+ DU LESER NÅ DAGBLADET PLUSS

Ned i vekt:

Lena (44) gikk ned 10 kilo med steinalderkosthold

Å finne det riktige kostholdet for din kroppstype kan være avgjørende for vektnedgangen.

MAT ETTER KROPPSTYPE: Lena Hansen (44) ble anbefalt å følge det såkalte steinalderkostholdet på grunn av kroppsfasongen: typisk slanke bein og armer, men overvekt rundt midja. Foto: John Terje Pedersen / DagbladetVis mer

29. JULI 2019 KL. 21.59

Av Jenny Mina Rødahl

- Jeg forsto ikke hvorfor jeg ikke gikk ned i vekt, sier Lena Hansen fra Mo i Rana (44), som forteller overfor Dagbladet om da vekta økte selv om hun både var fysisk aktiv og spiste sunn mat.

Etter at hun ble gravid som 21-åring økte vekta, og siden det har det vært en kamp om kiloene. På det meste veide hun 90 kilo.

både spise fet og karbohydratrik mat og fortsatt gå ned i vekt.

Dahlmo anbefalte henne å spise etter det såkalte steinalderkostholdet, på grunn av Hansens kroppsfasong: typisk slanke bein og armer, men overvekt rundt midja. I tillegg så Dahlmo at Lena ikke hadde særlig høy toleranse for karbohydrater.

KUTTET KARBOHYDRATER: Nå spiser Hansen mindre brød, potet, ris og pasta. Foto: John Terje Pedersen / Dagbladet Vis mer

- På kartleggingstimen fikk jeg informasjon om Lenas kosthold og helse, hennes blodprøvesvar fra fastlegen, samt sykdommer i nær slekt. Det totale bildet viste at Lena har en svært lav toleranse for karbohydrater og scorer mot steinaldertypen. Med mindre karbohydrater og mer fett og proteiner i kosten vil hun bli kvitt disse helseplagene, oppleve seg mer mett og energistabil samt gå mer effektivt ned i vekt, sier Dahlmo.

- Det gikk opp et lys for meg, sier Hansen, og forklarer:

- Jeg kuttet ut min tidligere bondetypekost som besto av mye brød, hvetemel, potet, ris og pasta. Jeg ante ikke at dette var en av hovedgrunnene til at jeg ikke klarte å gå ned i vekt tidligere.

Steinalderkosthold

Steinalder kosthold er hovedsakelig basert på:

- Kjøtt
- Fisk
- Plantevekster

Steinalderkosthold

Et steinalderkosthold tar utgangspunkt i hvordan man spiste under steinalderen, som var et kosthold som i all hovedsak besto av kjøtt, fisk og plantevekster. Det inkluderer ikke meieri- eller kornprodukter, som først kom med jordbruksrevolusjonen, ifølge Tine Sundfør, klinisk ernæringsfysiolog ved avdeling for endokrinologi, sykelig overvekt og forebyggende medisin ved Oslo universitetssykehus.

Klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør. Foto: Anita Sælø Vis mer

Hun understreker at steinalderkosthold i dag ikke er identisk med det man spiste i steinalderen, da de både spiste tilnærmet alt untatt skinnet på dyret, bark og røtter.

- Kostholdet er fint fordi det utelater bearbeidet mat, sukker og hvitt mel, men den store andelen kjøtt er verken bra for helsa eller miljøet i lengre perioder, sier Sundfør.

Steinaldertype og bondetype

- **Steinaldertypen** har svært lav toleranse for karbohydrater. Om steinaldertypen lever på et typisk norsk karbohydratbasert kosthold, vil humør og overskudd påvirkes av måltidsrytmen. Går det noe særlig mer enn fire timer mellom måltidene, vil hjerne og muskler gi tydelige signaler om at de mangler drivstoff, og evnen til å tenke og gjøre fysiske anstrengelser vil bli merkbart redusert. Steinaldertypen blir da gjerne desperat og klarer ikke å tenke på annet enn å finne noe å spise, helst noe som gir umiddelbar energi, slik som sjokolade, boller, flatbrød, kjeks eller ungenes lørdagsgodterier.
- **Bondetypen** påvirkes i liten grad energi- og humørmessig av måltidsrytmen. De kjenner sulten i magen, men de blir ikke veldig irritable, kraftløse eller uvel om de ikke rekker å spise. Da går sulten over, og de kan fortsette med sitt en stund til uten at energien faller nevneverdig. Bondetypen pleier sjelden å få desperate anfall av sug etter karbohydrater og kan uproblematisk kjøpe seg en stor sjokoladeplate og spise bare en liten bit til kaffen en gang iblant.

