



HVA ER VÅRT NATURLIGE KOSTHOLD

Et ordtak sier "man blir hva man spiser". En interessant tanke og det stemmer kanskje bedre enn man skulle tro.

Vi må huske at vi rent genetisk er så godt som helt uforandret i løpet av de siste 100.000 år. Dette betyr da, i følge genforskere, at vi er bygd for å spise det samme nå som vi gjorde i steinalderen.

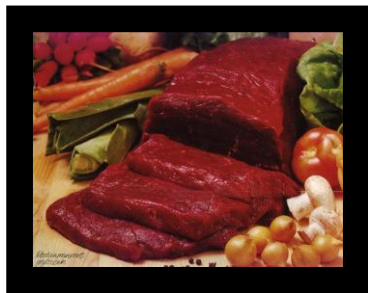
I steinalderen (og tidligere) var vi jegere og samlere og fikk maten vår fra vilt, bær, blader, nøtter osv. Mest energi fikk vi fra proteiner og fett og arkeologiske utgravninger har vist at kjøtt utgjorde hoveddelen av kostholdet hos urmennesket.. Kostholdet var da basert mest på proteiner og fett, og i mindre grad på karbohydrater. Vi hadde ett kjøttrikt kosthold, og mye tyder på at de fettrike delene på dyrene ble foretrukket.

Kostholdet vårt forandret seg når vi begynte å dyrke korn, hvilket for Skandinavia sin del, skjedde for ca. 5500 år siden.



Poteten kom til Norge ca. 1750 og sukker ble en større del av kostholdet vårt for ca. 100 år siden.

Med korn, poteter og sukker fikk vi et veldig karbohydratrikt kosthold. Karbohydrater har den effekten at blodsukkernivået øker kraftig etter måltidet samt at kroppen får den energien den trenger via karbohydratene. Dette er energi som, for mange, oftest ikke brukes opp før neste måltid. Resultatet blir da at det omdannes til fett og lagres. På denne måten tar ikke kroppen energi fra kroppens eget fettlager.

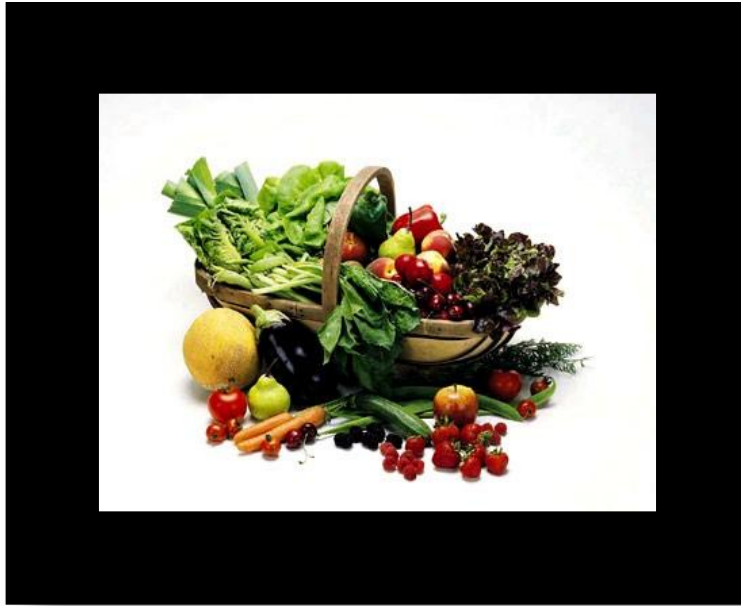


Ved å basere kostholdet på mer proteiner og sunt fett enn karbohydrater, vil kroppen forbrenne eget fett for å få energi. Dette selvsagt hvis man ikke spiser for mye. Det man vil oppdage ved å legge om kostholdet til mer proteiner og fett, er at man vil føle seg mett lenger etter et måltid i motsetning til ved karbohydratrike måltider der sultfølelsen da vil komme relativt hurtig etter måltidet. Enkelt sagt vil det si at vi i størst mulig grad bør unngå poteter, ris, pasta og produkter av hvitt mel. Spis deg mett, men ikke overmett. De karbohydratene vi skal få i oss skal primært komme fra grønnsaker og frukt.

Det å gå ned i vekt er kun en bivirkning av at kroppen får riktig drivstoff og at helsen derved bedres. Dette vises også tydelig ved blodprøver før og etter at man har startet med kostholdet. Kolesterol, triglyserider (fett i blodet), urinsyre og flere andre måleverdier går normalt ned.

Det de fleste opplever når man går på dette kostholdet er at de får mer overskudd og føler seg generelt mer vel samtidig med at vekten går ned hos de som er overvektige.

Man skal skeie ut en gang i blant med god samvittighet. Det viktige er ikke hva vi spiser mellom jul og nyttår, men hva vi spiser mellom nyttår og jul!



Det er uomtvistelig at et sunt og riktig kosthold er viktig for et godt liv og en god helse.

