

Mat som medisin: Et tilpasset lavkarbo-/høyfettkosthold (TLKHF)

	Ja	Nei
Har du hatt problemer med sopp i tarm eller andre steder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du gått på penicillin siste 3 år?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du mage-/tarmproblemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du allergisk (eller intoleranser) overfor noen matvarer eller annet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du betennelser i kroppen eller leddsmerter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du kroniske helseproblemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du ønsket vekt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du svart **JA** på ett eller flere av spørsmålene ovenfor, anbefaler vi deg først å starte med TLKHF eliminasjonsdiett. Du utelukker gluten, melkeprotein og andre potensielle allergener du er tvil om du tåler godt. Dietten kan justeres og tilpasses i henhold til blodtype, metabolsk type og din aktuelle situasjon hvis du er spesielt reaktiv ovenfor ulike matvarer. Matvarer du gjerne vil ha i din diett, kan fases inn når mage/tarm fungerer godt. Du vil da se i praksis om du faktisk tåler for eksempel melkeprodukter, noe som er vanskelig å vite før du har fjernet betennelser og uro i tarmen generelt. Lag gode rutiner i forbindelse med innkjøp og laging av mat, så det blir enkelt å spise godt og sunt.

Selv om du svarer **NEI** på spørsmålene øverst, anbefaler vi deg å tenke forebyggende. Erfaringer viser er at så si alle opplever positive helseeffekter når de er individuelt tilpasset lavkarbo-/høyfettkosthold.

Helsemessige fordeler med TLKHF sammenliknet med et karbohydratbasert kosthold

- ✓ Du får en redusert mengde giftstoffer i kroppen
- ✓ Du får bedre næringsopptak
- ✓ Du får et sunnere nervesystem og bedre mentale funksjoner
- ✓ Du får bedre balansert hormonproduksjon
- ✓ Du får bedre blodsukkerregulering
- ✓ Du får mer muskelmasse
- ✓ Du riktig mengde kroppsfett
- ✓ Du får mindre smerter og betennelser
- ✓ Du mer energi og velvære

Utfordringer med ny diett

Personer uten galleblære eller med mangel på galle og/eller sykdom i bukspyttkjertelen kan ha problemer med overgang til en fettbasert diett. Inntil kroppen selv kan produsere nødvendig magesyre, galle og fordøyelsesenzymer kan man med fordel bruke tilskudd for å kompensere slik at maten blir ordentlig fordøyd og eventuelle betennelser reduseres. Kroppen trenger en tilvenningsperiode for å «lære» å brenne fett framfor sukker. Personer med svekket allmenntilstand bør trappe ned mengden karbohydrater gradvis (inkl. ulike sukkerarter) og øke mengden fett.

Jo før du blir en "fettforbrenner", desto bedre, og jo lengre du er konsekvent med maten, desto mer effektivt vil kroppen bruke nedbrutt fett ([ketoner](#)) til energiformål, og de helsemessige fordelene ved dietten vil for de fleste begynne å vise seg. Dessuten bør maten være ren, ikke utsatt for industriell masseproduksjon og inneholde naturlige bakterier og næringsstoffer.

Tips til valg av sunn og helbredende mat & drikke

Se lenker og tips mot slutten av dokumentet om du ønsker mer informasjon. Vi anbefaler alle klienter å abonnere på Norges eneste godt dokumenterte helsemagasin, *Helsemagasinet vitenskap og fornuft*, der temaer som optimal og sunn mat har fast spalteplass. Videre oppfordrer vi deg til å bli medlem av Facebook-gruppen [Folkeopplysning for bedre helse](#), slik at vi kan dele og oppdatere hverandre om nye kilder til god mat og helse.

