

## **Kostprogram för LCHF (LowCarb-HighFat, lågkolhydrat-högfett)**

### **För hälsa och viktkontroll.**

Kolhydrater = socker och stärkelse

### **Du får äta:**

Mjolkprodukter. Grekisk/Turkisk yoghurt, ost (ej mager), feta-ost, keso, creme fraiche, grädde, smör, majonnäs etc.

Mjolk, filmjolk och yoghurt kan intas i måttliga mängder beroende på hur kolhydratkänslig man är, de innehåller 5g socker per dl. Den som är laktosintolerant kan använda laktosfria produkter. Smör och ost innehåller inte laktos. Vid mjölkproteinallergi kan man prova om man klarar att äta "ghee", klarat smör. Se [Wikipedia](#) hur man gör.

Välj helst ekologiska produkter. Du ska inte välja lågfett-produkter, och inte sockrade!

Nötkött, fläskkött, lammkött, kyckling, fisk, skaldjur. Skär inte bort det synliga fettet!

Kryddor (utan Glutamat, smakförstärkare och E-nummer), salt efter smak.

Hemgjorda såser utan kolhydrater.

Grönsaker. Olja(raps eller oliv)-vinäger-dressing. Majonnäs dressing.

Linfrön. Oliver. Olivolja och rapsolja (endast ekologiskt odlade, kallpressade).

Kokosfett (inte silverpaketet i affären, utan ren, oprocessad, produkt som kan finnas i hälsokosten, eller köpas från inköpsställen i min bloggmarginall).

Ägg, helst ekologiskt producerade, de innehåller mer omega-3.

(Inte mesost, inte blodpudding; för mycket socker)

Titta i affären på innehållsförteckningen: Högst 5 g kolhydrater per 100 g födoämne. Det är det totala kolhydratintaget som har betydelse i slutänden. En bra tumregel är att inte äta mer än 20-30 g kolhydrater per dag.

Det finns en stor risk, att det i vår normala kost blir en brist på den fleromättade fettsyran omega-3. Den finns i riklig mängd i fet fisk, samt i tillskott av fiskolja. Finns också i kött och mjölk från gräsbetande djur, (som alltså ätit minimalt av kraftfoder) samt i ägg från hönor som fått vegetabiliskt omega-3-haltigt foder.

### **Du får äta lite av:**

Bönor, linser, frukt (inte torkad frukt, koncentrerat socker).

Nötter, mandel, solrosfrön.

Någon bit choklad med hög kakao-procent, 65-90%.

Korv och andra charkprodukter. Här finns många E-nummer, som glutamat etc som skadar våra kroppar. Bör ätas bara vid enstaka tillfällen.

Dessa innehåller låg andel, långsamma, kolhydrater. Uteslut gärna under viktnedgång, du kan prova att äta lite mer av det när du kommit ner till idealvikt.

Dricka bara lite alkohol, den är fettbildande, och stör blodsockerbalansen. Öl innehåller mycket socker, likaså förstås söta viner och söt sprit (likör).

### **Avstå från (eller minsta möjliga):**

Potatis, och potatisbaserade varor som chips och pommes frites.

Ris och risprodukter.

Majs och majsprodukter (ex cornflakes).

Spannmålsbaserade produkter som pasta, bröd, kex, frukostflingor, gröt, välling, pannkaka etc (stärkelserika födoämnen)

Om du känner att du inte helt kan avstå från exempelvis bröd eller potatis kan du trappa ner successivt.

Godis, kaffebröd, tårta. Sockersötade drycker. Allt socker och allt sockrat.

Margariner (på kemisk-teknisk väg hårdgjorda och smörliknande vegetabiliska fetter)

Omega-6-rika matoljor (exempelvis majsolja, solrosolja, tistelolja, sojaolja, jordnötsolja)

### **Förslag till matsedel**

#### **Frukost:**

-Ägg - kokt, stekt, äggröra, omelett - med bacon eller annan kött-, fisk- eller fågel-rätt.

-Eller en riktig LCHF-måltid, t ex resterna efter gårdagens middag.

-Filmjolk + en fröblandning bestående av förslagsvis linfrön, solrosfrön, pumpakärnor, sesamfrön, ekologiska kokosflingor och hackade nötter. Filmjolk är snålt på protein och fett. Man kan förstärka den med ett par matskedar keso och grädde. Ägg är bra som komplement.

-Plus kaffe eller te med eller utan grädde och/eller mjölk.