KOSTHOLDET

Det er viktig at man tenker på at man bør spise flere matvarer med forskjellige næringsstoffer til et måltid. Når det gjelder sammensetningen av kostholdet med karbohydrater, fett og proteiner er det en del viktige momenter å tenke over. Kroppen bruker både karbohydrater og fett som energikilde, mens proteiner er byggesteiner i kroppen



Karbohydrater

Karbohydrater gjør at vi får en rask økning av blodsukkeret, og da også en påfølgende økning av insulinproduksjonen. Dette gir en økt fettlagring etter måltidet, samt at vi raskere blir sultne etter et måltid. I tillegg får vi en økt omdannelse av karbohydrater til fett hvis vi spiser mellom måltidene.

Det er forskjell på karbohydrater når det gjelder hvor raskt og kraftig de påvirker blodsukkernivået. De karbohydratkildene som gir en langsommere og mer moderat stigning er de vi får i fra grønnsaker, nøtter, bær og frukt. Bær og frukt inneholder mer karbohydrater enn grønnsaker og nøtter og dette er viktig å være klar over ved sammensetning av kostholdet.

Produkter som inneholder karbohydrater som gir en rask og kraftigere stigning er kornprodukter (spesielt raffinerte), poteter, ris, pasta, sukker, honning, maltose, juice, melk og brus. Disse bør man i størst mulig grad unngå.

Når det gjelder karbohydrater og blodsukkerstigning opereres det ofte med produktets glykemiske indeks. Dvs. desto høyere glykemisk indeks jo raskere og kraftigere blodsukkerstigning. I grovt kan man si at man helst ikke bør overstige en glykemisk indeks på 60. Glykemisk indeks kan være noe misvisende.

Fett

Fett gir en langsom økning av blodsukker og derfor en mer moderat økning av insulinnivået. Vi vil da få mindre lagring av fett på, samtidig som vi har en metthetsfølelse som varer lenger.

Fettkildene bør være naturlige som animalsk fett, oljer, meierismør, rømme, fløte, nøtter, fet fisk og eggeplommer (spis hele egget), med hovedvekt på umettet fett som nøtter, olivenolje, rapsolje, omega 3 fettsyrer.

Man bør holde seg unna de unaturlige fettsyrene (transfettsyrer) som finnes i mange kaker, kjeks og ferdigprodukter.

Vi må ikke se på fett som noe farlig. Vi må huske på at våre forfedre har spist mye fett i kostholdet gjennom årtusener uten å bli syke av det. Vi kan bare se på eskimoene; de har et kosthold som i stor grad er basert på fett, mye flerumettet. Før de begynte med et mer vestlig preget kosthold, hadde de 50 % mindre tilfeller av hjerte-, karsykdommer enn danskene som var bosatt på Grønland. De hadde heller ikke forekomst av diabetes, kreft, fedme, forstoppelse, kviser, struma eller angina.



Hvis vi skal gå på et kosthold med mer fett er det viktig at vi samtidig reduserer inntaket av karbohydrater, og spesielt unngår matvarer med høy glykemisk indeks.

Man skal ikke være redd for å spise fett, men man bør bruke **mest av umettet fett, som for eksempel nøtter, linfrøolje, olivenolje og rapsolje.**

Sørg alltid for å få i deg nok omega 3/Omega 6 (GLA).

Bruk gjerne også litt melkefett som smør, rømme eller fløte.

Drikke



Drikk i all hovedsak vann, farris eller lignende.

Husk at vi aldri må bli ekstreme - det er ikke galt å skeie ut en gang i blant, så lenge vi i hovedsak lever sunt.

Man får kjøpt naturlige søtningsmidler i vanlige helsekostforretninger.

MOSJON

Et øket aktivitetsnivå er viktig for å oppnå et effektivt vekttap, og spesielt for å opprettholde din nye vekt.

Du bør mosjonere **2 ½ til 3 timer i uken**. Hvis det er å gå turer som vil bli din mosjon, så bør man holde et relativt høyt tempo. Hvis du er i dårlig form, så bør du starte forsiktig og øke mengden gradvis. Start gjerne med 30 minutter om dagen.

Husk at mosjon har veldig mange nyttige effekter:

- Bedrer insulinfølsomheten
- Lettere å bli kvitt fett
- Gir generelt mer overskudd
- Gir bedre helse
- Øker energiforbruket
- Forhindrer høyt blodtrykk

Forebygger hjerte- og kar
Sykdommer
Forbedrer diabetes type 2 og andre livsstilsykdommer
Forebygger beinskjørhet
Motvirker muskeltap
Bremser aldringsprosessen
Motvirker rynkete hud
Hindrer demens/senilitet
Sterkere immunforsvar
Bedrer den psykiske helsen
Bedre selvtillit
Lettere å se lyst på livet
Mer avbalansert
Gir bedre søvnkvalitet
Bedrer seksualdriften