Industriell masseproduksjon har gjort at mye mat mangler eller har lavere innhold av mineraler, vitaminer, sporstoffer og ulike plantekjemikalier enn tidligere. I samme tidsrom har mengden tungmetaller og andre giftstoffer økt dramatisk i miljøet (minst 80.000 nye kjemiske forbindelser er sluppet ut i miljøet siden 1920-årene). Enkelte matvarer mangler naturlige salter og fettstoffer («lettprodukter» er ødelagt mat) fordi man feilaktig tror at dette er helsefremmende. Matvarer som Tine H-melk er blitt behandlet ([homogenisert](#) og pasteurisert), noe som gjør at mange reagerer på disse melkeproduktene med intoleranse eller allergi. Oppfinneren av pasteurisering, [Louis Pasteur](#) innrømmet mot slutten av sitt liv at hans hypotese om årsaken til sykdom (bakterier utenfra) forskning ikke var korrekt og at «konkurrenten» [Antoine Béchamp](#) hadde rett. [Béchamp](#) hevdet at sykdomsframkallende bakterier utviklet seg i kroppens indre miljø ("terrenget") og at det ikke var bakteriene i seg selv som var problemet. Mennesket bærer i seg nærmere 10 ganger så mange «fremmede» organismer som egne celler, og vi er avhengige av en balansert, allsidig mikroflora for å opprettholde god helse. Vi trenger bakterier, men vi må sørge for at det indre miljøet gjør at de "gode" bakteriene trives i kroppen og dermed holder i sjakk sykdomsframkallende organismer.

Bruken av genmodifisert (GMO) mat er internasjonalt økende, og Norge er under press for å tillate bruk av genmodifisert organismer (GMO). Den norske regjeringen har godkjent bruk av enkelte maisprodukter som stammer fra GMO-produksjon, og tross forbud inneholder flere matvarer og dyrefôr GMO. Dette skal merkes (selv om det altså finnes unntak og vi foreløpig har lite GMO-mat i Norge), så se etter og følg nøye med.

God sunn mat er billig!

Det er viktig å ikke gi opp, men å søke kilder til ren, naturlig mat og å innarbeide gode rutiner for bruken. Det er mye lettere å følge en godt sammensatt diett hvis man har en rutine på det. Gjør det til en rutine å spise sunt og riktig. "Legekunstens far" Hippokrates skal ha uttalt: **La din mat være din medisin, og din medisin din mat.** Du kan forebygge, lindre og noen ganger kurere sykdom, selv alvorlig sykdom, ved å spise optimalt. Ikke minst kan du føle deg bedre og holde deg ung lengre om du velger å investere i helsefremmende mat og drikke. Enkelte hevder at det er så dyrt å spise ordentlig økologisk mat, men faktum er at det er mye mer kostbart å spise dårlig mat og være syk. Hvor mye bruker vi på tannlegen og legen, på medikamenter og kosttilskudd? Hva koster det ikke å kunne jobbe, sosialt og i tapt livskvalitet ikke å ha god helse?

Tommelfingerregler til «grovsortering» Gjør først en «grovsortering» og juster deretter dietten andel av fett/karbohydrater og protein slik at det passer din helsesituasjon. Be om en ernærings samtale for praktiske råd og anbefalinger inntil du har fått innarbeidet en god TLKHF-diett.

JA-mat & drikke

- ☺ Fersk mat av rene råvarer
- ☺ Kortreist, økologisk mat fra Norge (alternativt Europa)
- ☺ Villfisk, økologisk fisk, vilt og dyr fra økologisk landbruk fra Norge

- ☺ Prøv å bruke og få tak i hele dyr så langt praktisk mulig. Vi kaster mye verdifull næring når vi bare spiser indrefilet og andre kjøttstykker.
- ☺ Bruk «halvøkologiske» produkter som ikke benytter giftstoffer og medikamenter, slik som Stangekylling og Grøstad-gris. Kraftsuppe fra kylling, okse, vilt osv. er noe av det mest næringsrike du kan spise
- ☺ Velg økologisk frukt, grønnsaker og bær
- ☺ Ville og økologiske urter og sopp (bør kontrolleres)
- ☺ Fermentert, melkesyregjæret mat og mat som inneholder naturlige bakterier
- ☺ Økologisk og garantert honning og biprodukter i begrenset omfang
- ☺ Nok rent vann (cirka 1,5 liter per dag) og helst renset/vitalisert (strukturert) med en pH på cirka 8
- ☺ Økologiske urtete, fermenterte/melkesyregjærende drikker (Kombucha o.l.)

