man en korrekt lågkolhydratkost så kan denna kost även användas för att underviktiga ska nå normalvikt, på samma sätt som att överviktiga ska nå sin egentliga normalvikt. Initialt så går de flesta ned knappt 3 kg den första veckan eftersom kroppen släpper ifrån sig vatten. All viktminskning/viktökning utöver detta beror på förändringar i kroppsfett och muskler. Vill man bara ta bort något extra kilo, som man själv upplever som övervikt, är det inte alls säkert att den här kosten fungerar!

Ett fenomen som många normalviktiga upplevt då de börjat på den här kosten är att de faktiskt ökat i vikt istället för att minskat (efter den initiala vattenreduceringen). Andra står helt still, men upplever att de mår så mycket bättre på den här kosten att de fortsätter i alla fall.

Mitt råd sådana här gånger är att slänga vågen och istället ta fram måttbandet: Börja mäta dig istället för att väga dig. Kanske har du minskat i omfång, fått mer muskler och mindre fett, trots att vågen är oförändrad eller till och med ökar.

Tränar du väldigt mycket och intensivt så skulle jag också råda dig att också titta på de ketogeniska dieterna som är speciellt utformade för de som tränar hårt - CKD (Cyclical Ketogenic Diet) som exempel. Där går träningen och kosten hand-i-hand och antalet kolhydrater anpassas efter var man ligger i träningscykeln.

Målet är nått – Fas 2

Jag tappade nästan 30% av min startvikt - det tog mig knappt 1 år månader! Visst gick det fort, men jag ser det bara som ännu ett bevis på att det här är en kost som passar mig och min kropp. Jag har ju egentligen heller aldrig varit hungrig under den här tiden. Kilona helt enkelt bara "rasade" av mig. Jag har nu hittat den vikt som är naturlig för mig och som kan klassas som min jämnviktsnivå. Denna höll jag under rätt många år tidigare, då jag inte var lika känslig för kolhydrater. Har tagit fram alla gamla kläder som fanns sparade från min "smala tid" och de passar alldeles utmärkt nu igen - en enormt skön känsla! Till skillnad mot de första kilona som i princip "rasade" av mig så satt de sista kilona betydligt "hårdare" och har tagit lång tid att bli av med. Det gäller dock att inte ge upp bara för att man närmar sig målet, utan att fortsätta kämpa!

Jag gillar maten som är i den här kosten och har ingen längtan efter att börja äta bullar och kakor igen. Att äta efter lågkolhydratprincipen är ingen diet, utan en kost, och ett sätt att leva. Sötsuget har också helt försvunnit så jag känner heller ingen längtan efter godis. De "utsvävningar" som jag numera tillåter mig ligger inom ramen för lågkolhydratkosten. Exempel på saker som jag inte åt i början av kosten, men som jag äter numera är: Jordnötter/jordnötssmör (som innehåller betydligt mer kolhydrater än man tror), frukt (gärna fruktsallad med grädde), riktigt kaffe med (fet) mjölk, light-cola ibland, riktigt mörk eller sockerfri choklad och lite rödvin till helgens middagar. Jag äter oftast grovt bröd till frukost och en portion linser/bönor/fullkornspasta/råris till middagen. Min norm är cirka 60 gram kolhydrater/dag. Som du ser har all den mat jag numera lägger till ett lågt GI-värde.

En kort förklaring av begreppet GI

Blodsockret är ett av de viktigaste bränslena i kroppen då den håller hjärnan och musklerna igång. Kroppen strävar efter att hålla blodsockret på en lagom nivå. Det får inte sjunka för lågt men inte heller vara för högt. När blodsockret sjunker till en för kroppen låg nivå, signalerar kroppen att det är dags att äta och höja det. För att kroppen ska vilja ta upp sockret (kolhydraterna) och omvandla dessa till energigivande glykogendepåer behövs hormonet insulin. Insulinet hjälper visserligen till att ta upp socker, men om det produceras för mycket insulin ökar lagringen av fett och fettförbränningen minskar. Det gäller därför att producera tillräckligt med insulin för att hålla blodsockret på rätt nivå, men inte så mycket att kroppen börjar lagra fett. Ju snabbare kolhydrater vi äter, desto snabbare ökar blodsockret och desto mer insulin kommer att frigöras. En möjlig orsak till övervikt kan just vara obalans i insulinproduktionen: Bukspottskörteln producerar mer insulin än vad som motsvaras av blodsockerhalten och kroppen kommer då att lagra fett istället för att förbränna det. Glykemiskt index (GI) beskriver hur snabbt blodsockret kommer att stiga efter det du har ätit. Ju högre GI - desto snabbare ökar blodsockret och mer insulin kommer att produceras. Kort beskrivet kan man säga att ju mer förädlad ett livsmedel är, desto högre GI kommer det att ha. Livsmedel med högt GI är t.ex. vitt mjöl, socker, chips och potatismos.

