

SUNT KOSTHOLD: Det bugner av mat med lite karbohydrater hjemme hos Linn Kristin. Etter at hun nådde idealvekten med ketose, praktiserer hun en mer fleksibel lavkarbodiett – uten å gå opp i vekt.



**Ketose-
dietten**

BLI LETTERE I REKORDFART!

Raskt ned i vekt uten å telle kalorier og uten å trene? Fullt mulig, sier Linn Kristin.

Tekst: Carolina Mendoza Foto: Eva Kylland og privat

Sommeren nærmer seg, og mange blir litt ekstra bevisst på kiloene som har sneket seg på i løpet av vinteren. Når det begynner å haste, fins det en metode som garanterer rask vektnedgang: Ketose.

Metoden er enkel: Ved å holde karbohydratnivået på et minimum (helst mellom 20 og 40 gram, og max 100), vil kroppen gå inn i tilstanden *ketose* i løpet av få dager. Det betyr at kroppen må ty til å forbrenne fett i stedet for sukker og karbohydrater. Ved å bruke ketose som hurtigkur, kan man forvente å gå ned inntil ti kilo på fire uker, avhengig av hvor overvektig man er.

ET HELT NYTT LIV

– Jeg har fått et helt nytt liv etter at jeg begynte med ketose. Kiloene raste av, og søtsuget forsvant. Etter et par uker på dietten er fettforbren-

ningen veldig høy, så man får raskt resultater, forteller Linn Kristin Brænden (41) fra Kristiansand.

Ketose var kuren tobarnsmoren sverget til etter sin siste graviditet. Tretti kilo skulle bort, og gjerne så raskt som mulig. Etter fire uker var hun kvitt halvparten av de overflødige kiloene. Litt over en måned senere var tobarnsmoren hele 30 kilo lettere.

– Det finnes så mange forskjellige varianter av lavkarbo. På ketosedietten spiste jeg mellom 15 og 20 g karbohydrat om dagen. Jeg hadde fokus på å sette sammen måltidene riktig, med riktig mat. Og det fungerte kjempebra! sier Linn Kristin, som i dag er godt fornøyd med trivselsvekten på 72 kilo.

Men veien dit har vært lang og kronglete, med feilslåtte dietter og livsstilsendringer.

41-åringen forteller at hun alltid har slitt med vekten ▶

FØR



DEN GANG DA: Her er Linn Kristin 30 kilo tynnere enn i dag. – Det er sårt å se gamle bilder av meg selv. Jeg var så langt fra den personen jeg ville at andre skulle se, sier hun.

Linn Kristins KETOSE-MENY:

MANDAG:

Frokost: Omelett med rikelig med kryddersmør

Lunsj: Spekeskinke og oliven

Middag: Entrecôte med litt løk, smeltet smør og spinatstuing

TIRSDAG:

Frokost: Eggsalat i hjertesalat

Lunsj: Salat med egg, avokado, ost, urter og rikelig med vinaigrette

Middag: Svinekoteletter med bearnés-saus og blomkålmos

ONSDAG:

Frokost: Fettkaffe (kaffe med kokosolje eller smør)

Lunsj: Avokado med rekesalat

Middag: Squashspaghetti med en fet kjøttsaus

TORSDAG:

Frokost: Tunfisksalat i hjertesalat

Lunsj: Litt valnøtter og babybel-ost

Middag: Oksehale-suppe

FREDAG:

Frokost: Chia-pudding med kakao

Lunsj: Hardkokte egg med chilimajones

Middag: Tacosalat med guacamole, chipotlemajones og ostechips

LØRDAG:

Brunsj: Smoothie på kokosmelk og mynte

Middag: Cheddarpai

SØNDAG:

Brunsj: Speilegg med hollandéssaus

Middag: Ribbe med ekte sauerkraut og dampet asparges

NÅ



FORNØYD: – Etter at kiloene forsvant, har jeg fått et nytt liv. Jeg føler at jeg er kommet mer frem. Jeg får mer oppmerksomhet og komplimenter fra omgivelsene. Det er også mange som ikke kjenner meg igjen når de møter meg nå, forteller Linn Kristin.

I ungdommen var hun konstant ti kilo tyngre enn hun ønsket. Hun følte seg ikke vel og sammenlignet seg stadig med andre.

– Jeg levde med kaloritelling ganske lenge, men skjønte ikke hvorfor jeg ikke gikk ned i vekt, erindrer hun.

På sitt tyngste veide hun 105 kilo, noe som ga store belastninger på Linn Kristins 166 centimeter høye kropp.

– Jeg hadde høyt blodtrykk og kunne sovne overalt. Det var da jeg ble sendt på indremedisinavdelingen at jeg ble motivert til å begynne på lavkarbo. På det tidspunktet følte jeg at jeg hadde slanket meg hele livet og hadde prøvd alt av dietter, sier tobarnsmoren.

Heldigvis fant hun løsningsen som hjalp henne raskt ned i vekt.

Til forskjell fra mange andre dietter fører ketogen kost til at vekttapet kommer i form av fett og væske – ikke muskler. Man slipper å telle kalorier. Ulempen er at diet-

ten må følges nøye. I praksis betyr det at man må kutte helt ut ris, poteter, pasta, frukt, rotgrønnsaker, belgfrukter, melk, brød, gryn, mel og sukker.

