

FOTO: BO ZACKRISSON

Svält och hård motion är inte nödvändigt för att gå ner i vikt på ett naturligt sätt. Det får du lära dig i LCHF-magasinets grundskola denna gång.

Introduktion till LCHF – den naturliga maten: **del 3**

LCHF-magasinets grundskola

Dags för tredje delen i vår grundskola, denna gång med två lektioner som handlar om den viktiga distinktionen mellan svält och naturlig viktreglering

I förra numret förutskickade vi att lektionerna i detta nummer skulle handla om de hormonella effekterna och

om vad som skiljer energistyrd viktminskning (svält) från hormonellt styrd viktminskning med LCHF, det vill säga

naturlig mat. Alla andra kostmodeller vare sig det handlar om pulversoppor, Viktväktarmat eller de till vetenskap utklädda metoder som används vid läkarelledda överviktsenheter, bygger på att du ska tåla att svälta. Det tycker vi är dumt och dessutom feltänkt.

6. LCHF är inte svält!

Vi ska inte svälta oss ner i vikt. Det är en kortsiktig och ohälsosam lösning. Svält ger muskelförlust och följs så småningom av återtagen vikt. Ofta blir vi också fetare än vad vi var före svälten. Det blir man när man har mer fett och mindre muskler i kroppen.

Vi ska inte heller motionera oss ner i vikt, åtminstone inte om vi är redigt överviktiga. Det sliter på leder, knän och

rygg. För att lyckas med motion måste vi satsa mer tid och energi än vad de flesta klarar av, och vi måste undgå att skada oss. Dessutom måste vi låta bli att kompensera för energiförlusten genom att äta mer. Vi blir hungrigare när vi motionerar vilket gör att vi tvingas stå ut med att vara hungriga. I praktiken blir motionsvägen därmed en annan form av svält. Däremot kan vi gärna röra på oss i krop-

pens egen takt för hälsans skull. Vi är gjorda för att röra på oss.)

Vi ska inte heller överäta för att säkert få i oss alla näringsämnen som vi behöver. Vi ska äta naturlig och näringstät mat i naturliga portioner. Vi ska äta när vi är hungriga och sluta att äta när vi inte är hungriga längre. Att äta som hobby eller av sociala skäl är inte LCHF/GI-Noll.

7. LCHF är naturlig viktreglering

Har du funderat på varför däggdjur inte blir feta? Gräsätare vadar ofta omkring i maten och snappar här och där hela dagarna, utan att lägga på sig extra fett. Se på en gasell! Rovdjur som lever på gräsätare blir inte heller feta, inte ens om maten strövar förbi på några sprängs avstånd. Se på ett lejon!

Gräsätare och lejon ägnar sig inte åt svält (energistyrd viktminskning), de äter den mat de är avsedda att äta. Därför håller de formen, oavsett hur mycket mat som finns att tillgå. Grundtanken bakom LCHF/GI-Noll! är att människan också ska äta sin naturliga kost. Gör hon det så normaliserar hon sin vikt,

utan att någonsin vara hungrig. Vi kallar detta för hormonellt styrd viktreglering.

De som tror på svält för viktreglering räknar ofta ut hur mycket energi vi behöver, mätt i kalorier, och ålägger oss att minska kaloriintaget så att vi kommer under den angivna gränsen. Lyckas vi med denna energiminskning så blir vi hungriga. Klarar vi att vara hungriga länge nog så kan det hända att vi går ner i vikt. Men förr eller senare tröttnar vi på att vara hungriga, och då går vi upp.

Poängen med naturlig kost

LCHF/GI-Noll! är en kost som stabiliserar vårt blodsocker. Det skyddar oss mot

sug. Det är en kost som ger långvarig mättnad. Det skyddar oss mot onödiga mellanmål. Det är en näringstät kost som ger kroppen allt den behöver, även om vi äter måttliga portioner. Det skyddar oss mot överätning.

Men den stora poängen med LCHF/GI-Noll! är att kosten minskar vår insulinutsöndring och gör det lättare för oss att utnyttja våra fettreserver. När insulinivån är låg har vi fri tillgång till våra fettlager.

Detta är grundtanken bakom hormonellt styrd viktreglering.

LCHF-MAGASINETS REDAKTION