Öka antalet kolhydrater

När man kommit till sin målvikt (eller nära den) kan man sakta men säkert börja lägga till mat som innehåller mer kolhydrater, men fortfarande har ett lågt GI. Många inleder kanske sin low carb med att äta kring 30 gram kolhydrater/dag för att då man äter underhållskost kanske ligga kring 50-60 gram/dag. Då får man plats med kanske en skiva fullkornsbröd eller lite frukt. Andra kanske vill fortsätta att ligga kvar på samma nivå som tidigare, men de flesta brukar vilja utöka sin meny med fler kolhydrater för att få en "enkla" vardag och större variation. Det viktigaste är att hitta en nivå som man känner att man kan klara av att hålla vikten på.

Man måste inte öka på antalet kolhydrater om man inte vill. Jag själv tycker dock att kosten blir mer varierad, jag får större valmöjligheter och att jag mår lite bättre när jag äter en måttlig andel kolhydrater.

En vanlig nivå att lägga sig på för underhållskost är kring 60 gram kolhydrater/dag, men det finns det som ligger betydligt högre och håller vikten. Ett maxvärde som verkar vara normgivande är 72 gram kolhydrater/dag. Tränar man extremt mycket kan man dock kanske gå ännu högre. De finns i ärlighetens namn också de som håller en betydligt lägre nivå också. Man måste hitta den nivå som man trivs med, men samtidigt inte går upp i vikt på. Regeln att man ska lyssna på sin kropp och känna efter vilken typ av kolhydrater man tål, gäller fortfarande.

När man ökar antalet kolhydrater ska man göra det genom att lägga till 5 eller 10 gram kolhydrater per dag och vecka. En liten viktuppgång kan komma naturligt, då kroppen lagrar på sig extra vatten. Viktuppgången ska snabbt stabilisera sig. Känner man "suget" komma tillbaka gäller det att snabbt ta bort just den maten och backa ett steg igen för att återigen få kroppen i balans.

Mat som man kan lägga till är råris, fullkornspasta, mycket grovt bröd, linser, bönor, ärtor och frukt. Allt givetvis i mycket måttliga mängder och fortsatt att kontrollera vilken kolhydratnivå du ligger på så att det inte blir för hög. Den mat man eventuellt utökar sin meny med ska också ha ett mycket lågt GI-värde. Andra saker man kan lägga till i fas 2 för att göra vardagen festligare är: Rödvin och >70 %-choklad. Vin bör dock inte drickas på fastande mage.

Har man två alternativ att välja på så är alltid det med det lägre GI:t att föredra. Fullkornspasta istället för vit pasta, råris istället för polerat vitt ris, grovt rågbröd istället för vit franska och så vidare. Även om antalet kolhydrater är lika i båda alternativen så är ett lågt GI bättre eftersom man inte får samma blodsockerhöjning.

Jag tycker att Barry Groves ("Eat fat, get thin diet" ISBN 0-09-182593-8) på ett enkelt och direkt sätt beskriver en kostplan som man kan hålla livet ut, utan att behöva göra några större uppoffringar. Ungefär samma teorier använder sig "Life without bread" av (ISBN 0-658-00170-1) där man säger att det viktiga är att hålla sig under 72 gram kolhydrater/dag. Håller man sig till gränsen 60 gram kolhydrater/dag kan man under en dag få med både frukt och dessutom en måttlig portion råris/fullkornspasta eller en skiva fullkornsbröd. Menyn är i princip densamma som förut, men med små tillägg som t.ex. fruktsallad till efterrätt och 1 dl kokta bönor till middagen. För egen del så har jag i princip lagt hela mitt utökade kolhydratintag på frukt, grönsaker, bär och nötter, eftersom min mage och kropp

hanterar det bäst. Jag föredrar också att äta linser/bönor och rårivna rotfrukter istället för råris/pasta.

Ett bra sätt att försöka fördela kolhydraterna på är att tänka: 15 gram kolhydrater/måltid. Det ger 3 * 15 gram (=46 gram) och utrymme för 2 * 7 gram kolhydrater för mellanmål.

Exempel:

		Gram kolhydrater
Frukost	Ägg, bacon och 1/2 grapefrukt. Kaffe eller te med lite grädde	11
Lunch	Biff, kidneybönor med olivolja, grönsallad	11
Middag	Kyckling, broccoli med smör, blåbär med lite vispad grädde	13
Fika	Brieost med 1/2 äpple	10
Fika	Nötter/mandel	5
	Summa	50

		Gram kolhydrater
Frukost	Ägg, bacon och spenat. 2 msk grädde i kaffe eller te	6
Lunch	Köttfärsbiff, grönsallad, fruktsallad med grädde	18
Middag	Kyckling, sparris med smör, linser (eller råris)	22
Fika	Brieost med oliver	2
Fika	Mörk choklad	9
	Summa	57

		Gram kolhydrater
Frukost	Cappuccino, fiberbröd, smör, skinka	21
Lunch	Köttfärsbiffar, blomkål, smör	5
Middag	Kyckling, gröna ärtor, grönsallad med olivolja	11
Fika	Äpple och en tjock skiva ost	22
	Summa	59

