

Dags att skrida till verket



Nu vet jag att du är jätteintresserad av att få börja lära dig hur det går till att äta så att man blir smal. Du har läst massor av teori och är riktigt kunnig och är alltså väl förberedd för att kunna ta till dig det nya tänkandet. För det är ett nytt tänkande – helt klart. Du ska ställa om skallen så att du tycker att fett är det nyttigaste du kan äta och du kommer att akta dig för frukt och vara försiktig med grönsaker och du kommer att göra såser på grädde och smör och du kommer att äta godare än på mycket länge och du ska dessutom göra det med det godaste av samveten. Bra va?

WHTR

Det första du ska göra är att mäta magen. Mät omkretsen på samma ställe varje gång, ungefär vid naveln. Eftersom du med den här kostmodellen kan lägga på dig muskler är det risk att dina framsteg inte syns på vågen. Det finns en modell att kolla sig som kallas WHTR och som står för Weight to Height Ratio. Den går ut på att du tar ditt midjemått i centimeter och delar med din längd i centimeter. En tumregel är att när du gått i mål ska du ha 0,5 eller mindre (det beror ju förstås på din kropps-konstitution också). Om du t.ex. är 170 cm lång innebär detta att din ”tillåtna” omkrets runt magen är hälften av längden vilket i detta fall blir 85 cm. Den här modellen för mätning är *mycket* bättre än BMI som du säkert hört talas om. Med WHTR slipper du straffas för muskler som börjar växa på dig. Det lär vara så att Brad Pitt räknas som överviktig enligt BMI-modellen och Tom Cruise som fet... Så bra är BMI-måttet...



Anledningen till att man ska mäta magen är att det farliga fettet sitter i magen. Ja, just det – *i* magen, inte *på*. Det finns fett inuti magen som fungerar som krockkuddar för dina inre organ. När detta fett blir för omfattningsrikt antar kroppen att känsligheten för insulin minskar. Då måste det till mer insulin och sedan blir man ännu tjockare...

Sedan kan du ju väga dig också om du vill, men det är mer som en sekundär grej; men vikten säger inte mycket om hur du mår, bara om vilket tryck du utövar på jordskorpan och det är inte intressant alls faktiskt.

Vad du ska äta

Från och med nu ska du alltså se till att äta mat som höjer ditt blodsocker så lite som det bara går och det gör du genom att byta ut sockerkedjorna mot fett. Andelen protein behöver du

inte röra. Om vi börjar med vad du ska akta dig för så är det alltså socker, flingor, potatis, pasta, ris och spannmålsprodukter och där ingår förstås bröd och alla mjölprodukter – müsli inräknat. Som du kanske noterar så försvinner allt det här som man normalt brukar ha till den ”riktiga” maten. Anta då att du vill äta en bit lax. Då kanske du är van att ha några kokta potatisar till och möjligen en liten klick majonnäs och något salladsblad? I din nya värld tar du nog en större laxbit. Potatisen går förstås bort men majonnäsen får vara kvar under förutsättning att det inte är någon lättvariant. Riktiga helfeta grejer ska det vara. Du kan ta en halv tomat till. Det kan se väldigt futtigt ut men det är mer mättande än du tror. När du ätit upp det kanske du inte känner dig så där stoppmätt som du kan göra i vanliga fall när du äter t.ex. pasta, men var vid gott mod! Du kommer i fortsättningen inte att bli stoppmätt och hamna i paltkoma. Däremot kommer du att känna dig ”ohungrig” istället för mätt. Denna ohungrighetskänsla kommer att följa med dig i timtal.

Visste du att . . .

Med en fettrik kost snål på kolhydrater riskerar du inte heller att hamna under din idealtvikt, vilket du riskerar att göra med svältmetoderna.