**Lunch och/eller middag:** Kött-, fisk- eller fågelrätt med grönsaker.

Grytor, soppor eller gratänger med ovanstående tillåtna födoämnen.

Kolhydraterna ska alltså hållas lågt. Proteinmaten (kött, fisk, ost, ägg) kan vi äta ”lagom” av. Resten av näring och energi ska utgöras av naturligt fett. Du har sannolikt tidigare ätit förtvivlat fettsnålt, och bör därför öka rejält på fettet.

Det finns numera många LCHF-kokböcker att hämta inspiration ifrån.

Drick vatten till maten. Vatten kan smaksättas med citron eller gurka. Mjolk(fet) kan drickas av de som inte är sockerkänsliga.

#### **Tips:**

Lätt förvälld blomkål eller broccoli är utmärkt ersättning för potatis.

Ostskivor på blomkålen är gott.

Ett blomkålshuvud, i buketter, kokt med 1-2 dl grädde, sen mixad, med salt och peppar - är godare än potatismos.

En god och billig sallad är ½ kg vardera av grovriven morot och strimlad vitkål med dressing av ½ dl vardera av olja och vinäger, eller majonnäs/grekisk yoghurt dressing. Den håller i kylskåp i flera dagar.

Man kan ha två olika sorters sallad på bordet så blir det mycket gott på tallriken.

Du kan äta lite vetekli eller havrekli, förutom fröblandningen, i filmjolk till frukosten, om du behöver för tarmfunktionen. Det finns också andra fiberprodukter i handeln : Fibrex, Pofiber, Fiberhusk, psylliumfrön etc.

Om du blir hungrig eller sugen: 1-2 ostskivor (med smör på), en skinkskiva, ett (halvt) glas mjölk eller fil, några oliver, nötter, eller annat tillåtet.

Till fika kan du rulla ihop en ostskiva och/eller skinkskiva som tilltugg till kaffet. Man kan bre litet smör eller Bregott på innan man rullar, så blir det ännu godare.

Eller ta några nötter.

Vill man gärna ha en smörgås kan man ta en Finn crisp (bara ca 4 g kh) eller flatbröd, eller Wasa Fiber plus, med rikligt med smör och pålägg på.

Det behöver inte vara några problem med att gå på restaurang, eller äta smörgåsbord, eller gå på kalas, avstå bara från kolhydratrika delar av måltiden, och ät måttlig mängd. Problemet med restauranger är att de ofta använder margarin och omega-6-oljor samt glutamat och andra tillsatser i matlagningen. Glöm din gamla uppfostran att man måste äta upp.

Du blir aldrig däst efter en kolhydratsnål måltid.

**Frukt** är möjligen nyttigt, men den höjer blodsockret, och fruktosen lär gå rakt in i fettväven, och lagras upp där som fett, varför man kan vara litet restriktiv vid vikt nedgång. (särskilt bananer och vindruvor innehåller mycket kolhydrater). Förslagsvis kan man äta 1 frukt om dagen, gärna som efterrätt.

Om vikt nedgången går för trögt bör du utesluta frukt, bröd och nötter helt, tills du väger det du vill.

**Fysisk träning** är bra för att främja hälsa, kraft och välmående. Dessutom får kroppen signal att den inte får bryta ner muskulatur, utan bara ta energi från fettdepåerna.

Men en överviktig person har mycket svårt att gå ner i vikt enbart med fysisk träning om den fortsätter att äta hög andel kolhydrater.

Det går mycket lättare att träna när man går ner i vikt.

**Kolhydrater** behövs möjligen vid tungt kroppsarbete och hård fysisk träning, så man får prova ut hur mycket man behöver då. (Jag har dock hört talas om Vasaloppsåkning på enbart fettladdning)

Vid lågintensiv aktivitet som promenader behöver man inte ladda med extra kolhydrater, utan kroppen klarar då av att täcka energibehovet med fettförbränning.

Titta gärna i en **kosttabell** vilket kolhydratvärde det är i olika födoämnen! (Finns t.ex. på [Livsmedelsverkets hemsida](#), Sök näringsinnehåll i mat, till höger.

Direktlänk <http://192.121.81.11/livsmedelsok/>

Finska Folkhälsoinstitutet har en bra lista

<http://www.fineli.fi/index.php?lang=sv>

En behändig tabell finns också på [Hertzman frukt och grönt](#). Klicka på rubriken Kolhydrat så får du det lägsta värdet högst upp.

Om man sätter en gräns på max 20-30 g kolhydrater totalt per dag, vid viktnedgång, kan man, vid idealvikt, prova sig fram till hur höga kolhydratmängder man kan tillåta sig för att hålla vikten.