		Gram kolhydrater
Frukost	Cappuccino, grovt mjukt bröd, smör, salami	24
Lunch	Köttfärsbiffar, linser, olivolja	14
Middag	Kyckling, grönsallad, fullkornspasta	26
Fika	Nötter/mandel, en bit ost	6
	Summa	70

Man måste vara noga med att man fortfarande håller det antal kolhydrater som man föresatt sig. Om suget börjar komma tillbaka måste man vara snabb på att identifiera vilken som var dess trigger och ta bort just den maten ut kosten. Det gäller att inte återigen hamna i kolhydratfällan. Det handlar också om att skapa enkla regler som kan fungera i vardagen: Ingen av oss kommer att gå omkring och räkna kolhydrater dagligen resten av livet. Ett bra riktmärke är att inte äta mat som innehåller mer än 5 gram kolhydrater/100 gram! Läs innehållsförteckningarna på matvarorna noga!

Samma sak med vikten: Man måste hålla koll på vikten och så fort man märker att det går åt fel håll göra något åt det. Orsaken kan vara att man börjat slarva och börjat äta mer kolhydrater. Gå då i så fall tillbaka till Fas 1. Reducera allt från kosten som kan vara tveksam mat och ät återigen den rena lågkolhydratkost som beskrivs i Fas 1.

Paleo

När man i det här stadiet lägger till mer kolhydrater tycker jag att Paleo-tänkandet ska vara utgångspunkten.

Paleokost innebär att man äter en kost som våra förfäder gjorde under jägar- och samlartiden: Då fanns inga mejeriprodukter, ris, säd eller socker. De samlade den mat de kunde komma åt som rötter, grönsaker, frukt, svamp och bär. Dessutom jagade man vilt och fiskade. All mat som inte kunde ätas rå var förbjuden. Till denna kategori hör t.ex. potatis. Man åt heller ingen mat som var raffinerad eller oljor som behandlats på kemisk väg som margarin. De enda typer av redskap man hade var stenar och käppar. Vassa stenar för att stycka kött och grävkäppar för att gräva upp rötter.

Jag tror att det här i de här banorna vi ska tänka då vi komponerar vår kost: Äta det som är naturligt mat. Min egen erfarenhet är att frukt och rotfrukter – trots det relativt höga kolhydratinnehållet, inte alls har samma effekt på mig som en liten bit grovt bröd. Det grova brödet sätter genast igång mitt sug och är en äkta trigger för min del. Frukt (som får sitt kolhydratinnehåll från fruktsöcket) ger bara en äkta och behaglig mättnadskänsla.

Men här ska givetvis var och en välja vad man själv tål och inte: Var dock varsam med nya kolhydrater så du inte återigen sitter fast i kolhydratfällan!

Kalorier

Jag har numera insett att så länge som jag håller mig under den fastställda kolhydratnivån, så behöver jag inte längre räkna några kalorier för att hålla mig inom rimliga gränser. Variationerna i kaloriintag blir betydligt mindre än jag själv trodde, trots att jag ibland tycker att jag ätit rätt mycket mat under en dag. Det är helt enkelt svårt att överäta sig på lågkolhydratmat. Det jag håller igen på lite, är de farliga fällorna som vispgräddor och artificiella sötningsmedel (men jag äter både och). Kombinera de två i större mängd och man har snart ätit betydligt mer än vad kroppen egentligen tål!

Planerade fusk dagar

Äter man lågkolhydratkost under en längre tid, och har nått sin normalvikt, så tror jag man till slut hamnar i ett läge då man känner att man ibland måste få äta som "normala" människor gör. Det finns kanske någon maträtt som är en alldeles särskild favorit, eller något tillfälle där maten är en viktig ingrediens för att man ska kunna njuta av stunden. Jag tror att man kan lägga in ett antal sådana planerade dagar av fusk om man direkt efteråt går tillbaka till sin vanliga lågkolhydratkost. Gå tillbaka till dina ordinarie vanor dagen efter och fall inte i fällan att först äta upp alla rester innan du återgår till lågkolhydratätandet: Be gästerna ta resterna med hem

till sig, så du inte har något frestande kvar i kylskåpet. Var också beredd på ett ordentligt kolhydratsug dagen efter, då kroppen snabbt vänjer sig vid att använda så lättillgänglig energi som kolhydrater faktiskt är. Den måste vänja sig tillbaka till att bränna fett igen.

Bestäm i förväg exakt vilka tillfällen som du kan tänka dig att gå utanför ramarna. Det är du som ska bestämma tillfällena, inte dina vänner eller din familj. Argument som "Jag fyller ju år idag, så då kan du väl ta en bit tårta!" är bara hållbara om du själv bestämt dig för att just idag är din fuskdag. Jag tror att 5-6 dagar/år kan vara tillräckligt: Julafton, min egen födelsedag, sambons/dotterns födelsedag, surströmmingsfesten på hösten och pingstafton som är en speciell högtid i vår familj, skulle kunna bli mina egna fuskdagar, fria dagar. Börjar man ha fuskdagar oftare än så, så är nog risken stor att fuskandet inte blir planerat utan en vana istället.

