



Lavkarbo kosthold

Gratulerer med å ta første steg mot et lavkarbo kosthold. Du har gjerne hørt en del om lavkarbo, og er nysgjerrig på om dette er noe for deg? Eller kanskje du er blitt anbefalt å legge om til et lavkarbo kosthold utfra en helseundersøkelse?

Mulig du har prøvd å søke litt på nettet, men med all informasjonen som florerer der ute føles det hele gjerne overveldende? I en travel hverdag skjønner jeg godt det kan bli mye.

Men det trenger ikke være så komplisert, og jeg er her for å hjelpe deg!

La oss ta noen steg tilbake. Hvorfor ønsker du prøve et lavkarbo kosthold?

Føler du;

- deg trøtt store deler av dagen, særlig etter måltid?
- at det er vanskelig å oppnå din ideal vekt?
- at du mister fatningen om du blir sulten?
- at du er i faresonen for å utvikle livstilssykdommer?

Om du kjenner deg igjen i noen av uttalelsene over, så kan gjerne et lavkarbo kosthold være noe du bør prøve. Uansett om du opplever symptomer eller ikke, er det ekstra viktig å være nøye med lavkarbo kosthold om du har fått påvist via helseundersøkelse at det er nødvendig i en periode.

**Det er ikke slik at alle trenger et lavkarbo kosthold,
men alle vil ha fordeler med et sunt lavkarbo kosthold.**

Jeg har i 20 år studert, erfart og eksperimentert med å finne gode oppskrifter som både er sunn, lettvinnt, best mulig kombinert og kostnadseffektivt. Jeg har selv hatt utfordringer som har gjort at jeg ikke

Lavkarbo kosthold

Nina's Healthy Kitchen



kunne følge offentlige kostholdsråd, noe som har gjort meg ekstra kreativ.

Dette har resultert i at jeg med stor entusiasme kan dele min kunnskap med deg!

Hva er egentlig et lavkarbo kosthold?

Kort fortalt er det slik at alle karbohydrater har en glykemisk indeks. Glykemisk indeks er en måleenhet som viser hvor raskt, og hvor mye, en matvare øker blodsukkeret. Mat med høy glykemisk indeks (GI), er mat som raskt blir omdannet til glukose. Det som da ikke blir brukt til energi innen kort tid etter inntak, kan da skape problemer f.eks. ved omdannelse til fett som lagres i kroppen.

For å måle GI verdien for forskjellige matvarer har man målt blodsukkernivået på en rekke testpersoner etter at matvaren er spist og deretter etter 2 timer. Den vanligste GI skalaen er fra 0 – 100, hvor 100 er hva blodsukkernivået er etter å ha spist druesukker. (Noen GI tester er istedenfor sammenlignet med å spise loff). Verdiene på GI lister kan være ulike pga. variasjoner i matvaren og/eller individuelle responser. Normalt er hver matvare testet i en mengde av 50 gram karbohydrater per matvare. Dette tilsvarer for eksempel 650 gram vannmelon, 500 gram rå gulrøtter, eller 80 gram rosiner. Ved en slik test kan man skille mellom matvarer som da regnes som langsomme eller raske karbohydrater

På et lavkarbo kosthold er målet å holde seg til matvarer med GI under 55. Noen trenger ekstra strengt lavkarbo kosthold med GI grense helt ned til 40, og for å oppnå ketose (som en kortvarig kur) må man normalt sette grensen til 35.

- Ketose GI: 35 eller mindre
- Lav GI: 55 eller mindre
- Middels GI: 56 – 69
- Høy GI: 70 eller mer

Lavkarbo kosthold

Nina's Healthy Kitchen



I tillegg til GI er det viktig å ta hensyn til hvordan måltidene kombineres, slik at total mengde GI per måltid tas i betraktning. Dette kalles Glykemisk Belastning (GB), og er en viktig faktor for de som trenger et lavkarbo kosthold for å regulere blodsukkeret av medisinske hensyn. GB er en regning av matvarens GI x mengden karbohydrater per måltid. Mye kan påvirke totaliteten av karbohydrater i et måltid;

- **Kombinasjon av fett og proteiner.**
- **Matens innhold av fiber.**
- **Modningen.**
- **Tilberedning; koking, steking eller om det er rått.**

For eksempel, vil gulrøtter spist med fisk og saus ha lavere GB enn å spise gulrøtter alene. Et annet eksempel er at kokte gulrøtter har høyere GI enn rå gulrot, og da blir også GB høyere med samme mengde gulrøtter.

Ketose:

Du har gjerne hørt om begrepet «å være i ketose». Dette betyr at kroppen bruker hovedsakelig fett (ketoner) som primær kilde for energi.

