

”Det spelar faktiskt ingen roll att man är smal om blodkärlen blivit alldeles igenkloggade på grund av allt fett man tryckt i sig”

Frida A. Werander arbetar som personlig tränare på Sportlife i Göteborg. Hon är utbildad mental coach och föreläser bland annat om kost, träning och mental inställning.



LCHF är bara en trend

Ännu ett träningsprogram på TV har börjat: *Älskling, du har blivit tjock!* Ganska klockren titel på programmet må jag säga, och det är nog många som känner igen sig när det kommer till de där sambokilona som många drabbas av. För man drabbas ju verkligen av dem! Dock blev jag besviken när jag såg att den personliga tränaren i programmet satte deltagarna på LCHF-diet (Low-Carb High-Fat). Jag tycker att det är synd att en diet där man tar bort ett av våra viktigaste näringsämnen ska få så mycket positiv uppmärksamhet i media och höjas till skyarna. Vi behöver kolhydrater för att fungera optimalt! Visst gäller det att ha koll på mängden kolhydrater man stoppar i sig, då en för hög halt blodsocker leder in fett i fettcellerna, och eftersom det är lätt att överäta just kolhydrater. Men om man å andra sidan äter för lite kolhydrater får vare sig hjärnan eller musklerna tillräckligt med bränsle.

LCHF har ju blivit värsta trenden. Var och varannan person – och framförallt tjejer – äter en köttbit och

lite grönsaker och känner sig sedan supernöjda med sig själva. Sedan går de till gymmet och springer eller kör någon annan klass med fokus på att bränna kalorier och hoppar gärna över att äta något efter träningen – för de vill ju bli smala!

Jag påstår inte att de som äter enligt LCHF inte går ner i vikt, men man går ner i vikt av de flesta metoder om man bara håller sig till dem! Det spelar ingen roll om det är Viktväktarna, GI, isodieten, flygvärdinnedieten eller någon annan metod – håller man sig till en diet går man ofta ner i vikt.

Tänk långsiktigt

Men för att skapa sig en sund, hälsosam kropp på både insidan och utsidan gäller det att äta en näringsrik kost som innehåller vitaminer, mineraler, antioxidanter, kolhydrater, fett och proteiner! Det finns inga snabba lösningar och enkla modeller. Och det spelar faktiskt ingen roll att man är smal om blodkärlen blivit alldeles igenkloggade på grund av allt fett man tryckt i sig. Vi måste tänka långsiktigt eftersom kroppen ska hålla länge – även om man kan känna

att man vill vara snygg här och nu, och inte behöva stå i vassen beach 2012!

Har man en bra balans på det man stoppar i sig blir man inte sötsugen. Den där bullen, chokladkakan eller godispåsen som känns omöjlig att motstå när blodsockret är på väg ner och kroppen vill fylla på med energi är kroppens sätt att säga att den behöver få i sig bränsle.

En blond söt tjej i 20-årsåldern, med en megatrendig rosa tränings-topp som matchar de ännu trendigare skorna och som bryts av med ett par svarta tights, slår sig ner mitt emot mig på en stol i PT-rummet. Hon har kontaktat mig för att hon vill ha hjälp med hur hon ska äta för att gå ner i vikt. Jag ber henne redogöra för vad hon äter till frukost, lunch, middag och mellanmål och den söta tjejen börjar berätta: ”Till frukost äter jag ägg och kaffe, till lunch kött eller fisk med sallad, till mellanmål lite nötter och när det är dags för middag blir det omelett med skinka och ost.”

Jag suckar inombords och tänker: Ännu en person att göra lite klokare!