Kilde: «Lettere» av Trine Dahlmo

Kosthold for din kroppstype

Danske Arne Astrup - en av verdens mest siterte ernæringsforskere, dansk professor dr.med., overlege, forfatter, og leder for Institutt for Idræt og Ernæring ved Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet ved universitetet i København - har nylig uttalt at vi er ulike kroppstyper og tåler karbohydrater ulikt. Hans budskap er i samsvar med Dahlmos bok - om viktigheten av å velge kosthold etter sin kroppstype.

Dagbladet har tidligere skrevet om at Astrup deler folk inn i kategorier kalt A, B og C i boka «Spis dig slank». Han mener det er sukkerinnholdet i én bloddråpe, som avgjør hvordan akkurat *du* kan spise.

TYPE A:

- Har normalt blodsukker (fasteblodukker lavere enn 5,6 mmol/L)
- Er typisk ikke særlig overvektig, men kan godt være det.
- Blir mett av karbohydrater og er ikke glad i for mye fett i kosten.
- En som mosjonerer mye og har god kondisjon.
- Kan fint spise godteri om h*n har glemt å spise.
- Har som regel ingen med diabetes 2 i familien, og har dermed lav risiko for å selv utvikle diabetes
- Får sjelden høyt blodtrykk, kolesterol eller hjerte- og karsykdom

Denne typen bør spise fettfattig mat, inkludere mye karbohydrater i kosten, mer proteiner og mindre porsjoner.

TYPE B:

- Høyt blodsukker (fasteblodsukker mellom 5,6 og 6,9 mmol/L)
- Typisk moderat til veldig overvektig, men ikke nødvendigvis.
- Mosjonerer sjelden.
- Er stresset eller sover for lite (begge deler svekker insulinfølsomheten).
- Legger på seg av karbohydrater med høyt GI (glykemisk index, blodsukkerstigninger), og mat med lavt innhold av fiber og fullkorn.
- Går ned i vekt ved å spise mindre færre raske karbohydrater og sukkerholdig drikke.
- Blir mett av proteiner og mat med mye fiber og fullkorn
- Kan være i risikosonen for diabetes type 2, og eventuelt ha familiemedlemmer med sykdommen, høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer, psoriasis eller PCOS (polycystisk ovariesyndrom).
- Kan også ha type 2-diabetes (Type C).
- Kan være i behandling med medisin som gir insulinresistens.

TYPE C:

- Diabetes-blodsukker (fasteblodsukker på 7 mmol/L eller høyere.
- Er typisk moderat til svært overvektig, men behøver ikke være det.
- Er ofte epleformet, fettet samler seg på magen.
- Lider muligens av høyt blodtrykk, høyt kolesterol, blodfett eller hjerte- og karsykdom.
- Har ofte nære familiemedlemmer med de nevnte sykdommene.
- Mosjonerer ikke stort.
- Kan være preget av stress eller søvnmangel, som igjen svekker insulinfølsomheten.
- Legger på seg av karbohydrater med høyt GI, og for mye karbohydrater med lavt innhold av fiber og fullkorn.
- Går ned i vekt ved å kutte ned på alle karbohydrater, særlig raske karbohydrater.
- Bør også droppe brus og sukkerholdig drikke.
- Blir god og mett av protein og fett.
- Kan være i behandling med medisin som gir insulinresistens.

Rådene har han utviklet etter åtte års forskning, i samarbeid med amerikanske og europeiske forskere, forklarer Astrup.

Typiske måltider

vekt, og dermed bli sunnere.