La oss se hvordan kroppen fungerer. Ett av åtte steg av energi produksjonen i kroppens celler lager energi utfra enten sukker/karbohydrater (glukose) eller av fett (ketoner). Ketoner blir produsert i kroppen når fett brytes ned, og kroppen starter da å bruke de ketonene som energi. Dersom kroppen har sukker tilgjengelig, vil det prioriteres til energi produksjon fremfor å forbrenne fett. Noen prosesser og celler i kroppen kan kun bruke glukose som energi, men kroppen produserer faktisk selv det som trengs for å dekke minimumsbehovet.

Ved et lavkarbo kosthold vil man unngå raske og middelsraske karbohydrater, mens på et ketogent kosthold vil man i stor grad også unngå langsomme karbohydrater. (maks 25 gram daglig, og GI under 35).



Hvorfor legge om til et lavkarbo kosthold?

Det å spise for store mengder raske karbohydrater over lengre tid kan negativt påvirke helsen på mange forskjellige måter. Det går også 10 år med insulin resistens før det evt. slår ut på blodsukkeret. (Dette fordi kroppen produserer ekstra insulin for å kompensere for problemet helt til bukspyttkjertelen blir sliten av mange års overproduksjon og man da kan få høyt utslag på blodsukkertester.)

Raske karbohydrater kan påvirke kroppen på forskjellige måter og i ulike faser:

- Gir ineffektiv energi produksjon i cellene.
- Skaper frie radikaler og øker inflammasjon.
- Lagres som fett (metabolsk syndrom).
- Øker risikoen for en rekke livsstilssykdommer.
- Påvirker blodsukkeret (pre-diabetes eller diabetes).

Hos legen vil du kunne fastslå pre-diabetes og diabetes, men først og fremst ved å teste blodsukkeret etter mange års insulinresistens. Men hva med de øvrige fasene? Hva med å vite om det er behov for å forbygge før det er gått for langt? På en Health Optimizing klinikk vil man kunne gjøre undersøkelse som fullstendig kartlegger alle fasene og utfordringene.

Ved å følge de enkle metodene du kan lære fra meg, kan et lavkarbo kosthold være gøy, lærerikt og smakfullt. Studier har også vist at et slikt kosthold kan gi mange helsefordeler, herunder;

- Oppnå idealvekt.
- Få en bedre energibalanse.
- Redusere trangen til å overspise.
- Redusere inflammasjon i kroppen.
- Hjelp å stabilisere blodsukkeret.
- Stabilisere blodtrykket.



- Forebygge hjertesykdommer.
- Forebygge og redusere problemene ved insulinresistens og diabetes.
- Forebygge dårlig hukommelse, konsentrasjon og adferdsproblemer.

På denne siden finner du basis informasjon du trenger for å komme i gang med et lavkarbo kosthold: Oversikt over matvarer og hvilken GI de har, samt et oppskriftshefte som gir deg velbalanserte måltider basert på både GI, GB og andre sunnhets hensyn.

[Annet å ta hensyn til for et sunt kosthold](#)

Det er mange andre faktorer enn lavkarbo som også er viktig for hvor sunt et måltid er. Noen matvarer er f.eks. vanskelig å bryte ned i fordøyelsen, og kan derfor skape enda større problemer enn høyglykemisk mat som brytes lett ned. Eksempelvis er A1 kasein, et protein i kumelk produkter, noe de færreste kan spise uten at det skaper målbare ulemper for kroppen. Om man fjerner melkesukkeret, laktose, er andelen A1 kasein enda større. Mange ketogene dietter som fremmes på internett, anbefaler stor andel av kumelk produkter og industrielt kjøtt, fordi de ikke tar hensyn til annet enn GI og GB. Animalske produkter bør være av sunne typer og bør ikke overstige mer enn 1/3 av måltidet. Mer om det i andre artikler.

På Nina's Healthy Kitchen kommer du snart til å finne artikler om flere kostholds faktorer som også er viktig for helsen, men allerede nå kan du være trygg på at alle oppskrifter er optimalisert i forhold til allerede relevante faktorer. Hvordan måltidene settes sammen er en kunst som langt overgår å bare se på GI og GB ingredienser. Denne kunsten er jeg her for å hjelpe deg med å mestre!

Det er viktig for kroppen med stor nok variasjon i kostholdet for å få god variasjon av næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Variasjon fra dag til dag er dessuten viktig for å unngå intoleranser. Matintoleranse (immunologisk IgG eller IgA reaksjon) kan lettere oppstå om man spiser samme matvare hver dag over en lengre periode.



