

## Vanliga varningar, invändningar och annat gnäll avseende fettrik mat

### **Det är farligt med mättat fett**

Tittar man på våra matsmältningsorgan så liknar vi i mångt och mycket vargar. Det innebär att vi inte är speciellt anpassade för att äta frön (spannmål, inklusive bröd). I stället kan vi utgå från att vi är desto bättre anpassade för att äta animaliskt. Precis som vargar och många andra däggdjur latar vi oss gärna om vi kan. Djur håller sig inte i form genom att springa runt i onödan. Har man fällt ett byte så ser man också till att ta de bästa bitarna från bytesdjuret först. När björnar har slagit kreatur kan man ofta se att det björnen ätit är de fetaste bitarna och att den lämnat resten. Det innebär att vi pratar mycket fett. Vi människor har gjort på samma sätt. Det kan man se på de inuiter som lever ursprungligt. De äter de fetaste bitarna av bytesdjuret och kastar det magra köttet åt hundarna. Människan är alltså anpassad för att klara att äta det animaliska fett. Det innebär också att mättat fett på inget sätt är farligt för oss – även om experterna fullkomligt älskar att varna oss för det och de försitter aldrig en chans att tala om det ”nyttiga fett”. När en expert pratar om nyttigt fett så handlar det nästan alltid om enkelomättat fett som finns i olivolja. För några år sedan menade experterna att man kunde sopa i sig hur mycket fleromättat fett som helst, men där har de faktiskt själva till slut fattat att det inte är bra.

### Det är bara vatten man tappar

Visst tappar du ur dig vatten när du börjar äta mer fett och mindre kolhydrater. Det hänger ihop med att du har ett energilagring i kroppen som kallas glykogen. Glykogenet finns i musklerna och levern och är ett slags kedjor av sockermolekyler, precis som kolhydrater. Äter man mycket fett och lite sockerkedjor tar alltså kroppen av glykogenet först tills det tar slut. Ger man kroppen minsta chans så använder den nämligen helst det snabba bränslet som alltså är detta glykogen. Och så länge det finns glykogen så är det detta som används som bränsle. Glykogen behöver vatten för att kunna finnas där och när vi de första dagarna av vårt nya liv med mycket fett och lite sockerkedjor gör oss av med glykogenlagret så försvinner också vattnet som hör till.



Det här innebär att du totalt kan räkna med att tappa ca 1,2 kilo i vikt genom förlusten av detta glykogen med tillhörande vatten. Men mer än så är det alltså inte. Så när folk säger åt dig

att de fem kilona du blivit av med bara är vatten så vet du att de inte vet vad de pratar om.

### **Hahaa... man går upp igen när man börjar käka som vanligt!**

Absolut gör man det. Det vore mycket märkligt annars. Det var ju när du åt ”som vanligt” som du blev rund, eller hur? Går du då tillbaka till det sättet att äta så återfår du den kropp du hade då. Fördelen med mitt sätt att äta är att du slipper gå upp extrakilom om du av någon okänd anledning skulle få för dig att sluta. Den som hållit sig till en kalorisnål diet straffas däremot genom att bli av med muskler och när kilona återvänder ersätts dessa med fett.

### **Fast man måste ha socker till hjärnan!**

Yepps. Vissa delar av hjärnan behöver socker. Men det måste inte vara socker som du ätit. Kroppen kan fixa det av aminosyror som proteiner är uppbyggda av. Äter du ett ägg t.ex. så kan äggvitan användas som råmaterial för att göra socker.

