



Även den som vill börja äta LCHF-kost måste först lära sig att krypa för att sedan resa sig upp och...

## Introduktion till LCHF – den naturliga maten

# LCHF-magasinet grundskola

**Genom att prenumerera på LCHF-magasinet har du inlett din resa mot en ny och friskare kropp. Här får du lite nybörjarhjälp på traven.**

**V**i i redaktionen och alla våra medskribenter ska hjälpa dig att äta dig till hälsa. Du kommer att förlora ett antal kilo fett om du är överviktig, du kommer

kanske att skaffa dig något extra kilo muskler, och du kommer framför allt att känna dig yngre och vitalare. Som en extra bonus får du ett immunförsvar som

står emot det mesta. Vi erbjuder dig förmånen att äta dig frisk och smal på näringsrik och god mat. Nu är det slut på svält och kemisk industrimat. Nu sätter du gaffeln i det som kallas ”njutningsdieten”.

Vi ska berätta för dig hur du äter denna kost, och varför du ska göra det.

## 1. Vad är LCHF?

**E**n del av våra läsare är nybörjare och undrar kanske vad beteckningen LCHF står för. Du tecknade kanske en prenumeration vid någon av våra föreläsningar och nu undrar du vad du gett dig in på? LCHF står för ”Low Carb, High Fat”, det vill säga en kost med låg andel kolhydrater och en hög andel fett.

### Tre enkla grundstenar

Läkaren Annika Dahlqvist är den kanske mest kända förespråkaren för denna

kost. I sin senaste bok sammanfattar hon de tre viktigaste grunderna:

- Sträva efter ett lågt intag av kolhydrater, socker och stärkelse. Stärkelse är det som finns i potatis, spannmål, ris och majs. Kolhydrater höjer nämligen blodsockret och insulinet i kroppen, vilket är onyttigt för oss.

- I stället för det stora intaget av kolhydrater ska vi äta mera fett. Det ska då vara naturligt fett, inte livsmedelsindustrins ”gula skokräm”, det vill säga marga-

rin. Inte heller ska vi äta de omega 6-oljor som industrin har tillverkat från till exempel majs och solrosfrön, de är också skadliga för vår hälsa.

- Dessutom ska vi minimera intaget av industrins alla tillsatser, de där med E-nummer. Det är kemikalier som inte är till nytta för oss. Många är skadliga.

Vi på LCHF-magasinet tycker att detta är en utmärkt sammanfattning. Vi ska helt enkelt äta som folk gjorde på den tiden då de var smala!

## 2. Hur går det till i praktiken?

**D**u minskar kolhydraterna, snabbt eller gradvis. För att inte behöva gå omkring hungrig äter du mer av naturlig, och gärna fet, animalisk mat. Släng potatisen och lägg till en extra fläskkotlett och en extra smörklick. Svårare än så behöver det inte vara.

För att det inte ska se för tråkigt ut på tallriken så lägger du till grönsaker som växt ovan jord. Vitkål, blomkål och broccoli är bra. Spenat, sparris, tomat, gurka

och lök likaså. Rotfrukter är du försiktig med. Allt som växer under jorden innehåller stärkelse.

### Hämta inspiration

Det finns numera ett antal LCHF-kokböcker på marknaden. Där kan du hämta inspiration.

Det finns i princip två vägar att gå. Antingen väljer du den jobbiga vägen, att sluta med alla kolhydrater tvärt. Eller

också tar du bort en kolhydratkälla i taget. Du börjar kanske med att plocka bort potatis, och ersätta den med sallad, eller med broccoli kokt i smör. Det var väl inte så jobbigt?

Därefter tar du bort öl som måltidsdryck och ersätter pastan med blomkålsmos, det vill säga blomkål mixat med smör och grädde. Och veckan efter gör du dig av med riset. Efter några veckor är alla stora kolhydratkällor borta och du ➤

...gå!



Foto: Sjöberg Bild

➤ har fått en smärtfri start på din hälsaresa.

Detta är den väg som vi i redaktionen rekommenderar till nybörjare. Om du tillhör dem som gärna hoppar på huvudet i kallt vatten så kan du välja den hårda linjen. Då plockar du bort alla kolhydrater direkt, och finner dig i att du kommer att må dåligt i andra halvan på vecka ett. I ett par dygn kommer din hjärna att lida brist på socker,

sen lär den sig att leva på ett alternativt bränske (ketoner).