TYPE A KAN SPISE SLIK:

- Lett yoghurtdrikk med müsli (uten tilsatt sukker) til **frokost**.
- Grovt knekkebrød med magerost og et eple til **mellommåltid**.
- Rugbrød med magert kjøtt- eller kyllingpålegg, makrell i tomat og diverse grønt, til **lunsj**.
- Et eple og to gulrøtter til **mellommåltid**.
- Dampet torsk med kål og gulerøtter i små pakker, med brun ris og grønn salat til **middag**.

Kaffe kan gi økt forbrenning

DAGBLADET PLUSS

TYPE B KAN SPISE SLIK:

- Skyr med bær, grovt knekkebrød med magerost og en appelsin til **frokost**.
- Grønnsaker dyppet i litt hummus til **mellommåltid**.
- Rugbrød med magert kjøtt- eller kyllingpålegg, makrell i tomat og diverse grønt til **lunsj**.
- 15 mandler og et eple til **mellommåltid**.
- Kylling med ovnsbakte rotfrukter, med avokadosalat med fetasalat og sukkererter til **middag**.

TYPE C KAN SPISE SLIK:

- Skyr med bær, groft knekkebrød med fet ost og en appelsin til **frokost**.
- Grønnsaker dyppet i litt hummus til **mellommåltid**.
- Rugbrød med avokado, makrell i tomat og diverse grønt til **lunsj**.
- 15 mandler og en halv avokado til **mellommåltid**.
- Laks med grillet spisskål, avokadosalat med fetaost og sukkererter til **middag**.

Når du har gått ned de første fem-ti kiloene, må du måle blodsukkeret på nytt, ifølge Astrup.

«Oppdager du ikke at du har gått fra for eksempel type C til B, kan det være årsaken til at vekttapet stopper opp, og at du kanskje må starte på nytt igjen», skriver han i boka.

Holder vekta og motivasjonen

I dag er det seks år siden Lena Hansen først startet å slanke seg. Etter hvert som tallet på vekta stadig ble mindre, forsvant også flere andre helseplager som PCOS, insulinresistens med høyt blodsukker, forhøyet blodtrykk og generell utmattelse.

- Før var jeg ofte sliten. Jeg hadde nedsatt immunforsvar og var forkjøla hele tida, sier hun.

Slik spiser Lena

For å holde vekta spiser Lena som oftest slik i hverdagen:

- **Frokost:** Cottage cheese med bringebær og kanel eller to frøknekkebrød med smør, røkt ørret, gulost eller skinke. Noen ganger egg med avokado.
- **Lunsj:** Salat, lavkarboknekkebrød eller lavkarbovafler med gulost eller egg. Av og til en fett- og sukkerfri yoghurt med en frukt.
- **Middag:** Kjøtt eller fisk med grønnsaker og saus.
- **Kvelds:** Ofte omelett med salat eller et lavkarbobrobrød med godt pålegg.
- **Mellommåltid:** Baconsvor eller bær.
- **Drikke:** Vann, farris og kaffe. Kan drikke et godt glass tørr vin til middagen.
- **Av og til:** Kakestykke ved besøk, litt godteri en gang i uka og litt lettbrus.

Tallet på vekta har nå stabilisert seg på rundt 80 kilo, og Hansen er fornøyd med det.

Noe som opprettholder motivasjonen hennes, er tanken om at det er greit å nyte god mat uten dårlig samvittighet.

- Og hvis jeg først skal skeie ut, velger jeg det jeg synes er aller best, ikke nest best. Jeg velger derfor vanlig kake fremfor lavkarbokake, for eksempel.

Hansen har også lært seg å styre unna søtsaker og andre usunne fristelser i matbutikken.

- Det er ikke noe poeng for meg å kjøpe godteri, kjeks og kaker for å «ha noe på lur». Jeg vet at det ender i min egen mage før eller siden om jeg kjøper det, sier hun.

Tar tid

det tar lang tid å nå mål, og det er helt greit.

Å nå ønsket trivselsvekt, og at vekta har stabilisert seg, ser Hansen på som en stor helsegevinst. Og hun vil fortsette å gå ned enda flere kilo.