Frukt

När det gäller färsk frukt ska den inte ätas direkt efter en måltid. Ska frukt användas som dessert ska den kokas för att inte börja jäsa i magen. Frukt kan däremot ätas på fastande mage som t.ex. ett mellanmål eller som ersättning för en hel måltid. Tvärtom är det med färsk eller torkad frukt som alltid bör ätas på fastande mage.

Frukost

Det jag också har tagit till mig från Barry Groves är att äta en riktigt ordentlig frukost (dagens viktigaste måltid enligt honom. Frukosten ska innehålla både protein och fett, så att man håller sig mätt ända fram till lunch.

En-om-dagen-principen

När man äter för att hålla vikten så är man i regel inte så strikt som under viktminskningsfasen. Man vill i regel både unna sig lite gott ibland utan att för den skull gå över gränsen för det tillåtna. Min egen princip är att "En-om-dagen", d.v.s. jag äter mat som kan tänkas vara farlig max en gång om dagen. Fika med nötter max en gång/dag, sockerfri choklad till kaffet max en gång/dag eller sockerfri glass max en gång/dag. För andra kanske det är grädde max en gång/dag. Även om det ibland kan bli flera sådana typer av belöningar under en och samma dag, så minskar man i varje fall risken för överätning.

Korta råd för att hålla den nya vikten

- Sätt upp din maximala kolhydratgräns/dag och håll den. Gå aldrig någon dag över den gränsen!
- Tänk på en-om-dagen-principen.
- Lyssna på din kropp och ät dig mätt men inte proppmätt. Sluta upp att äta när du känner mättnaden komma och känn efter en liten stund om du verkligen behöver äta mer.
- Tänk på GI-värdet på de kolhydrater som du äter.
- Bestäm dig för när du ska sluta äta på kvällen. Jag äter aldrig efter klockan 21.00 och bara efter klockan 20.00 om jag är verkligt hungrig (vilket jag kan vara ibland om jag har slarvat med lunchen). Är jag sugen på kvällen, räcker det i regel med någon form av dryck.
- Ät minst 3 mål mat per dag och gärna 2 mellanmål dessutom.
- Drick mycket vatten.
- Bannlys för alltid vitt mjöl och socker!

Detta är en livsstil

Att äta lågkolhydratkost är ingen kortsiktig viktningsmetod: Det är en livsstil.

Och det är bara att konstatera att jag tillhör dem som inte klarar av att äta snabba kolhydrater - över huvud taget:

Vare sig det är i form av vit pasta, potatis, vitt mjöl, vitt ris eller socker.

Motion

Motion är aldrig fel. Man mår så mycket bättre efter en promenad ute i friska luften. Skaffa hund och du kommer att promenera i alla väder och dessutom ha en kompis som verkligen vill följa med och håller dig sysselsatt med glada upptåg. Det är inte klokt vad mycket man kan hitta i ett dike om man har en nyfiken hund med sig. Väl hemkommen är det inte dumt att krypa upp i soffan med en kopp te och en liten pälsboll som värmer fötterna.

Sedan ett litet tips: Minst 20 minuters motion på morgonen (en promenad räcker) är väldigt effektivt. Det höjer förbränningen för resten av dagen! Ät gärna 15-20 gram protein innan, så blir effekten ännu bättre (jag tar proteinpulver med vatten innan jag går ut och går på morgonen med hundarna).

Recept

Jag har inte lagt med några recept här. Jag är själv inte intresserad av vare sig matlagning eller bakning och följer ytterst sällan recept. Titta dock på min hemsida <http://www.markazits.com/diet/> Jag lägger till nya recept allteftersom jag provar på nya maträtter och ibland ändrar jag någon del av dem.

Faktum är att vi här hemma äter helt vanlig mat! Det är bara det att vi äter det godaste och jag hoppar alltid över riset, pastan, mjölet och potatisen. De recept som jag har skrivit ned finns här.

Exempel på vad vi äter här hemma:

- Huvudrätter
 - Köttfärsbiffar/köttbullar: Gjorda på köttfärs (nöt-, bland- eller lammfärs och ett par ägg. Ev. lite grädde också, men alltid utan ströbröd)
 - Tacos: Tacoskryddad köttfärs, riven ost, hackad lök, tacosås, hackad gurka och sallad
 - Omelett med någon fyllning: Antingen direkt i själva smeten (skinka/räkor) eller en svampstuvning gjord på samma sätt som såsen nedan (reder aldrig såser med någon typ av mjöl!).
 - Korv med lite kolhydrater (aldrig mer än 4 gram/100 gram - helst dock bara 1-2 gram/100 gram)
 - Stekt kött, lax eller kyckling
 - Revbensspjäll, kotletter, skinka
 - Grillspett med kött, champinjoner, lök och zucchini
 - Lever stekt i bitar med hackad bacon
 - Grillad lågkolhydratig korv med baconskivor lindade runt
 - Köttfärsås med krossade tomater
 - Strimlad lövbiff i gräddsås med champinjoner (och ev. lite hackad bacon)
 - Sallad på tonfisk, hackad lök, kokt ägg, majonnäs och grönsallad
 - Kycklingfilé fylld med ädelost
 - Grekisk sallad
 - Räkor, kokt ägg, västkustsallad, rom och hackad lök
 - Råbiff (fint malt nötkött, kapris, äggula och hackad lök)
 - Burgundisk gryta (kött, champinjoner, bacon och rödvin)
- Tillbehör
 - Sås gjord på grädde och/eller creme fraiche (ju mer creme fraiche - desto tjockare sås).
 - Tzatziki (matlagningsyoghurt, vitlök och gurka)
 - Majonnäs, eventuellt smaksatt med curry eller chilisås
 - Wokade grönsaker och en klick smör över
 - Kokt broccoli eller blomkål med smält ost över (lägg ost på och smält i micron)
 - Dijonsenap
 - Västkustsallad