### Välj din egen väg

Vi ser inget skäl att välja den jobbiga vägen. Visst, man kommer igång snabbare, men risken är större att man ger upp när det tar emot. Men inga hälsorisker är förknippade med att slänga alla kolhydrater dag ett. Bägge vägarna leder till målet. Du väljer själv vilken väg som passar.

## 3. Strikt eller liberalt?

Man kan inleda sin LCHF-resa radikalt eller mjukt och gradvis minska på kolhydraterna. För att så småningom stanna på en nivå som fungerar. Mycket beror på vem man är, hur man levt och hur man lever.

En gravt överviktig diabetiker måste ofta vara strikt när det gäller kolhydratintaget. Annars kommer man så småningom att drabbas av följsjukdomar. En ung och tränande person med måttlig övervikt kan vara mer liberal. De extra kolhydrater som den personen intar förbränns vanligen vid träningen. Ett bra tips är dock att inta kolhydraterna efter träningen, inte före.

Hur strikt man kan vara beror också på omgivningen. Den som är mycket på resande fot, eller ofta måste äta på restaurang, har många praktiska problem att övervinna. Men följer man grundregeln att äta den animaliska maten och lämna stärkelsen på tallriken, så fungerar det för det mesta.

Äter ni olika mat i familjen så följer ni samma regel. Den animaliska maten är fri för er som äter LCHF. De som inte har några vikt- eller hälsoproblem får lägga till de kolhydrater som önskas. Alla människor mår dock bra av att minska intaget av socker, potatis och mjölmät.

## Vad kan du vänta dig för hälsovinster?

Doktor Annika Dahlqvist har en lång lista på hälsovinster i sin blogg och i sin senaste bok. Det handlar om inrapporterade hälsovinster från människor som äter LCHF-kost. Här följer några smakprov:

### Diabetes och metabol sjukdom

De som har de största hälsovinstererna av LCHF är människor som har det metaboliska syndromet och typ 2-diabetes. De riskerar nämligen varje dag att få en hjärtinfarkt som kan leda till döden. Alla aspekter av deras sjukdom, till exempel högt blodtryck och fetma, förbättras av lågkolhydratkost.

### Magen

Besvärliga magar, med gaser och magknip, blir ofta bra inom ett par dagar med LCHF. När vi inte får i oss så mycket kolhydrater och fibrer så lugnar magen ner sig och fungerar bra. Även

magkatarr och magstrupskatarr brukar bli bättre.

### Rörelseapparaten

Alla inflammationer i rörelseapparaten kan förbättras med LCHF. Fibromyalgi, senfäste-, led- och slemsäcksinflammationer brukar förbättras. Vi har fått positiva rapporter från personer med reumatiska diagnoser och artros. LCHF är en inflammationshämmande kost och nedslitning av leder kan hävas av en kost som är rik på råvaror för reparation.

### Psykiska förbättringar

Vår sömn blir bättre, liksom vår vakenhet på dagen. Humöret blir stabilt och gott. Vår hjärna behöver mättat fett och kolesterol för att fungera som bäst.

### PCOS

Polycystiskt ovariesyndrom och infertilitet är ett tillstånd som drabbar många

kvinnor. Vi har fått många rapporter från kvinnor med infertilitetsproblem som lyckats bli gravida efter omläggning till LCHF.

Detta var bara ett första smakprov på hälsovinster. Det finns många fler uppräknade på nätet och i olika LCHF-böcker.

### Detta var en första introduktion

Den var främst avsedd för dig som är nybörjare. I den här tidningen kommer vi stegvis att leda dig in i en ny kost som leder till hälsa. Alltefter som tidningen kommer ut med nya nummer ska vi fördjupa vårt budskap. Inom ett år kommer du att behärska LCHF-kosten i teori och praktik. Vill du snabba på ditt kunskapsinhämtande finns det minst tjugo bra LCHF-böcker på marknaden. Några av dem ser på på sidorna 8 och 9 i detta nummer.

LCHF-MAGASINETS REDAKTION