- Det er noe som er verdt å jobbe for. Man trenger ikke å kutte ut absolutt alt man er glad i, men heller sette sammen måltidene på en litt annen måte. Det er ikke så komplisert, sier hun.

- Og husk å gi deg selv en klapp på skulderen når du når dine delmål!

Riktig kosthold

Forfatter Dahlmo mener at vi responderer svært forskjellig på det vi spiser.

- Når det gjelder vektreduksjon, observerer jeg daglig hvordan noen uproblematisk går ned i vekt bare ved å slutte å spise potetgull fra mandag til torsdag, mens andre ikke har rom for noen avvik fra sin vektreduksjonskost om de vil gå ned i vekt.

Det er viktig å finne ut hvordan akkurat din kropp fungerer, og hvilket kosthold som er best for deg, synes hun.

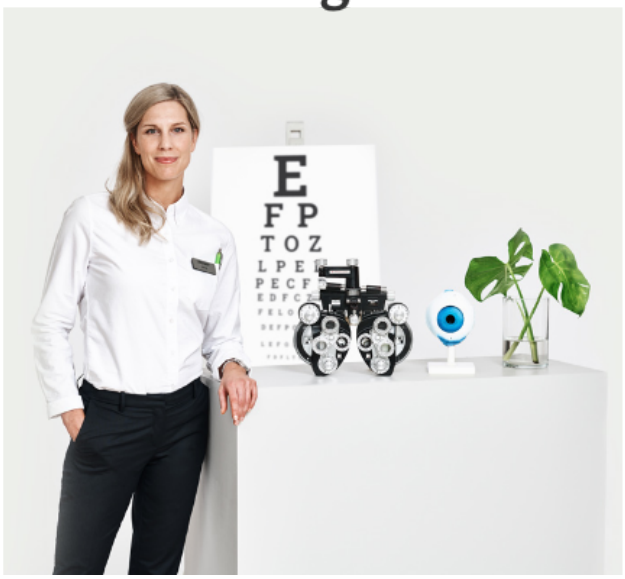
- Det vil gjøre det lettere for deg å oppnå den vektreduksjonen og eventuelt bedre helsa du ønsker deg. Foruten de åpenbare tiltakene, som å drikke mindre brus og spise mindre bakevarer, godteri og gatekjøkkenmat, trenger de fleste å gjøre ytterligere endringer i kostholdet for å gå ned i vekt. De fleste som vil gå ned i vekt, velger enten en lavkalorikur med lite fett eller en lavkarbokur med lite karbohydrater. Min erfaring tilsier at det ikke er nødvendig å velge smale veier til et lettere liv, sier Dahlmo, som hevder at det er bedre om du beholder både fett og karbohydrater.

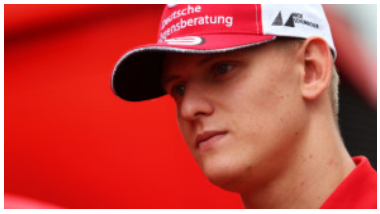
Forandringene i munnen du ikke må ignorere