- Grönsaksspett
- Smält ost: Dvs toppar ofta maten med att strö över rejält med riven ost. Både vackert och gott.
- Grönsallad
- Kålrammi: Skivad och kokt i saltat vatten eller grovt riven och stekt i olja.
- Drycker
 - Till vardags: Vatten (kran eller mineral), kaffe, te, light-dricka.
 - Torrt rött, vitt eller rosé vin. Torr cider. Ren sprit som vodka (vaniljvodka och light-cola är en helt OK drink! :))
- Efterrätter
 - Ostbricka med oliver
 - Mörk choklad eller sockerfri choklad
 - (Vispad) grädde med bär
 - Hemgjord sockerfri glass (grädde, bär och ev. sötningsmedel)
 - Choklad gjord på kakao, grädde, vatten och ev. sötningsmedel (ev. också kokosmjölk)
- Smårätter/snacks
 - Nötter av alla de slag
 - Salami
 - Ägg i alla former: Kokta, stekta, omelett
 - Äggröra (gjord på ägg, grädde, lite smör och ost blir supergott)
 - Skivat äpple med skivad brie-ost som "pålägg"
 - Ost av alla de slag
 - Hembakat lågkolhydratbröd
 - Heta räkor (räkor i rejält med olja, vitlök, färsk chilipeppar läggs i en ugnfast form som sedan hettas upp i ugnen)
 - Färska räkor/kräftor
 - Paté
 - Dippade grönsaker med dip gjord på gräddfil (smaksatt med t.ex. vitlök)
 - Räk-, kräft-, svampsoppa (men bara redd med grädde)
 - Makrill i tomatsås

Tips för matlagning och bakning

Istället för mjöl använd: Proteinpulver, riven mandel, rivna nötter, finmalda havregryn.

Såser behöver inte redas: Använd bara vispgrädde istället.

Cocosmjölk kan användas istället för vanlig mjölk i t.ex. Mjolkchoklad.

Jag saknar ibland en ersättning för vanlig mjölk. Jag älskar café au lait, men avskyr smaken och konsistensen som blir när man tillsätter vanlig grädde. Ibland gör jag därför denna blandning som faktiskt är en helt OK ersättning i t.ex. kaffe. Det blir en stor skillnad om man först blandar ut grädden med vatten och ser till att det blandas för sig innan man tillsätter den till kaffet. Det går också att dricka den precis som den är, som vanlig mjölk.

1 msk 40% grädde blandas med 2,25 dl vatten. Tillsätt lite sötningsmedel för att simulera mjölksockret i vanlig mjölk. Vispa ordentligt. Använd som det är, kyl eller värm, beroende på behov. Denna lågkolhydratmjölk får en fettprocent på 2,5 %. För större mängd: 0.5 dl grädde och 7.5 dl vatten plus sötningsmedel.

Low carb müsli: En glutenfri müsli kan man få genom att blanda sojaflingor (sojafärs: säljs på hälsokosten - finns i små smulor och mer grövre formade), kokosflingor, solrosfrön och krossade linfrön i en burk med tätslutande lock. Äts med enbart grädde eller gräddmjölk. Eventuellt med lite färska bär till.

Uppdatering: Håller jag vikten?

Jag kan inte säga hur många gånger jag numera får frågan om jag håller min nya vikt fortfarande! Sidorna om min viktresa skrevs ju under 2003/2004 och det är ju ett tag sedan nu.

Att gå ner i vikt kan nog alla göra - bara man hittar en metod som man kan följa till punkt och pricka under en längre tid. Sedan spelar det ingen roll om man väljer Viktväktarna, Cambridge, Modifast, Nutrilite, Viktklubben, Se, low carb eller GI. Det stora och svåra problemet kommer den dag man själv måste bestämma vad man ska äta, för att hålla den nya vikten. Få metoder lär ut detta steg utan det går oftast mer ut på att man ska äta "lite av allt" eller att man bara ska "hålla igen" i vardagen och sedan "unna sig" då det är fest. Jag behöver tydligare regler än så! I annat fall är jag snart tillbaka i "pasta-träsket" och dessutom är jag utan tvekan sockerberoende.

