



– Räcker det inte med att äta maten – måste man räkna på den också?

## LCHF-magasinets räkneskola

### – lär dig skilja på vikt- och energiprocent

TEXT: STEN STURE SKALDEMAN | FOTO: SJÖBERG BILD

**Behöver man vara ett snille på matte för att kunna äta LCHF? Inte alls. Du behöver inte kunna mer matte än ett lejon eller en gasell. De räknar ingenting, men håller formen ändå. Här inleder vi en enkel räkneskola som visar vad det handlar om. Fördjupningar följer i kommande nummer av LCHF-magasinet.**

**B**ehöver man väga maten, räkna kalorier eller slå i tabeller över kolhydratinnehåll? Inte alls. Behöver man kunna räkna energiprocent? Inte alls. Ingen av våra förfäder kunde detta och de var ändå smalare än vi. Äter vi animalisk mat och ovanjordgrönsaker så behöver vi inte räkna ett dugg.

Men när detta är sagt vill jag poängte-

ra att det är bra att veta hur man gör, och vad de olika termerna betyder. Man bör kunna så mycket att man åtminstone kan läsa innehållsförteckningarna på olika matvaror.

#### **Energiprocent och...**

Man bör först veta att energiprocent är något annat än viktprocent. Energiprocent är procentandelen energi av respek-

tive makronutrient i ett livsmedel, det vill säga andelen fett, kolhydrater och protein. 70 energiprocent fett betyder alltså att 70 procent av matvarans energi kommer från fett. Energin mäts i kalorier. Kalorivärdet får man fram genom att elda matvaran i en sluten ugn, enkelt uttryckt. Vi ska titta närmare på hur meningsfulla sådana mätningar är i kommande artiklar.

#### **...viktprocent**

Viktprocent har ingenting med kalorier att göra. Viktprocent är procentandelen av en makronutrients vikt i förhållande till den totala vikten, inklusive vatten. Eftersom många matvaror mest består av



vatten, kan näringsämnets, till exempel fettets, viktandel vara låg, även om energiandelen är hög. Energiandelen är ofta fem gånger så hög som viktandelen. Orsaken är att viktandelen räknas på en matvara laddad med vatten.

För att ta ett enkelt exempel: Om det står 10, 15 eller 20 procent fett på ett paket köttfärs i butiken, så är det viktprocent fett, räknat på köttfärsens vikt inklusive vatten som anges. Här finns inga kalorier med. Orsaken till den låga procentsiffran är att handlaren vill låtsas som att produkten är fettsnål. Detta blir förvirrande när man jämför med en näringsstabell som bygger på andel av energiinnehåll uttryckt som energiprocent. Utan vatten, som är energifritt, har färsen en långt högre fettandel än vad handlaren anger. Vanligen kommer mellan 60 och 80 procent av energiinnehållet (kalorierna) i färs från fett. Den korta formen för att skriva detta är 60–80 energiprocent (E%) fett.

### Titta på bilderna igen!

Den som äter en köttbit med fettet kvar håller sig vanligen på den säkra sidan. Läger man en smörklick på köttet blir fettandelen i måltiden hög nog. Orsaken är att den feta köttbiten innehåller så mycket fett i energiprocent räknat.

Som du såg i vårt bildreportage om definitionen av LCHF (se sidorna 10–13) är det ganska enkelt. De flesta kan äta animalisk mat och lägga till de ovanjordgrönsaker de vill ha utan några begränsningar. Satsar du på en rejäl andel spenat och sparris i dina ovanjordgrönsaker så är du på den säkra sidan. Vill du äta väldigt mycket tomater så stiger kol-

hydratintaget en smula. Men du kan faktiskt äta ett halvt kilo tomater till en enda måltid utan att överskrida den övre gränsen för LCHF (10 E% kolhydrater). Det är dock bättre att välja kolhydratsnållare tillbehör på tallriken.

Känns det bra så här långt? Nu inleder vi överkursen med lite repetition och lite fördjupning. Den är avsedd för den som så småningom vill kunna räkna näringsinnehåll själv och kunna avgöra fettkvot och energiprocent bara genom att titta på maten. Om ett par lektioner är du där! Jag skriver ofta om dessa beräkningar i mina böcker.

### Några ytterligare exempel och lite grann om fettkvoten

Låt oss återgå till köttfärsen. Du letar i köttfärsen och hittar 15-procentig köttfärs. Hur i hela fridens namn ska du få upp detta till 70 energiprocent? Hur mycket smör måste du lägga till?

Det är faktiskt inget större problem! 15-procentig köttfärs innehåller drygt 60 energiprocent fett! Köttfärsen innehåller en massa vatten också, det är därför det står 15 (vikt)procent fett på paketet.

Du ska tänka på samma sätt när det gäller andra matvaror. 28-procentig ost har cirka 67 energiprocent fett, bra mat för alla som inte är känsliga för ost. Ägg och stekt lax har drygt 60 energiprocent fett. Energin i gröna oliver kommer till 95 procent från fett! Svarta oliver i olja ligger ännu högre. Kombinationen fet ost och oliver ger ofta över 80 energiprocent fett, och innehåller nästan inga kolhydrater. Det är en långt bättre kvällsmåltid än några bitar mörk choklad!

En vanlig fet köttbit med kryddsmör

*Svensk nötfärs brukar vara märkt 10 eller 15 procent fett. Har du tur kan du som bilden visar hitta nötfärs med 20 procent fett. Den brukar komma från Irland. Det låter inte så mycket, men tänk på att det handlar om viktprocent, inklusive vatten. Mellan 60 och 70 procent av nötfärsens energi kommer från fett. Vill du ha fetare färs väljer du fläskfärs.*

ger cirka 75 energiprocent fett. Det är alltså enkelt att komma upp i åtminstone 70 energiprocent fett när man utgår från feta köttbitar. 70 energiprocent fett motsvarar fettkvoten 1,0. Fettkvoten är fettvikt i gram, dividerad med vikten av protein och kolhydrater i gram. Kolhydratandelen ska vara låg. De flesta går ner alldeles utmärkt i vikt när maten har en sådan fördelning.

### Äter du rätt behöver du inte räkna

Tillhör du dem som gärna vill räkna så föreslår jag att du använder något datoriserat näringsberäkningsprogram, det sparar massor av tid. Det finns kommersiella sådana program, som kostar pengar, och det finns gratisvarianter på nätet. Enda problemet med dem är att de livsmedelsdatabaser som de bygger på inte är uppdaterade och att de uppger för högt näringsinnehåll för många matvaror. Dagens industrimat är till stora delar näringsfri. Det problemet löser vi genom att äta närproducerat och gräsuppfött.

Att räkna ut energiprocent manuellt är tidskrävande, och ganska besvärligt för den som inte gillar procenträkning. Håller du dig till recepten i mina böcker så är alla viktiga värden redan angivna.

Jag har själv räknat i många timmar, men det har jag gjort åt andra. Jag räknar ingenting för egen del. Jag äter naturlig mat, kött och ovanjordgrönsaker, och då behöver man inte bry sig om några beräkningar.

Det blir rätt ändå.