DAGBLADET PLUSS

ANNONSE

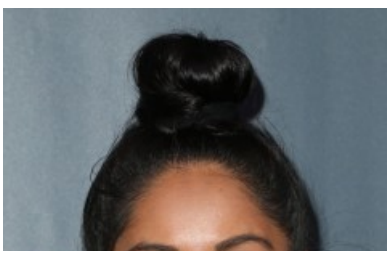
3 av 4 kan slippe briller og linser

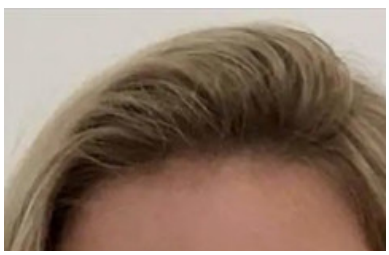


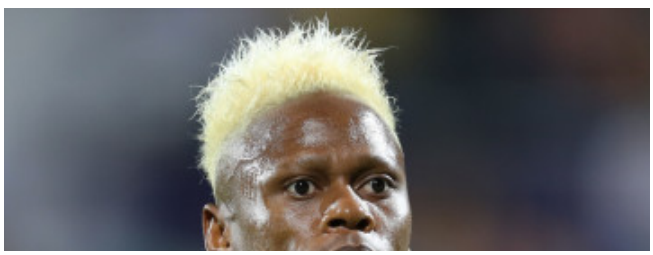


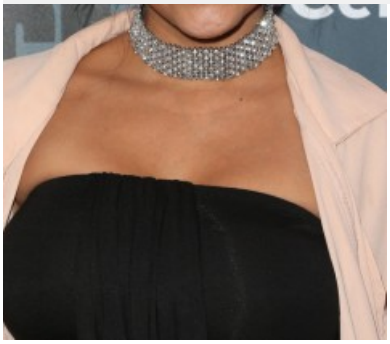
Schumacher-sønn
- Uvirkelig

Avslører hvorfor hu
filmet slagsmål

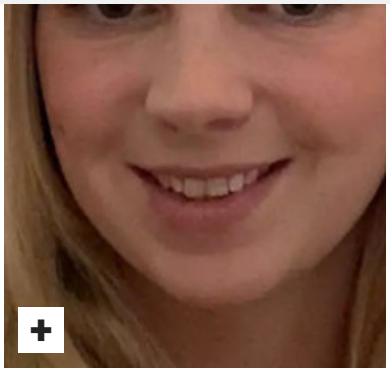




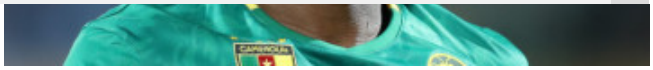




Babybilde setter sinnene i kok

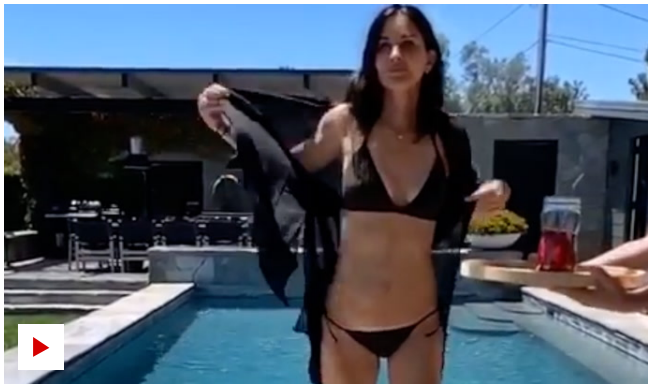


Kvitt psoriasisplagene etter én behandling

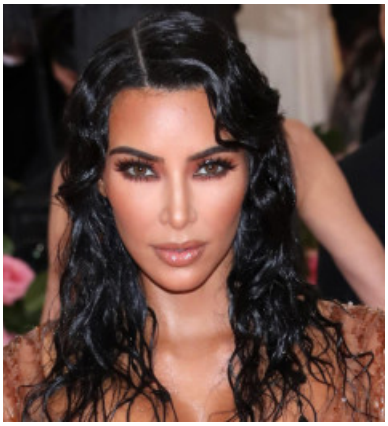


«Skulle lese nyheter», laget sexvideo

Moyes med advarsel



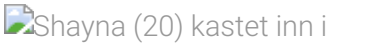
Hyller stjernas badevideo: - Episk!



- Jeg er dypt sjokkert

- Ingen «n****» skal inn på Slottet

Oversikt: Operasjonene du får dekket


Shayna (20) kastet inn i skandalen

- Ingen «n****» skal inn på Slottet

+ **Oversikt: Operasjonene du får dekket**

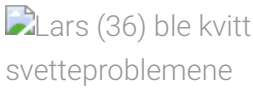
Shayna (20) kastet inn i skandalen

ANNONSE

Bekymret

Bekymret

Ofrer livet for barnet



MENINGER

Ta turen innom en gård, Sterri

- Noe av det sykeste jeg har sett

+

Lars (36) ble kvitt svetteproblemene