NEI-mat & drikke

- ☹ Mat med lang holdbarhet. Hvis maten ikke blir ødelagt innen 3 uker, er den generelt ikke helsebringende! Gjelder importert ferdigmat, boksmat, ferdigpakket mat, ferdigmat med lang varighet. Gjelder ikke oster, saltet og speket mat eller mat med naturlige bakteriekulturer.
- ☹ Mat skal lukte mat, mat uten lukt har ofte mindre næringsverdi
- ☹ Industrielle jordbruksprodukter og mat som har vært behandlet med sprøytemidler og kjemikalier
- ☹ Genmodifisert mat
- ☹ Ferdigmat og blandingsprodukter
- ☹ Raffinert sukker, raffinert salt, fettreduert mat og ødelagt fett (oksidert fett, syntetiske [transfettsyrer](#)) som margarin og andre herdede planteoljer
- ☹ Kullsyreholdige sure (lav pH) drikker, fruktsafter, drikker med kunstig søtning og andre syntetiske tilsetningsstoffer

NB! [Kosttilskudd](#) er nyttig og nødvendig for mange, men du bør velge kvalitetsprodukter der produsentene på forespørsel kan legge fram laboratorieprøver som dokumenterer fravær av giftstoffer, mm.

TLKHF-dietten i detalj:

1. Grunn dietten baseres på lavkarbo-/høyfettprinsippet, dvs. at 70-80 % av energiinntaket skal komme fra fett. Vi har forskjellige energibehov. Hvis du trenger ca. 2 500 kalorier pr. dag, betyr 80% omtrent 2 000 kalorier fra fett/oljer, tilsvarende 300 gram smør pr. dag. Se det for deg og tenk at du skal fordele dine «fettkalorier» på for eksempel tre måltider. Det kan vanskelig bli mindre enn 60 gram fett pr. måltid selv med et moderat energibehov.
2. Unngå inntil videre mat som «irriterer» og stresser immunsystemet i eliminasjonsfasen:
 - ☹ Melk og melkeprodukter. Er du sikker på at du tåler melkeprodukter godt, kan du velge de feiteste: rømme, smør, myke oster og kanskje naturell russisk eller gresk yoghurt. Mange med melkeintoleranse eller -allergi tåler for eksempel godt smør (som inneholder minimalt med melkeprotein og -sukker), mens andre må bruke renset smør ([Ghee](#)).
 - ☹ All gluten fra korn som hvete, rug, spelt og bygg. Vær oppmerksom på at gluten finnes i alt fra kremer til leverposteier og at gluten kan være skjult under navn som «vegetabilsk protein».
 - ☹ All mat lagd av sopp eller gjær (alkohol, soyaolje, eddik, gjærekstrakter, osv.).
3. Spis økologisk, naturlig og ren hjemmelagd mat så langt praktisk mulig.

4. De fleste av oss bør ikke spise mer enn 3 måltider om dagen, og det er helt i orden med bare to. Spis ikke mellom måltidene, og spis deg passe mett ved hvert måltid. Spis gjerne det største måltidet i 17-19-tida
5. Spis nok ubehandlet hav – eller mineralsalt. Maldonsalt, Himalayasalt, [Real Salt](#) og liknende er å anbefale.

Overgangsfasen. De første dagene på høyfettkosthold kan du ha behov for et lite mellommåltid fordi volumet i et slikt kosthold er mindre enn du er vant til. Spis i så fall litt fett og protein fra animalske kilder, eventuelt mandler/nøtter, litt økologisk fet yoghurt (hvis du er sikker på at du tåler melkeprodukter) med bær og nøtter, men ikke frukt uten tilført fett og protein. Trenger du generelt en liten bit av noe, er en håndfull nøtter en god løsning (rene nøtter med havsalt)

6. Det er ikke nødvendig å spise frokost eller lunsj hvis ikke du føler deg sulten. Tvert imot er det sunt med periodisk faste så lenge du har normal almenntilstand. Har du glemt å ta med deg ordentlig mat og du er et sted du ikke finner det, er det bedre å vente med neste måltid inntil du er kommet hjem (drikk nok vann og få i deg godt salt). Periodisk faste er enkelt når kroppen er godt tilpasset fettforbrenning. Prøv det når du har innarbeidet dietten og kroppen er tilvendt fettforbrenning.
7. Prøv å spise 2-2,5 ganger så mye fett som protein (i vekt) de første fire ukene. Øk deretter fettandelen inntil du finner din trivselsvekt.

