

GRATIS EBOK FRA OMHELSE.NO

OPPSTARTS- GUIDE & 7 TIPS FOR Å KOMME I GANG MED LAVKARBO.

*Kræsjskurs til hvordan du kan starte
din livsstilsendring i dag!*

omhelse.no

HVA ER LAVKARBO?

For å komme raskt i gang med lavkarbo kosthold er det en fordel å tilegne seg grunnleggende kunnskap. På denne siden har vi oppsummert det mest grunnleggende. På neste side finner du våre 7 tips for å komme raskt i gang.



LAVKARBO KOSTHOLD

Når vi snakker om lavkarbo kosthold, snakker vi om det som ofte kalles for LCHF (Low Carb High Fat)- kosthold. Kort fortalt betyr dette at man begrenser inntak av karbohydrater, og at man helst ikke spiser "raske" karbohydrater. Samtidig spiser man mer fett, også mettet fett. En av årsakene til dette er at kroppen har to hovedkilder for energi; Fett og karbohydrater. Kroppen trenger en av disse for å fungere godt i hverdagen. Derfor erstatter vi i stor grad karbohydrater med fett i LCHF kosthold.

HVA ER KARBOHYDRATER?

Du finner karbohydrater i pasta, poteter, ris, brød, søtsaker, juice, brus og generelt alt som er søtt. I Norge får vi i oss mest usunne karbohydrater gjennom hvetemel, sukker og stivelse. Ikke alle karbohydrater tas opp av kroppen. Dersom du finner karbohydrater i form av fiber i en matvare, kan du trygt spise dette. Årsaken er at fiber ikke tas opp i blodet, og vil dermed ikke gi vektøkning. For å oppnå rask og varig vektnedgang og andre positive helseeffekter, er det viktig at du spiser minimalt med karbohydrater. Særlig "raske karbohydrater".



VEKTNEDGANG

Når du spiser karbohydrater settes det i gang en prosess i kroppen din som kan gi vektøkning; Enkelt forklart skjer dette: 1. Du spiser et måltid som inneholder karbohydrater. 2. Karbohydratene tas opp i tarmsystemet og overføres til blodomløpet, der de nå er brutt ned til glukosemolekyler (blodsukker). 3. Dersom ikke kroppen din bruker opp energien som er lagret i blodsukkeret, vil blodsukkeret overføres til fettcellene og lagres som fett. Derfor er lavkarbo/høyfett kosthold ofte effektivt for vektnedgang.





7 TIPS FOR Å KOMME I GANG I DAG

01

Bestem deg for hvor mye karbohydrater du ønsker å spise hver dag, og hold deg til planen. Noen velger å spise under 20 gram karbohydrater per dag, noen velger under 60, mens andre er moderate og spiser opp mot 120. Ønsker du å være i ketose er det kan du spise maks 20 gram karbohydrater per dag.

02

Hold deg strengt til det du har bestemt deg for den første måneden. Søtsuget vil avta og kroppen vil begynne å bruke fett som primær energikilde.

03

Ikke vær redd for å spise mettet fett. Du trenger fett for å få energi, og for å bli mettet. Mer fett og mindre karbo vil øke forbrenningen din av fett. Har du for mye fett lagret på kroppen vil forbrenningen starte.

04

Spis ren og naturlig mat, som kjøtt, fisk, egg, frø og nøtter, faste oster, ekte smør og oljer, moderate mengder bær, og grønnsaker som vokser over bakken.

05

Vann er den beste tørstedrikken! Dersom du ønsker å drikke noe med smak, velg sukkerfrie alternativer.

06

Øl er flytende brød. Ikke drikk øl, med mindre du velger lavkarbo-øl. Juice har like mye sukker som brus. Ikke drikk juice.

07

Spis når du er sulten. Spis til du er mett. Er du sulten til frokost, spis frokost, er du mett til frokost, ikke spis frokost. Dette gjelder alle måltider.

Vi håper dette var nyttig for deg. På omhelse.no finner du artikler og lavkarbo-oppskrifter skrevet av fagpersoner. Bidragsyttere er leger, kostholdsveiledere og sykepleiere med særlig kunnskap og interesse for kosthold.