### **Kolhydrater är jätteviktiga när man idrottar!**

Nej, det är de inte. När man har anpassat sig till en fettrik kolhydratsnål kost så blir kroppen omställd till att använda fett som bränsle. Du kommer att ha sämre prestationsförmåga de första två veckorna men sedan kommer du i stället att orka mer. Det finns massor av exempel på folk som åkt Vasaloppet, Vätternrundan etc. utan problem. Skänk också en tanke åt bushmännen i Kalahariöknen som jagar ihjäl sina villebråd. De springer efter en antilop under kanske sex timmar tills antilopen ger upp och bara står där. Under tiden jakten pågår lever man bara på vatten. Bushmännen lever på en kolhydratsnål diet. Deras vana visar också att det är värt besväret med denna insats trots att den är arbetskrävande. Det visar till exempel att en antilop är bra mat. Frågan är om man skulle vara villig att jaga så länge efter en säck potatis...

### **Du kommer att tappa muskler!**

Snacket brukar gå så att om det inte finns sockerkedjor (kolhydrater) tillgängliga så kommer kroppen att bryta ned protein för att göra socker av det. Finns inget nyätet protein så skulle kroppen börja ta av muskelmassan som ju innehåller protein. Fast grejen med det här ätandet är att kroppen blir omställd till att drivas på fett i stället för socker. Det innebär att det alls inte går åt så mycket socker för driften av kroppen som det gjorde innan du gick över till detta mer hälsosamma ätande. I den mån det behövs socker till din förbränning (delar av hjärnan) så räcker det protein du äter normalt mycket bra. Sedan får du i dig sockerkedjor du också, det är i princip omöjligt att inte äta dessa. De finns bland annat i ost.

### **Man får huvudvärk, yrsel och illamående!**

Ont i huvudet kan man få i början när man håller på att gå över till det hälsosammare ätandet. Vissa kan ha ett starkt sockersug som de måste ta sig igenom. Tillvänjningen till det nya är normalt lättare ju yngre man är. Hjärnan har ju tidigare fått hur mycket socker som helst som sköljt in som vågor över den – ofta med humörsvingningar som följd. Nu är det inte så längre utan nu kommer den att få en jämn ström socker och detta vill säkert hjärnan protestera mot i början. Känner man sig lite vimmelkantig är det också övergående. Många lever på fettbaserad kost idag, men ingen skulle ju göra det om man konstant mådde dåligt av det? Får man en känsla av yrsel så kan den bero på att hjärnan har omställningsproblem i början av fettätandet. Skulle man må dåligt i början så kan det handla om att gallblåsan inte hinner producera tillräckligt mycket galla för allt det fett du äter. Det är nämligen så här, att när man under en längre period inte ätit fet mat så rostar liksom gallsystemet ihop. Gallblåsan får inte jobba och när det plötsligt börjar hända saker blir det mest trassel. Det kan ha bildats små gallstenar som plötsligt måste ur vägen och dessa kan ge upphov till smärta. Men har

du ätit ganska vanligt innan så brukar det aldrig bli några problem.

### *Tips*

Om det går trögt att gå ner i vikt så prova att strunta i klockan och ät först när du känner dig hungrig.

### **Njurarna tar stryk!**

Anledningen till att njurarna skulle ta stryk anses bero på att de inte tål de proteinmängder man får i sig när man äter mat med lite sockerkedjor. Det finns två bra svar på detta. För det första så tål friska njurar massor av protein. Det är inga problem. I befolkningar där det äts mycket protein ses ingen ökad förekomst av njurproblem. För det andra så äter man ju inte mer protein. Eller rättare sagt *ska* inte äta mer protein. Varför skulle man det? Det handlar ju om att byta bort sockerkedjorna mot fett och inget annat. Jag vet inte varifrån man fått att vi som äter så här skulle äta så mycket protein? Kanske kan det bero på att experterna vill förklara våra framgångar med att vi förmodligen äter väldigt mycket proteiner och då blir vi så mätta så vi inte orkar äta så många kalorier. När vi blir så mätta så måste vi ju rimligtvis äta massor av protein och då är det "fusk" plus att det är farligt för njurarna. Du får vara beredd på sådana här enfaldiga förklaringar, bara så att du vet.