En av mine lidenskaper er å etablere gode vaner og forebygge helseutfordringer

Noen tips:

Vær veldig streng i starten med å følge kostholdsplanen fullstendig. Skriv ut og heng opp GI listen på kjøleskapet og ha en pdf versjon på telefonen. Ha oppskriftsheftet lett tilgjengelig på kjøkkenet. Planlegg i god tid hva du skal lage. Ha med deg handleliste til butikken. Unngå å være sulten mens du handler dersom du er av den impulsive typen som ikke har den sterkeste viljestyrken. Dette vil gjøre at du kommer raskere ut av adaptasjon (kroniske gamle vaner), og lettere kommer inn i gode vaner for å oppnå raske og gode resultater.

Vær tålmodig. Noen trenger gjerne mer tid enn andre for å se resultater, men vær trygg på at resultatene kommer.

Ikke over-kompliser prosessen. Det skal ikke være stressende å spise lavkarbo, i alle fall etter man har kommet inn i gode rutiner. Smaksløkene endrer preferanse etter bare en måned, så ting du savner første måneden kommer som regel ikke til å bli et savn på sikt.

Gjør det til en vane å lese ingredienslisten på matvarene du kjøper. (Velg primært gode råvarer, unngå glutamat, aspartam etc., og se på nivå av «karbohydrater totalt» og «hvorav sukker»).

Husk å drikke nok vann. Om ditt nye og sunnere kosthold ikke gir deg tilstrekkelig metthetsfølelse, kan det hjelpe å drikke et stort glass vann en halvtime før måltidet. Husk også at det ikke er sunt å fortsette å spise etter man kjenner metthetsfølelse.

Føler du deg trøtt eller svimmel de første dagene med endring av kostholdet, prøv å ta en teskje kokosolje med litt himalayasalt på.



Dersom du har målsetning med å gå ned i vekt, så kartlegg progresjonen du oppnår med lavkarbo kostholdet. Gjerne ha en dagbok hvor du skriver opp hva du spiser, mål og vekt eller andre ting du føler du vil kartlegge.

Tren regelmessig. Daglig mosjon er bra for kropp, sjel, og humøret. Tren med noe du føler du blir glad av. Gjerne en kjapp tur i fjellet, yoga, dansing, sykling, padling, vektløfting, eller aktiviteter med dine barn eller barnebarn osv.

Få nok søvn og legg til rette for god søvnkvalitet. Ikke spis siste 3 timer før leggetid (det parasympatiske systemet er i fordøyelsesmodus etter måltid, og i restitusjonsmodus når du sover. Kun en av modusene kan aktiveres samtidig).

Unngå utskeielser. Finn heller et sunt alternativ til snacks i oppskriftsheftet.

Dess mindre aktivitet du skal ha de nærmeste timene etter et måltid, dess mer forsiktig bør du være med karbohydrater.

Start med en helseundersøkelse. For å få en total vurdering av kroppen, herunder hvilke livsstilstiltak som vil utgjøre størst forskjell for deg, er det smart å ha en helseundersøkelse på en Health Optimizing klinikk.

[Trenger du mer hjelp?](#)

Dersom du føler du trenger mer hjelp, er jeg her for deg.

Jeg kan tilby private online konsultasjoner med:

- hjelp til å tilpasse dine favoritt oppskrifter til et lavkarbo kosthold
- veiledning iht. spørsmål rundt lavkarbo kosthold og dine behov

Lavkarbo kosthold

Nina's Healthy Kitchen



Jeg vil snart også tilby månedlig medlemskap med:

- online support (få hjelp innen 24 timer).
- flere oppskrifter, og med nye som kommer regelmessig.
- videoer som viser enkle måter å lage deilige lavkarbo retter (på engelsk)

Medlemsabonnementet er under opparbeiding. Som tidlig medlem vil ha en unik mulighet for å påvirke hvilken informasjon og hvilke oppskrifter som vil komme først. Det vil også i starten være bedre kapasitet på å besvare alle spørsmål raskt og effektivt.

Uansett hva du velger som er best for deg, så ønsker jeg deg en fantastisk reise med et lavkarbo kosthold! Dette klarer du!

Nina, xoxo



All informasjon på Nina's Healthy Kitchen er mine erfaringer og studier. Jeg er ikke lege, og vet ikke din medisinske situasjon. Jeg anbefaler derfor alltid å konsultere din Health Optimizing klinikk, eller terapeut/lege, og diskutere hva som er best for din helse. Bruk informasjonen på denne siden til å informere deg, men ta gode valg som er tilpasset deg og din medisinske situasjon.

@Nina's Healthy Kitchen

www.ninashealthykitchen.com
E-mail: post@ninashealthykitchen.com
~April 2020 ~