

Om LCHF

LCHF STÅR FÖR "LOW CARB HIGH FAT"

Det betyder att man äter mindre kolhydrater och en högre andel fett.

LCHF har blivit allt populärare i Sverige som ett effektivt sätt att gå ner i vikt utan hunger. Det är också ett bra sätt för diabetiker att kontrollera sitt blodsocker. Samt för att få en lugnare, gasfri mage och minskat sötsug.

Allt fler vetenskapliga studier på liknande mat visar stor förbättring av vikt och blodsocker. Socialstyrelsen godkände därför 2008 råd om LCHF i sjukvården. Deras utredning fann inga bevis för att det skulle vara skadligt.

En svensk statlig expertutredning från SBU fann 2013 att LCHF-liknande råd vid fetma ger bäst viktminskning och bäst hälsovärden – åtminstone så länge som råden följs.

"Ät dig mätt på god mat och gå ner i vikt"

LCHF kan ses som en striktare och effektivare version av GI. Man minskar på alla kolhydrater, inte bara de värsta.

socker (läsk, juice, godis) och stärkelse (bröd, pasta, ris, potatis) bryts i magen ned till olika sockerarter och höjer därför blodsockret. Då bildas mer insulin, kroppens fettlagrande hormon. Insulin får näring att sugas upp i fettcellerna och ger ökad hunger.

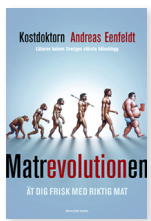
Att minimera kolhydrater i maten leder till stabilare och normalare blodsocker. Lägre insulin ger sedan viktneigång utan hunger.

Vill du veta mer?

På Sveriges största hälsoblogg [Kostdoktorn.se](http://kostdoktorn.se) finns mer tips, råd och inspiration. Dessutom följs den senaste vetenskapen kring mat och hälsa dagligen, både på bloggen och på ett aktivt diskussionsforum.

– Vill du veta mer om LCHF? Se nybörjarguiden på kostdoktorn.se/LCHF. Här finns instruktionsvideo, inköpslista, menyer, recept, och bra kokböcker – samt vanliga frågor och svar.

– Har du diabetes (typ 1 eller 2) och vill lära dig hur du kan revolutionera din hälsa? Se kostdoktorn.se/diabetes



I boken **Matrevolutionen** berättas mer om historien och erfarenheten bakom dagens hälsorevolution.

Boken har sålts i 80 000 ex i Sverige och finns utgiven på åtta språk. Provläs på kostdoktorn.se/matrevolutionen

OM KOSTDOKTORN

Kostdoktorn.se grundades av läkaren Andreas Eenfeldt år 2007 och växte snabbt till Sveriges största hälsoblogg. Målet är att hitta och sprida sanningar om hälsa som kan inspirera till revolutionerande hälsoförbättringar.

Kostdoktorn är helt oberoende från livsmedels- och läkemedelsindustrin. Vi finansieras av stödmedlemmar som får tillgång till exklusivt bonusmaterial. För en gratis provmånad se kostdoktorn.se/ny-medlem

KostDoktorn
www.kostdoktorn.se



LCHF för nybörjare

ÄT DIG FRISK MED RIKTIG MAT



En snabbguide av Andreas Eenfeldt,
läkaren bakom Sveriges största hälsoblogg
www.kostdoktorn.se

Ät gärna



KÖTT

Valfri sort. Nöt, gris, vilt, kyckling. Fettranden är nyttig liksom skinnet på kycklingen. Välj gärna ekologiskt och gräsbetat om du kan.

FISK OCH SKALDJUR

Alla sorter. Gärna feta fiskar som lax, makrill eller strömming. Undvik panering.

ÄGG

I alla former: Kokt, stekt, omelett. Gärna ekologiska.

NATURLIGT FETT, FETA SÅSER

Använd gärna smör och grädde i matlagningen så blir maten godare och du blir mättare. Bearnaisesås, holländaisésås, läs på förpackningarna eller gör själv. Kokosfett, olivolja och rapsolja är också bra alternativ.

Ät också gärna

OVANJORDSGRÖNSAKER

Alla sorters kål, till exempel blomkål, broccoli, vitkål, brysselkål. Sparris, squash, aubergine, oliver, spenat, svamp, gurka, grönsallad, avokado, lök, paprika, tomat med mera.

MEJERIPRODUKTER

Välj alltid det fetaste alternativet. Riktigt smör och Bregott, grädde (40 %), crème fraiche, feta ostar. Fet grekisk/turkisk yoghurt. Var försiktig med vanlig mjölk och fil, de innehåller mycket mjölksocker. Undvik smaksatta, sockrade och lättvarianter.

NÖTTER

Bra som tv-godis (helst i måttliga mängder).

BÄR

Okej i måttliga mängder, om du inte är superstrikt/känslig. Gott med vispad grädde till.

Undvik helst



SOCKER

Värst av allt. Läsk, godis, juice, sportdrycker, choklad, kakor, bullar, kaffebröd, glass, frukostflingor. Undvik helst även sötningsmedel, de underhåller sötsug.

STÄRKELSE

Bröd, pasta, ris, potatis, pommes frites, chips, gröt, müsli och så vidare. »Fullkomsprodukter« är bara mindre dåliga. Måttliga mängder rotfrukter är okej om du inte är alltför noga med kolhydraterna.

MARGARIN

Industriell smörimitation med onaturligt hög omega-6-halt och tillsatser. Har inga hälsofördelar, smakar dåligt.

ÖL

Flytande bröd. Full av maltsocker tyvärr.

FRUKT

Mycket socker. Ät undantagsvis som naturligt godis.

OBS för diabetiker

Mindre kolhydrater i kosten minskar behovet av insulinsprutor. Att ta samma dos som tidigare riskerar att ge blodsockerfall. Doser behöver vanligen sänkas påtagligt. Diskutera det med din läkare eller diabetessköterska.

Drick till vardags

Vatten Smaksatt eller kolsyrat om du vill.

Kaffe: Gärna med vispgrädde i, testa! De riktigt modiga har osaltat smör + kokosfett i morgonkaffet (mixerstav krävs) för långvarig mättnad.

Te: Svart, grönt, vitt ...

Unna dig vid fest

Du bestämmer när det är fest. Viktnedgången kan bromsas en aning.

Alkohol: Torrt vin (vanligt rödvin eller torrt vitt), whisky, konjak, vodka, drinkar utan socker.

Mörk choklad: Minst 70% kakao, helst bara lite.