Själv blir jag hungrig av protein. För att råda bot på detta brukar jag slänga äggvitor på morgonen när jag gör frukost. Eftersom äggulorna är feta blir det en fetare komposition på frukosten och jag står mig längre. Det man blir mest hungrig av är ju förstås sockerkedjor i form av t.ex. bröd, havregrynsgröt och potatis. En kompis till mig var duktig och åt bara bacon och ägg till frukost och det gick jättebra. Han funderade på om

han verkligen behövde äta lunch de dagarna och det brukade väl bli ett ägg med majonnäs. Så en dag fick han för sig att äta en liten liten brödbit också till frukost – alltså utöver den vanliga ägg-baconfrukosten. Denna lilla brödbit gjorde att han blev galen av hunger vid lunch... Trots att han åt fler kalorier som det är så populärt att räkna, så blev han alltså vrålhungrig när han åt fler av dem.

### **Benskörhet då?**

En del hävdar att protein gör att kroppen blir försurad och då töms kroppen på basiska ämnen som kalcium, magnesium och kalium. Det paradoxala med detta är att animaliska matvaror innehåller just dessa mineraler. För att ytterligare krossa denna myt kan nämnas att den här dieten gör att det blir en bra harmoni mellan hormonerna insulin och glukagon vilket gör att det blir mindre mängd av stresshormonet kortisol i kroppen. Kortisol är känt för att bryta ned benstruktur. Så var det med det.

### **Men man hamnar i sån där ketos!**

Ketos är ett tecken på att kroppen i brist på socker börjat tillverka det av aminosyror. Aminosyror är det som proteiner är uppbyggda av. När den här tillverkningen pågår så måste det ju till någon form av bränsle och detta bränsle är fett. Vid tillverkningen bildas också något som kallas ketonkroppar och som kan användas som bränsle i kroppen. En del menar att det är ett reservbränsle som inte är effektivt, men det är snarare så att både hjärta och hjärna faktiskt fungerar effektivare på detta bränsle. Man kan ibland känna att man är i ketos genom att man får en lätt metallsmak i munnen, men detta är mycket individuellt.

Vad man nog egentligen menar när man varnar för ketos är något som kallas ketoacidosis. Ketoacidosis är inte bra för då börjar kroppen "äta upp sig själv". Det kan bland annat hända en typ 1-diabetiker som inte får tillgång till insulin. Då kan näringen

i blodet inte gå in i cellerna, men cellerna vill ju ha näring förstås och då plockar de det från muskelproteinerna. Man kan alltså säga att ketos tär på fettets medan ketoacidosis tär på musklerna. Den farliga ketoacidosen är mycket ovanlig.

### **Man får högt kolesterolvärde!**

Många är rädda för att man kan få högt kolesterolvärde när man äter mycket ägg och andra mättade animaliska fetter. Fast sanningen är att det är lika farligt (eller ofarligt) att ha normalt kolesterolvärde som att ha högt. Att kolesterolvärdet skulle gå upp av mycket fett i maten eller en massa ägg är inte heller sant. Levern reglerar det där så att du alltid har ett lagom värde. Äter du mycket kolesterol tillverkar levern lite och äter du lite kolesterol tillverkar levern desto mer. Man har ändå bak hur man än gör. Om doktorn vill att du ska käka kolesterolmedicin så ska du veta att den minskning i antalet hjärtinfarkter som man får av statinerna, som medicinerna kallas, inte beror på kolesterolsänkningen utan på att statinerna gör så att du inte blir inflammerad lika lätt. Det trista är att statiner har en massa biverkningar. Det bästa du kan göra är att äta lite tillskott av fiskolja i stället, för det är mer effektivt än att äta statiner mot inflammation. Doktorerna kommer att jaga oss med sina statiner länge än, för läkemedelsföretagen tjänar på tok för mycket pengar på den här låtsasgrejen för att de ska släppa affärsidén. Helst såg man att till och med barn åt statiner...