Spis gjerne:

- ☺ Rent kjøtt inkl. fjørfe, vilt, innmat, lever, brusk, marg, bacon, kjøttkraft og animalsk fett bør utgjøre basismaten.
- ☺ Kjøttkraft (en svært viktig ingrediens i din diett): Langtidskokt etter en bestemt metode er spesielt næringsrik og helsebringende (se *Helsemagasinet* 6/2012)
- ☺ Fisk og skalldyr: Uten panering. Gjerne etterfulgt av bær (har vist seg bl.a. å kunne absorbere og transportere tungmetaller ut av tarmen).
- ☺ 4-6 eggeplommer per dag, gjerne rå, men begrenset inntaket av rå hviter til 1-2.
- ☺ Ferske, rene urter/urtekonsentrater som smakstilsetning: oregano, basilikum, koriander, spisskumen, timian, persille, ingefær, peppermint, kajennepepper, gurkemeie, karri, mm. Mange urter har medisinsk virkning i riktig dosering.
- ☺ Viltvoksende og økologiske bær i moderate mengder. Vi anbefaler evt. GoEco eller vanlige frosne bær (sjekk kilde) etter alle måltider med fisk og kjøtt. Frukt i begrenset omfang kan brukes som dessert etter et måltid, gjerne tilsatt fett (krem, kremfløte, mandel-/kokoskrem), som øker næringsinntaket og motvirker blodsukkerstigning.
- ☺ Naturlig fett av alle slag: Godt smør (meierismør, Ghee eller klarnet smør), økologisk kaldpresset raps-/linfrø-/valnøtt-/olivenolje. Cocola eller annet naturlig kokosfett (eller konsentrater som ren [MCT olje](#)). Vi har bruk for gode oljer med tilgang på omega-3-fettsyrene EPA, DHA og ALA, og vi anbefaler rensed tran. Spør oss om anbefalte produkter.
- ☺ Økologiske grønnsaker. Økologiske og fermenterte grønnsaksdrikker i moderate mengder
- ☺ Brød og knekkebrød uten gluten og av nøtter/mandler/frø og egg.
- ☺ Makadamianøtter, mandler, hassel-/valnøtter, pekan- og paranøtter, i tillegg til lin-, sesam- og gresskarfrø.
- ☺ Mørk 86 % sjokolade så mye du vil. 70 % er akseptabelt i mindre mengder.

Avstå fra:

- ☹ Sukker: Alle former for raffinert sukker
- ☹ Stivelse (mais-, potet-, hvetestivelse, osv.): Alle "raske" karbohydrater (korn, poteter, pasta, ris, søt frukt, søtsaker, kaker, kjeks, osv.)
- ☹ Lett og fettreduerte produkter
- ☹ Margarin og alt kunstig/herdet fett
- ☹ Soya og soyaolje
- ☹ Hurtigmat/kioskmat (de bruker alltid et eller annet blandingsprodukt)
- ☹ Blandingsprodukter med ukjent innhold
- ☹ Kjeks, ferdigkaker og suppeposer (kan inneholde transfettsyrer)
- ☹ Kunstige tilsetningsstoffer
- ☹ Alkohol (mindre mengder er ok for deg som ikke har candida), eddik, sennep alt som har gjæret
- ☹ Røkt mat og mat som er hardt stekt (lav varme over lang tid er mye bedre)
- ☹ Blandingskrydder, kun rent krydder som ikke har gått ut på dato siden de kan inneholde muggsopp.
- ☹ Gluten og kornprodukter generelt. Enkelte trives godt med langtidskokt, økologisk havregrøt som en del av dietten, gjerne tilsatt godt med smør/MCT eller annet fett. Ren havre inneholder ikke gluten.
- ☹ Melk og meieriprodukter: Hvis du er sikker på at tåler melkeprodukter, kan du bruke dem i begrenset mengde, særlig av de feteste: smør (de fleste tåler rent smør), seterrømme, crème fraîche, fløte og naturlig, ubehandlet yoghurt. De beste ikke økologiske yoghurtene får du fra Lindahls (tyrkisk, gresk, russisk). Produkter som er lagd av økologisk råmelk, tolereres bedre (må kjøpes direkte fra gård).

