

Hej och välkommen till starten på din nya livsstil! Grattis till ett beslut i hälsans tecken, det är din tur nu!

LCHF är ingen diet, det är bara formeln på hur kosten ska se ut för en människa utifrån hur vi fungerar.

I vårt koncept lchfmatkasse.se så ingår utbildning och kunskap om LCHF. Varför?

Dels för att du ska förstå hur maten du äter påverkar din kropp så att du utifrån din nya kunskap kan göra aktiva val och dels för att kunna möta folks frågor och ge dem argument till varför du väljer att äta mer fett och mindre kolhydrater. Det pågår en hetsig debatt kring just LCHF och för att du ska känna dig trygg med ditt val är det viktigt att ha kunskapen om hur kroppen fungerar, då kan du ge bra svar till dem som undrar och ifrågasätter.

Vår målsättning

Vi vill att du som köper ett av våra abonnemang ska få kunskap och utbildning i hur kroppen fungerar och det för att vi önskar dig ett hälsosamt liv. Att lägga om sin livsstil och byta ut och lägga till kan ta tid och kännas svårt, men vi lovar att guida dig på den här nya vägen så att du ska få det här att fungera i vardagen och framförallt över tid. Som sagt, LCHF är ingen diet utan ett sätt att leva!

Hur kommer jag igång?

LCHF står för Low Carb High Fat.

En tallriksmodell med en mindre andel kolhydrater och mer fett.

LCHF betyder att äta naturlig mat som vi är bäst lämpade att äta. Det betyder alltså ren mat, fri från tillsatser (åtminstone så få som möjligt och undvika vissa helt och hållet), inga hel- och halvfabrikat, inga nyckelhålmärkta mejeriprodukter och därmed inga lightprodukter.

Det betyder också att välja så mycket ekologiskt som möjligt för miljön, och för din skull.

Välj naturbeteskött och ägg så långt det är möjligt från ekologiska gårdar, eftersom det garanterar glada djur som har fått äta det foder och leva i den miljö de är bäst lämpade för. Utifrån deras ursprung.

Med den här maten äter du dig mätt varje dag, får äta gott och ökar chanserna för din kropp att nå optimal hälsa.

Din nya tallriksmodell

En LCHF-tallrik kan se ut så här:

- En handflata grönsaker
- En handflata protein,
- En knytnäve fet sås eller annan fettkälla.

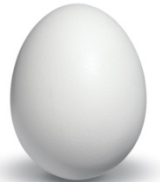
Detta är en grund och anpassas sedan till den som ska äta av den och vad den personen vill ha hjälp med; övervikt, diabetes, magproblem, trötthet, sömnsvårigheter, autoimmuna sjukdomar, allergier mm



Några viktiga grunder i Mats LCHF-utbildning.

Det är troligt att du redan känner av metabola sjukdomar i din kropp.

1. Det viktigaste att tänka på är att få tillbaka ett starkt immunförsvar och det får du genom att ta bort bränslet som är bränsle för inflammatoriska tillstånd i kroppen.
2. Bränslet är för mycket glukos i blodbanorna. För att få bort bränslet bör du sätta en egen lägsta kolhydratgräns för dig själv. Kolhydrater är samlingsnamnet för alla sockerarter och är den största orsaken till våra metabola sjukdomar.
3. Gränsen bör vara högst 5-10 gram kolhydrater per 100 gram livsmedel. Använd nedanstående kolhydrattabell för olika livsmedel som finns på internet.
http://www.markazits.com/diet/kolh_tab_main.php
4. Du kanske inte kan nå ner till 5 gram kolhydrater med en gång men detta bör vara din strävan.
5. Genom att sänka glukosnivån i blodbanorna så stärks ditt immunförsvar och som då får en möjlighet att börja försvara dig på riktigt igen mot sjukdomar och inflammationer.
6. Din mat skall vara kött, fisk och ägg plus ovanjordsgrönsaker. Smör och ägg liksom nötter bör vara en del av din basföda. Därtill kommer fullfeta mejeriprodukter som vispgrädde och Crème Fraiche. Du bör även lägga till ekologiskt kallpressat kokosfett i kosten. Går att beställa på bl.a. www.crearome.se eller www.lchfbutiken.se
Beställ ett kilo i taget. Kokosfett kan du steka i och ha på sallader och i goda smoothies.
7. Förbjuden mat är bröd, pasta, flingor, potatis, mjölk, margariner, lätta m.m.
Allt mjöl och allt spannmål bör undvikas helt. Godis, chips och dricka är också självklart tabu.
8. Fukt bör man vara försiktig med. Jag äter själv bara vit grapefrukt och melon.
Fukt innehåller mycket fruktos som kan vara förödande för ditt immunförsvar.
9. Börja dagen med ägg som är den mest anpassade födan för människor. Ät ägg hur mycket du vill i alla dess former. Själv äter jag minst 6 ägg om dagen.
10. Drink vatten till maten, kolsyrat eller vanligt.
Tillsätt lite citronsaft och is så blir det godare.
11. Avokado är en viktig grönsak som också innehåller mycket naturligt fett.
Ät gärna bär som hallon, blåbär, jordgubbar m.m.
Bär skiljer sig markant från frukt genom att inte innehålla så mycket fruktos.
12. Det här sättet att stärka immunförsvaret i din kropp genom att ändra på kosten påminner en hel del om att fasta. Du tar bort det som slammar igen dina blodbanor och skapar metabola sjukdomar. Istället tillför du fett som smörjer och protein som bygger upp.
13. Var inte rädd för det naturliga fettet. Din kropp är designad för att äta det.