Jag är ju medlem på diverse listor och forum och blir ibland lite beklämd: Dels över de som försöker bli underviktiga med hjälp av low carb. Ett ord till er: Ledsen, men att bara äta low carb hjälper inte! Low carb är oftast den perfekta dieten för oss som är (var!) gravt överviktiga, sockerberoende eller bara behöver "må bättre". Men är målen att bli underviktig så ska man nog söka sig till andra metoder. Och low carb är heller ingen "flygvärdinne-diet" som man håller i två veckor för att sedan återgå till sin "vanliga" kost. Low carb innebär en förändring för resten av livet. **Det handlar om att ändra sin livsstil!**

Fokus på low carb är för mig inte heller att äta så mycket fett som möjligt: Det handlar i första hand om att minska på antalet (dåliga) kolhydrater. Som en konsekvens av detta, så måste man öka på fettintaget för att bli mätt och få i sig tillräckligt med energi. Är man inte fullt klar över detta samband, så är risken stor, att man den dag man nått sitt mål och vill börja lägga till lite mer kolhydrater, plötsligt sitter där och äter smörstekta champinjoner i gräddsås till en rejäl portion pasta. Sedan har man snabbt fått tillbaka sina gamla kilon igen. Det finns flera olika nivåer på hur många kolhydrater som är lagom och det går inte att säga att just den här nivån är bäst och passar alla. Man måste själv anpassa hur mycket (och vilka) kolhydrater man själv känner att man mår bra på och håller sin vikt med. Men ju mer man ökar på antalet kolhydrater - desto försiktigare måste man vara med hur mycket fett man äter. Det är kolhydraterna (och dess kvalitet) vi ska fokusera på i första hand!

Sedan är inte heller low carb-ätandet någon form av tävling om vem som kan äta minst antal kolhydrater per dag eller vem som lyckas vräka i sig mest fett under en kortare period. Det handlar om att först hamna på normalvikt och sedan bibehålla den nya vikten. Det görs endast och enbart genom ett långsiktigt tänkande: Att man bestämmer sig för att den här kosten är något jag tror på och att man verkligen håller sig till de regler som gäller. Att försöka leva extremt strikt leder i regel till att man "trillar dit", eftersom det inte finns utrymme för variation och till slut blir frestelserna för stora. Jag hävdar bestämt att ingen blivit fet av broccoli eller andra "bra" grönsaker som växer ovan jord! Det är en sak att man lever strikt under en kortare period då man minskar i vikt (bantar om ni så vill), men man måste hela tiden ha resten av livet för ögonen och inse att vi som är sockerberoende aldrig kommer att kunna återgå till det som kallas för "vanlig mat".

Så det gäller att hitta ett sätt att äta som man kan klara av - utan att hela tiden "trilla dit" - för resten av livet.

Kan säga att jag slutat räkna varje kolhydrat och kalori: Det är inget man orkar hålla på med i längden. Däremot så kollar jag ibland var jag ligger till ungefär, så jag inte drar iväg käpprätt åt skogen. I regel så känner kroppen själv av om det blivit för mycket: Antingen genom att "suget" kommer tillbaka, rejält magknip eller att jag blir svälld och däst. Det känns om att kroppens egen regleringssystem numera "läkt" och fungerar som det ska: Äter jag för mycket kolhydrater är det ägg&bacon jag längar efter och inte mer grovt bröd! Och faktiskt också tvärtom: För mycket fett och kroppen skriker efter broccoli - hur konstigt det än kan låta.

För egen del så äter jag rätt mycket grönsaker som växer ovan jord eftersom jag upplever att kroppen fungerar bäst då: Min kropp behöver de "tomma" kalorierna, volymen, tuggandet och fibrerna för att få någonting att jobba med och hålla förbränningen igång. Jag äter protein i vad som nog kan kallas för normala portioner och jag är inte rädd för fett, men jag öser inte heller på med det utan lägger till det fett jag känner att jag behöver för att bli mätt.

Jag måste nog också tillägga att jag inte är pinnsmal: Jag har aldrig varit verkligt mager och kommer heller aldrig att bli det - det passar helt enkelt inte ihop vare sig med den självbild eller personlighet som jag har. Jag låter kroppen bestämma sin naturliga vikt och den har hamnat på en vikt som jag själv också trivs med och känner mig bekväm i. BMI ligger lite på den övre skalan för normalvikt: Å andra sidan så är det ett erkänt faktum att vi som äter low carb bygger muskler och därmed blir tyngre i förhållande till volymen. Stirra er alltså inte blinda på BMI - utan titta på hur kroppen verkligen ser ut. Tycker inte att jag ser alltför pjåkig ut för att närma mig 50 års-strecket! :)

Man har igen det om man läser många böcker av flera olika författare. Gurus kommer, gurus går - men low carb består! Banting var den första som skrev en publicerad low carb-bok och hans idéer håller än och skulle kunna tjäna som en rekommenderad bok även idag. Det handlar till syvende och sist om att hålla blodsockret på en jämn låg nivå för att hindra insulinutsöndring och därmed fettinlagring. Det uppnår man genom att hålla igen på kolhydraterna och då man äter kolhydrater väljer man dem med lågt GI. Konstigare än så är det inte. Sedan får man kalla det Bantings metod, Atkins eller något annat.