Det är också bra att tänka på hur snabba kolhydraterna är, vilket **Glykemiskt index** födoämnet har. ( Se Montignac, Paulun m fl)

Långsamma kolhydrater (med lågt Glykemiskt index), som finns i tex grönsaker, bönor och linser är bättre än snabba kolhydrater (med högt Glykemiskt index) tex vitt socker och vitt mjöl. Långsamma kolhydrater tas upp långsammare i blodet och ger mindre blodsockerhöjning och insulinpåslag.

Om du äter kolhydratsnål kost går du ner i vikt, eftersom den mat du äter mättar bättre än kolhydrater, samt att du inte blir hungrig på samma sätt som efter kolhydrat-mat.

Takten av viktnedgången beror på hur mycket mat du äter, och framför allt hur lågt du kan pressa kolhydratintaget. Du får prova dig fram till hur mycket mat och hur täta måltider som passar dig bäst. Du kan gå ner i matmängd så att du precis undviker hungerkänslor.

Om du följer programmet strikt kan du gå ner ½-2 kg per vecka.

Om du faller för frestelsen att äta något kolhydratrikt, får du som ett brev på posten hungersug efter ca 1 timme, när blodsockret och insulinet är högt, och börjar vända neråt. Ta då något kolhydratsnålt och vänta, så går suget över efter en stund när blodsockret och insulinet har sjunkit ner till normal nivå igen. Sen är det bara att fortsätta som förut med kolhydratsnåla matvanor. Ingen större skada skedd än att viktnedgången gör ett litet uppehåll.

## **Bakgrund**

Eftersom man vid kolhydratsnål diet inte höjer blodsockret, slipper man det insulinpåslag som blir vid högt blodsocker. Insulinet sänker nämligen blodsockret snabbt och då känner man sig fort hungrig igen efter måltiden.

Insulinet har också effekten att lagra in fett, och blockera fettförbränning.

Insulinet omvandlar överskottskolhydrater till fett.

Förhöjt blodsocker och insulin är också inflammationsframkallande, vilket bidrar till många av våra vanligaste sjukdomar: Hjärtkärlsjukdom, cancer, reumatism, inflammationer i magtarm-kanalen mm.

Kroppen klarar av att tillverka det blodsocker den behöver av protein och fett i födan (glukoneogenes). Man får då ett stabilt lagom blodsocker i stället för de blodsockersvängningar som blir av kolhydrater, och en stabil basal nivå av insulin.

Fettförbränning ger energi till musklerna, och hjärnan kan använda de ketoner, som uppstår vid glukoneogenesisen, som energikälla.

Om man äter lagom mängd av fett och protein och grönsaker, blir det få kalorier, och man går då ner i vikt utan att känna någon drivande hunger.

Forskning visar att det inte är farligt att öka andelen fett och protein i kosten.

Kolhydratsnål kost är perfekt för **diabetiker**, eftersom blodsockret inte höjs nämnvärt efter en kolhydratsnål måltid.

Men om man har diabetesmedicin måste man göra en gradvis kostomläggning med kontroll på blodsockret, så att man kan minska på medicinen, så att man inte får för lågt blodsocker. Rekommenderas att man gör detta i samråd med sin diabetessköterska.

OBS: Insulinsänkning bör föregå kolhydratsänkning för att undvika lågt blodsocker, hypoglykemi.

De flesta av de många överviktiga personerna idag, har många gånger försökt banta med den tidigare rekommenderade fettsnåla dieten, utan att lyckas. De personerna borde få prova att gå ner i vikt med kolhydratsnål kost, de kanske lyckas bättre med den?

Jag har här skrivit en utförligare text om **LCHF-metoden för bättre hälsa och viktkontroll** (Länk i bloggmarginalen)

Jag har också givit ut böcker: "**Doktor Dahlqvists blogg**", "**Doktor Dahlqvists Guide till bättre hälsa och viktkontroll**", "**Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-kokbok**", "**Doktor Dahlqvist och Airam, LCHF-kokbok för fest och helg**", samt "**Doktor Dahlqvists LCHF, Guide och kokbok**"

Sprid detta material till alla du känner som kan vara intresserade!

Annika Dahlqvist

Allmänläkare

Ovansjö 153

86296 Njurunda

annika.dahlqvist@telia.com

Läs min "blogg", dagbok på internet, om lågkolhydrat:

[www.doktordahlqvist.se](http://www.doktordahlqvist.se)

070-6456879

Senast uppdaterad 100817