Proteiner bygger bl.a. upp våra muskler, naglar, hud och hår och håller oss nyrenoverade hela tiden. Fungerar också som bränsle.
Ca: 80-100 gr/dag

Fett för att få tillgång till bränsle och en bra fettförbränning samt bl.a. hålla oss varma. En större fettandel i maten håller oss också mätta längre och dämpar "suget". Vi ska gärna äta av de mättade animaliska fetterna.
Ca: 400-450 gr/dag eller tills du är mätt!

Kolhydrater ger oss snabb och lättåtkomlig energi. Försök att begränsa kolhydraterna till 5-10 gram per 100 gram livsmedel eller cirka 50 gram per dag. För en person med ett stillasittande jobb och normal träning två till tre ggr/vecka så behövs det oftast lite mindre av kolhydrater. Framförallt ska vi undvika de kolhydrater som finns i socker, bröd, spannmål, pasta, potatis och ris och istället välja att få i oss dem via grönsaker, frön och nötter.

Kolhydrater finns även till viss del i mjölkprodukter. Vi tål kolhydrater väldigt olika och därför ska vi anpassa vårt intag efter hur vi kan hantera dem. För stor mängd kolhydrater gör ofta stor skada, och de flesta mår bra av att dra ner på mängden.
Ca: 500 gr grönsaker/dag. Eventuellt mindre andel för den som är i ett metabolt syndrom och behöver hålla nere på mängden kolhydrater.

Välj:

Proteiner:

Kött, fisk, skaldjur, fågel, ägg. Finns även i mjölkprodukter.

Fett:

Naturliga animaliska fetter som finns i kött, smör, grädde, crème fraiche, keso och ost.

Vegetabiliska fetter som majonnäs, avokado, rapsolja och olivolja.

Kokosfett är också ett vegetabiliskt fett men tillhör de mättade fetterna. Kokosfett är bra för dina leder, din ämnesomsättning och vid autoimmuna sjukdomar.

Rapsolja och olivolja är de vegetabiliska fetterna du skall välja och de används helst kalla eftersom de lättare, på grund av värmekänslighet, bildar transfetter i stekpannan när de hettas upp.

Grönsaker:

För den som jagar kilon och lider av någon sjukdom, så är ovanjordgrönsaker att föredra.

Kål av alla sorter; blomkål, broccoli, brysselkål, vitkål, savoykål, grönkål mm.

Sparris, spenat, haricots verts, aubergine, paprika, squash, lök, vitlök, mm.

För den som tål större mängd kolhydrater, som är smal och frisk och tränar en del, kan även en del rotfrukter ätas; morötter, palsternacka, rödbetor, rotselleri mfl.

Frukt:

För en frisk och smal person ca 1 frukt om dagen, men för den sockerkänslige, ett väldigt begränsat intag av frukt. Frukt innehåller sockerarten fruktos, vilket är den mest fettinlagrande sockerarten som finns. Så för en underviktig person kan frukt vara ett bra sätt att gå upp i vikt.

Nötter och frön:

Linfrön och psylliumfrön är bra för tarmfunktionen. Köp de hela linfröna eftersom de krossade härsknar snabbt. Sesamfrön är bra som panering istället för ströbröd.

Nötter innehåller en del kolhydrater men är en bra fettkälla och innehåller många vitaminer och mineraler vi behöver. Är du frisk och smal kan du äta tills du känner dig nöjd men jagar du vikt är ca 1 dl nötter tillräckligt.