Viktigt är också att man hittar sin egen väg och att man själv inser vad som trigger suget! Det går inte att lita blint på vad andra säger i alla lägen - vi är alla olika och våra kroppar reagerar olika!

Så svaret på den ofta ställda frågan är: Ja, jag håller vikten! Utan att jag ens känner att jag anstränger mig, håller igen eller behöver försaka något. Och hungrig går jag mycket sällan.

Är jag på väg åt "fel håll", så backar jag tillbaka och äter striktare kost ett tag (se schemat för Fas 1) och motionerar lite mer för att komma i kapp.

De enkla grundregler jag håller mig till fortfarande, är precis de som jag beskrivit ovan:

- Sky socker som om det vore gift.
- Ät inte det som är "vitt" (vitt mjöl, vit pasta, vitt ris etc).
- Ät inte rotfrukter (och annan ren stärkelse).
- Ät inte light-produkter (dvs lågfett-produkter).
- Ät fullkornsprodukter bara till frukost - resten av dagen ska vara strikt low carb.
- Ät frukt med måttta.
- Ät mejeriprodukter med måtta.
- Ät mycket grönsaker (som växer ovan jord).
- Ät godkänd mat i den mängd som behövs, d.v.s tills man är mätt - men inte proppmätt!
- Motionera gärna - men bara utifrån dina egna förutsättningar.

Den korta versionen av samma sak är:

Tänk lågt GI men håll igen på kolhydraterna!

Länkar

Kollhydratlistan (mailinglista på svenska): <http://www.kanalen.org/kolhydratiker/>

Fettskrämd (Lars-Erik Litsfeldt: <http://www.fettskramd.se/>)

Doktor Annika Dahlqvists blogg: <http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika>

Livlinan: <http://www.livlinan.eu/>

Myter om kolesterol (Uffe Ravnskov): <http://www.ravnskov.nu/cholesterol.htm>

Fetmaparadoxen (Johan Hedbrandt): <http://www.fetmaparadoxen.se/>

Svenska Livsmedelsverket (här finns omfattande tabeller över näringsinnehåll/kolhydrater):
<http://www.slv.se/>

Usenet grupp: alt.support.diet.low-carb:
<news:alt.support.diet.low-carb>

Low carb FAQ: <http://www.grossweb.com/asdlc/faq.htm>

Low Carb och träning <http://low-carb.org/faq/>

Low-Carb.Org.UK (British low carb group):
<http://www.low-carb.org.uk/main.htm>

FitDay (tjänst för att föra egen matdagbok - på engelska): <http://www.fitday.com/>

Montignac: http://www.montignac-intl.com/eng/index_en.htm

Sugar Busters: <http://www.sugarbusters.com/>

Somersizing: <http://www.suzannesomers.com/>

Vita Dolce: <http://www.vitadolce.org/>

Atkins: <http://atkinscenter.com/>

Eat fat, get thin (Barry Groves): <http://www.second-opinions.co.uk/>
(Har skrivit artiklar även om lågkolhydratkost och diabetes)

Dr. Bernstein's Diabetes Solution: <http://www.diabetes-normalsugars.com/>

G/O Diet: <http://www.go-diet.com/>

Neanderthin: <http://www.neanderthin.com/>

Optimal Diet: <http://homodiet.netfirms.com/diet/optimaldiet1.htm>

Paleodiet: <http://w1.860.telia.com/~u86010756/paleodiet.html>

Protein Power: <http://www.eatprotein.com/>

The Schwarzbein Principle: <http://www.schwarzbeinprinciple.com/>

The Carbohydrate Addicts: <http://www.carbohydrateaddicts.com/>

NeanderThin: <http://www.sofdesign.com/neander/>

Low carb för vegetarianer <http://www.immuneweb.org/lowcarb/>

Kolhydrattabell

Jag funderade på om jag skulle inkludera en kolhydrattabell, men tycker det tar onödigt mycket plats. Den bästa tabell som finns på svenska tillhandahålls av Svenska Livsmedelsverket och mitt förslag är att du istället surfar dit. Man kan söka på alla livsmedel – inklusive maträtter – och sedan själv spara undan detta som en Excel-fil. Adressen är: <http://www.slv.se/>

Sök efter Livsmedelsdatabasen.