Vad du inte ska äta

Det handlar alltså om att i princip fortsätta äta den mat du är van vid men plocka bort potatis, pasta, bröd och ris. Inte så konstigt egentligen och inte så stor omställning som det kan verka. De flesta verkar ha funderingar om hur det ska fungera att sluta äta bröd. Det bästa sättet att lyckas sluta med bröd är att tänka att bröd faktiskt är en sockerkedja. Socker får igång insulinet (eftersom blodsockret stiger) och insulinet i sin tur

hindrar att fett förbränns men ser också till att sockerkedjan (brödet) lagras på dig som fett om du inte lyckas förbränna den energin.



Redan nu känns det lite lättare att strunta i brödbiten va? Men om du då istället äter en fet bit bacon; vad händer då i kroppen? Jo, insulinutsöndringen blir aldrig av. Inget insulin – ingen fettinlagring. Trots att det var en fet baconbit alltså. Dessutom finns det nu inget som hindrar att fett på din mage börjar användas som bränsle för dig när du ska hålla igång kroppen. Det är insulinets motsatshormon glukagon som nu dyker upp och talar om att kusten är klar att bränna fett. Glukagonet törs annars inte visa sig om fettlagrarhormonet insulin är i farten. Äter du alltså en skiva fullkornsbröd kan du bli fet, men äter du bacon blir du det garanterat inte. Konstigt men sant. Fast nu när du

satt dig in i detta en smula kanske du redan börjar tycka att det inte är så konstigt? I så fall har du hunnit längre i förståelsen av kroppens funktion än de flesta dietister! I ett svar till en person som frågat om s.k. "lowcarb" svarade en dietist:

"Varför de "tråkiga" läkarna och dietisterna aldrig rekommenderar att man använder lågkolhydratdieter är följande: Alla bra studier visar att man lättare håller vikten och håller sig frisk på en högkolhydratkost med mycket fibrer, lite fett och fett av bra kvalitet (omättat). Då minskar man risken för hjärtkärlsjukdom, cancer, fetma, typ 2-diabetes (vilket ju även vi typ 1:or kan drabbas av delvis)."

Ett sådant svar är helt fantastiskt! Här menar man tydligen på fullt allvar att en kost som på löpande band skapar feta människor och diabetiker skulle vara *bra* för dessa grupper!

Nyckelhålsmärkningen

En väldigt bra studie i verkligheten är införandet av nyckelhålsmärkningen 1989. Var det illa innan så blev det etter värre när folk började jaga lightprodukter... Självt blev jag aldrig av med någon vikt när jag följde tallriksmodellen. Efter tio månader fick jag istället min hjärtinfarkt.



Författaren före kostomläggningen

Idag när jag inte äter fibrer eller sockerkedjor men massor av mättat animaliskt fett, lyckas jag hålla mina problem med diabetes borta och dessutom har jag blivit smal. Tallriksmodellen lär vara en svensk uppfinning och vi får hålla tummarna för att den inte exporteras. Du minns säkert Annika Dahlqvists långa lista på problem (sid 35) som folk rapporterat att de sluppit när de gått över och blivit fettätare. Den listan tycker jag säger allt om effektiviteten av tallriksmodellen jämfört med fettätarmodellen.

Frukost

I början vill man gärna ha en mental ledstång att hålla i så att man vet att man gör så rätt som möjligt. När du börjar ditt nya liv är det väl vettigt att börja på morgonen och då är det ju dags för frukost. Det handlar alltså om att sluta äta sockerkedjor. Dessa hittar du i bröd, gröt och flingor. Dessutom finns det mycket socker i marmelad och kaviar. Så då blir det inget kvar? Jo, det blir det. Vi har äggen. Hoppas du gillar ägg. Ägg är bra. Ägg innehåller alla vitaminer utom C och dessutom en massa andra nyttigheter som t.ex. proteiner, mineraler och fett. Jag har hört att ägg brukar kallas ”det optimala livsmedlet”. Alltså bör du bygga din frukost runt ägg. Du kan steka äggen, det gjorde jag i början. Efter ett tag gick jag över till att göra en slags ägggröra av dem. Idag gör jag min frukost så här:

- Kallpressat kokosfett för stekning
- Bacon så pass mycket som går att få ned i en stekpanna. Har du tur hittar du lite tjockare bacon som är mer som stekfläsk.
- 5 ägg
- 1 dl grädde
- Några matskedar mjukost med någon god smak
- Salt och peppar

Jag börjar med att ha i en rejäl klick kokosfett (det går med smör också) i stekpannan. Läger i baconstrimlorna och låter pannan bli varm och drar ned något när pannan blivit helvarm.

Under tiden knäcker jag två ägg i en bunke och av de tre sista äggen behåller jag bara äggulorna och slänger vitorna. Det här är för att frukosten ska bli fetare och inte så proteinrik. Jag har nämligen en förmåga att bli hungrig snabbt om jag äter för mycket protein. Jag vispar ned 1 dl grädde och saltar och pepprar.

Dags att ta upp baconet. Jag brukar lägga det på hushållspapper så att det blir krispigt. Kokosfettet och fett från baconet är kvar i stekpannan och nu är det dags att inleda räddningsaktionen så att det inte går till spillo. Det gör du enkelt genom att hålla äggsmeten i pannan och röra om. Mula nu också ned mjukost efter smak i röran. När det stadgat sig är det bara att hålla upp på tallriken. Klart att äta. När du har gjort detta några gånger så kan du göra det i sömnen. Till denna frukost brukar jag dricka en kopp te. Hur mycket frukost du vill göra får du prova dig fram till, men det här är vad som funkar för mig.

Men vill du kan du steka äggen i smör eller kokosfett. Föredrar du dina ägg kokta måste du se till att hålla fetthalten uppe genom att t.ex. äta majonnäs eller smör till. Det är ett vanligt nybörjarfel att vara fettskrämd. Man är det av gammal vana helt enkelt och det kan ta tid att programmera om sig till att börja leta efter de fetaste alternativen i affärshyllorna.

Lunch

Om du är sugen på lunch så handlar det återigen om att försöka hitta ett så fett alternativ som möjligt. Särskilt i början kan det vara klokt att vara lite försiktig med grönsaker. När du lärt känna din kropp kommer du att märka hur mycket du tål innan du blir rundare. En köttbit eller fisk kan kombineras med en fet sås och garneras med någon grönsak.

Middag

Vid kvällsmaten brukar det kunna fungera ganska bra när man äter med de andra och helt enkelt skippar de dåliga bitarna. Det innebär att du hoppar över de klassiska tillbehören potatis, ris, pasta och bröd. Själv brukar jag ha en kall sås på lut gjord på majonnäs, crème fraiche och lite grädde plus någon krydda eller så för smaksättning. Då kan man äta den mest torrkokta torsk och ändå fylla fettbehovet. De vanligaste orsakerna till att man inte lyckas är att sockerkedjor smyger sig på vartefter, alternativt att man äter för lite fett. Ofta verkar minskningen av fett göras genom att man äter desto mer proteiner. Proteiner är inte så harmlösa eftersom en del av de överflödiga proteinerna omvandlas till socker i kroppen och därmed ger upphov till insulinutsöndring. I och med detta stoppas fettförbränningen förstås och det ger även upphov till hunger eftersom blodsockret kan hamna för lågt. Var försiktig så att du inte äter för mycket protein alltså!

Tips

Fettrik kost kan faktiskt fungera även i sällskapslivet. Se bara till att ta mindre av sockerkedjorna och mer av det feta och nyttiga.

Mellanmål

Om du mot förmodan vill ha ett mellanmål så kan det fungera med lite nötter. Jordnötter är med tvekan godkänt eftersom det egentligen är en ärtväxt och alltså kan trigga insulin om man inte håller igen en aning.