Varför mer fett och mindre kolhydrater?

För att få svaret på den frågan måste vi ta oss tillbaka i tiden och titta på vårt ursprung och vad vi är skapta att äta. Våra förfäders kost har inte sett ut som den som vi omringas av idag.

Våra hjärnor är inställda och programmerade till att få snabbt och lättåtkomligt bränsle till hjärnan och musklerna. Det får den enklast genom socker och snabba kolhydrater eftersom kroppen har lättare att snabbt bryta ner den sortens socker till glukos, vilket är det bränsle vår hjärna föredrar.

Så påståendet att våra hjärnor behöver kolhydrater är egentligen felaktigt, den behöver glukos. Glukos kan även bildas av fett och proteiner och skulle det bli ont om glukos kan hjärnan även använda ketoner som bildas av fett.

För att få en kropp som blir duktig på att omvandla dessa energikällor till glukos hjälper vi den när vi utesluter sockret och de snabba kolhydraterna.

Nu ska ni få lära er ett ord att briljera med! *ler* *Glukoneogenesen!*

Det är namnet på den process som kroppen blir en fena på när man äter mer fett och mindre kolhydrater. Det betyder översatt "nybildning av socker".

Tyvärr ställs våra hjärnor inför ett stort problem idag när vi har tillgång till socker i stort sett hela tiden. Det blir en kamp för många att stå emot utbudet av snabbt bränsle och som gör många sockerberoende och sjuka. Hjärnan har nämligen inte förmågan att sätta stop och säga "nej, tack inte mer nu, jag är nöjd". Så länge det finns socker att tillgå, kommer den fortsätta ropa efter mer. Hjärnan tror nämligen att den håller på att dö varje gång vårt blodsocker rasar ner i botten.

Blodsockerkurvan:

När vi äter en måltid bestående av en stor mängd kolhydrater i form av pasta, ris, potatis, bröd mm så utsöndrar vår bukspottskörtel hormonet insulin. Det är vårt enda hormon som kan bryta ner sockret i blodet och skjutsa iväg det till våra lagringsplatser, levern, musklerna och fettcellerna.

Resten lagras kroppen in som fett. Så om du har ett stillasittande jobb med mycket tid framför datorn så hinner du aldrig tömma dina glykogen-depåer och när du sedan fyller på med nya kolhydrater vid nästa måltid finns det ingen annan plats att lagra dem förutom i fettcellerna.

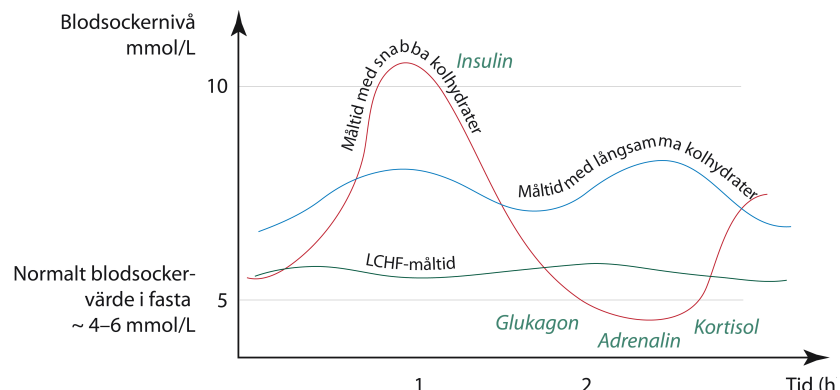
Om vi istället väljer att äta en måltid bestående av mer fett och mindre mängd kolhydrater i form av grönsaker så behöver kroppen inte utsöndra lika mycket insulin och därmed inte öppna upp till fettcellerna. Mer fett i maten ger dig alltså bättre fettförbränning och en lugnare blodsockerkurva med inte så höga berg och djupa dalar.

Tänk på att det är när du hamnar nere i "dalen" som det berömda suget slår till och tyvärr är det bara snabba kolhydrater hjärnan vill att du ska mata den med just då, fem i sex i kassan i mataffären.

Och där du står i kön ligger det ena erbjudandet efter det andra "tag tre chokladbiter betala 10 kr"

Ni känner kanske igen er?

Om du har haft en kolhydratrik dag så kommer du falla för hjärnans rop på hjälp men om du istället har haft en kolhydratsnål och fettrik dag kommer du lättare att kunna stå emot eftersom du fortfarande känner dig mätt och nöjd!



Lycka till med din nya livsstil !

Mats Lindgren
lchfmatkasse.se