Du kan också titta här:

<http://www.markazits.com/diet/kolh-tab-por.html>

Bilaga 1 - Kylskåpslista

Frukost

Ägg/ost, skinka/bacon, kaffe/te, grädde
Lite linfrön

Lunch/middag

Kött/fisk/skaldjur/fågel/ost/ägg
Sallad/råkost och/eller varma grönsaker
Olivolja/solrosolja/smör/grädde/majonnäs

Mellanmål

Ost, nötter, frön, oliver, jordnötssmör, makrill i tomatsås

Tillåtet

Kött, kyckling, fisk, skaldjur
Grönsaker som växer ovan jord^o
Ost, keso
Ägg
Grädde, gräddfil, yoghurt, crème fraiche (inte "light"-produkter)
Smör, majonnäs
Koffeinfritt kaffe, grönt te
Oliver
Olivolja, solrosolja, jordnötsolja
Korv utan mjöl/stärkelse
Nötter, mandel, frön, jordnötssmör
Osötad kokosmjölk
Bär

^o T.ex. broccoli, blomkål, brytbönor, purjolök, selleri, alla bladgrönsaker, groddar, kål, sparris, bambuskott, lök, svamp, avokado, squash, aubergine, spenat, tomat, endivesallad, kålrabbi (smakar som en kombination av potatis och vitkål).

Inte tillåtet

Socker
Mjöl, stärkelse
Bröd
Rotfrukter (förutom rädisor)
Potatis, couscous, pasta, ris
Majs
Söta frukter som banan, melon, russin, mango
Juice, torkad frukt
Korv som innehåller mjöl/stärkelse
Margarin, majsolja
"Light"-produkter

Tillåtet i Fas 2 (men i begränsade mängder)

Tunt fiberrikt knäckebröd (typ: Wasa Fiber Plus)
Röda tomater, röd paprika, gul lök
Mjölk (inte "light"-produkter)
Frukt
Mörk choklad (>70 %), kakao

Artificiella sötningsmedel
Torrt rött/vitt vin- men inte på fastande mage

Bilaga 2 – Lågkolhydratkost i ett nötskal

Förbjudna listan	Tillåtna listan
Socker Säd (gäller alla typer av säd/mjöl) Majs och ris Pasta (även couscous) Stärkelse (ex. rotfrukter, potatis, bönor, linser) Söta frukter Light-produkter (ex. lightost, lättmargarin, minimjök, lättmajonnäs) Soja-produkter Koffein	Kött, fisk, fågel, skaldjur Ägg Ost, smör, vispgrädde Flytande oljor (ex. olivolja, jordnötsolja) Grönsaker som växer ovan jord Svamp, oliver Nötter, frön, mandel Bär Koffeinfritt kaffe/grönt te
Kalorifördelning för en måltid (ungefärlig): 70 % fett, 25 % protein, 5 % kolhydrater	
Detta är ingen lågkaloridiet (ex. Viktväktarna) utan en lågkolhydratkost (ex. Atkins)	

Exempel på menyer

Frukost	Ägg och bacon, stekta champinjoner, en bit ost Omelett med en matsked grädde, skinka och spenat
Lunch	Kokt fisk med skirat smör, kokt spenat, broccoli Räksallad med ägg, majonnäs, sparris, sallad Skinksallad med ost, ägg, oliver, dressing på olivolja, sallad
Middag	Trerättersmiddag Parmaskinka med Philadelphiaost Oxfile med sås av grädde och champinjoner (inget mjöl i såsen). Rikligt med sallad till Jordgubbar med vispgrädde (inget socker tillsatt) Trerättersmiddag Rökt skinka med pepparrotsgädde Gorgonzolafylld kycklingfile i baconrock, varma och kalla grönsaker Ostbricka med oliver och päron
Fika	Koffeinfritt kaffe med en bit (mörk) sockerfri choklad eller riktigt mörk äkta choklad (minst 70% kakaohalt) Nötter/mandel/frön Ost/skinka/salami Äpple och Brieost

Bilaga 3 – Matlåda

”Survival kit”

Kolhydrattabell
Proteinpulver
Shaker
Nötter, frön
Hårt fiberbröd (Fas 2)
Krossade linfrön
Vitaminer
Makrill i tomatsås

För längre vistelser även:

Koffeinfritt kaffe
Jordnötssmör (Fas 2)
Olivolja
Grädde/ost/ägg
Tonfisk/bacon/skinka
Konserverade grönsaker
Te

Källor

- Allan, Christian B & Lutz, Wolfgang, *Life Without Bread*, Keats Publishing, 2000
- Atkins, Robert C, *Atkins for Life*, St Martins Press, 2003
- Atkins, Robert C, *Dr Atkins New Diet Revolution*, Vermilion 2003
- Audette, Ray, *Neanderthin*, St. Martins Paperbacks, 2000
- Carpender, Dana, *How I gave up my low-fat diet and lost 40 pounds*, Fair Winds Press, 2003
- Clark, Charles, *The new high protein diet*, Vermilion, 2002
- Cordain, Loren, *The Paleo Diet*, John Wiley & Sons, Inc, 2002
- Groves, Barry, *Eat Fat Get Thin!*, Vermilion, 2000
- Lindberg, Fedon, *Naturligt slank*, Forum, 2003
- Montignac, Michel, *Jag äter – och förblir smal*, Forum, 1999
- Richard, Laura, *The secret to Low Carb Success*, Kensington Books, 2002
- Somers, Suzanne, *Fast & Easy*, Crown Publishers, 2002
- Wilsson, Lars, *Välfärdens Ohälsa*, Medikament Förlag, 2003