Drikke:

- ☺ Vann bør utgjøre hovedmengden av det du drikker, gjerne med presset sitron som tørstedrikk. Press gjerne en sitron til 1-2 liter vann. Du bør drikke minst et STORT glass vann 4-5 ganger om dagen og før måltidene. C-vitaminpulver i form av askorbinsyre eller natriumaskorbat er gunstig. Du kan blande ½ teskje i romtemperert, rent vann og drikker dette 3-4 ganger per dag. Får du løs mage, reduser du mengden og fordeler det bedre ut over dagen. Hvis magen ikke blir litt løs, kan du øke mengden C-vitamin.
- ☺ Kaffe: Moderat kaffeinntak er ok, dvs. maksimalt 3 kopper per dag. Drikk gjerne annenhver dag slik at du ikke blir avhengig. Kaffe som er garantert fri for soppgifter, er å foretrekke ([Bulletproof Upgraded Coffie](#))
- ☺ Te: Grønn økologisk te, urtete, fermentert te og te av tørkede giftfri bær
- ☺ Juicer: Ferskpresset grønnsaksjuice er sunt, og økologiske fermenterte grønnsaksjuicer er enda nyttigere for å bidra til en god bakterieflora. Hold deg unna fruktsafter, som inneholder omkring 10 % sukker – like mye som brus.



Lenker og informasjon

Nyttige nettprogrammer for å undersøke innholdet av allergener og hormonliknende stoffer i matvarer og kosmetikk:

CheckContent: <http://www.checkcontent.no/>

Hormonsjekk: <http://alturl.com/w5ru6>

Helsemagasinet vitenskap og fornuft: <http://www.vof.no> og på [Facebook](#)

Uno Vita: <http://www.unovita.com>

Informasjon om nærings- og giftinnhold fra Natural Labs: <http://labs.naturalnews.com> (skrive inn din e-postadresse for å få opp informasjon)

Forskning på helseeffekter av på bær og sunn mat fra The George Mateljan Foundation:

<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=39>

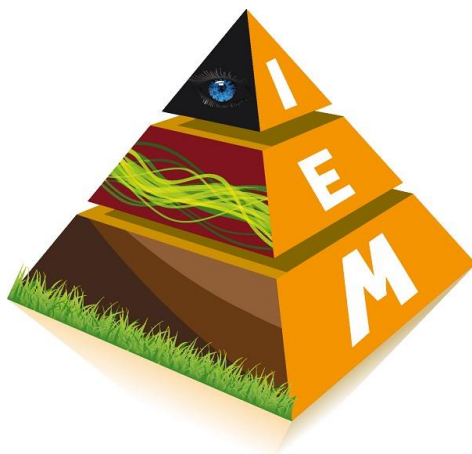
Tips og informasjon om næringsinnhold fra The George Mateljan Foundation:

<http://www.whfoods.com/foodstoc.php> (husk vi holder fortsatt grunnprinsippene i TLKHF dietten)

Steinalderkosthold (Paleolittisk kosthold): <http://www.primalbody-primalmind.com/>

Økologisk mat finner du her: <http://www.oikos.no/mat/finn-okologisk-mat.aspx>

Gode tips fra Kraftmamma: <http://www.kraftmamma.no/>



Klinikk for Integrert Medisin anbefaler at du bestiller en egen ernæringsamtale for å kartlegge dine matvarer og deretter justerer kosten for individuelt. Du vil få menytipps og råd til matlaging.

Bestill time hos ernæringsveileder Rebecca Lind: rebecca@unovita.com, tlf. 928 53 443, eller via klinikken@unovita.com, tlf. 22 09 18 80

Uno Vita AS - Klinikk for Integrert Medisin

hjemmeside: www.unovita.com Nettbutikk: shop.unovita.com

Copyright © 2014 Uno Vita AS - All rights reserved - ®