Litt utskjelser med et kakestykke eller et par frukter vil gjøre at man kommer ut av ketosen, og vekttapet stopper opp. Man bør derfor lære seg karbohydratnivået på de fleste matvarer, eller studere næringsinnholdet på pakningene.

Det kan være lurt å ta kosttilskudd for å unngå bivirkninger som kan oppstå i starten, slik som hodepine, leggekramper, hjertebank og slapphet. Man kan også få litt dårlig ånde, særlig til å begynne med.

SØTSUGET VEKK

Til gjengjeld vil mange oppleve at søtsuget forsvinner helt, for å bli erstattet av en langvarig metthetsfølelse og overskudd av energi.

– Ketosen hjelper deg til å lytte til kroppen og spise når du er sulten, sier Linn Kris-

tin. Hun er blitt så engasjert av livsstilsendringen at hun i dag jobber med å veilede andre som vil ned i vekt.

– Fordi ketosen gjør at du mister matlysten, spiser du mindre, samtidig som du blir fort mett av så mye fett, og du holder deg mett lenge. Kroppen begynner da å forbrenne fett, forklarer hun.

MER ENERGI

– Nå har jeg endelig funnet trivselsvekten min, i tillegg til at jeg har mer energi, bedre hud og sover bedre. Det som er flott med ketose, er at man ikke må trene for å få resultater. Det passer godt til trailersjåfører eller andre med stillesittende jobber. Jeg vil absolutt anbefale å bevege kroppen, men det ønsker man uansett å gjøre når man begynner å gå ned i vekt. Men for dem som ikke orker eller har lyst til å trene, kan det være godt å vente til man får kroppen «på plass», sier Linn Kristin med et smil. •

Karbohydratinnhold i matvarer

Pr. 100 gram:

- Kaffe (svart – kokt, pulver eller traktet) 0 g
 - Kalkun 0 g
 - Kamskjøll 0 g
 - Karbonadedeig 0 g
 - Hvitost 0 g
 - Kjøttdeig 0 g
 - Kylling 0 g
 - Laks 0 g
 - Avokado 0,5 g
 - Isbergsalat 1,5 g
 - Kinakål 1,8 g
 - Leverpostei ca. 6 g
 - Lettmelk ca. 4,7 g
 - Hasselnøtter 4,8 g
 - Hodekål 5,2 g
 - Løk (gul og rød) 5,7 g
 - Mandler 6,3 g
 - Jordbær 6,6 g
 - Kålraabi 6,4 g
 - Gulrot 6,5 g
 - Vannmelon 7,6 g
 - Honningmelon 8,1 g
 - Yoghurtiskrem 26,6 g
- (Kilde: matvaretabellen.no)

KETOSE:

Kostindusert ketose er en naturlig prosess i kroppen. Den oppstår når man kutter kraftig ned på karbohydratene i kostholdet. Hvor kraftig man må kutte, varierer fra person til person. Hos de fleste oppstår ketose når man får i seg under 100 gram karbohydrater i døgnet over tid. Hos enkelte må inntaket ned i 20–40 gram før ketose oppstår. Ved et vanlig, blandet kosthold forbrenner kroppen både karbohydrater og fett som energikilde. Når kroppen ikke får tilgang på nok karbohydrat, må den ty til fett. Skal kroppen få nok energi til å opprettholde sine vanlige funksjoner, må den forbrenne ikke bare fett man spiser, men også det som er lagret på kroppen. Fettet omdannes til ketonlegemer, og man er i ketose. Denne kraftige fettforbrenningen fører til vekttap. Forutsetningen er at man spiser nok protein og ikke mer fett enn man trenger.

(Kilde: Dr. Fedon Lindberg)

Linn Kristins AVOKADOBRØD:

- 270 g avokadokjøtt (2 store avokado)
- 1 dl kokosmel
- 1 dl chiafrø
- 1 ts bakepulver
- 3 ss god olivenolje
- 3 egg

Bland avokado og egg til en jevn masse. Bland det tørre sammen i en bolle. Bland så alt sammen. Stekes ved 200 grader i ca. 30 minutter.

(Kilde: vitaunivers.no)



– BEHAGELIG SLANKEMETODE UTEN SULTFØLELSE

– Ketose medfører at sultsenteret i hjernen deaktiveres. Dette er unikt for ketose og gjør at man får en behagelig slanking uten sult. Det sier Torkil P. Andersen (bildet), lege, spesialist i allmennmedisin, ernærings-ekspert og forfatter av flere bøker om ketose. Han har selv gått ned 29 kilo med denne dietten.



– Ketoner er et godt brennstoff for hjernen, og de fleste kjenner at de blir klarere i hodet og får mer energi når de er i ketose. Andersen påpeker at ketosen fungerer best på dem med BMI over 30, eller med minst ti kilo overvekt.

Andersen forteller videre at kuren er undersøkt i en mastergradsstudie på Norges Idrettsmedisinske Høyskole, og man har funnet at den gir størst vekttap og at nedgangen kommer fra fett, ikke muskler, og at det ikke er negative helseeffekter av kuren.

– Ketose er en forbrenningsmetode vi har innebygd, og det er en normal del av forbrenningen i kroppen. Man er i ketoseforbrenning etter 1–2 døgn på dietten. Dette sjekker man med urinstix som påviser ketoner i urinen. De første to ukene kan man ofte gå ned 4–5 kilo, hvorav 2 kilo er vann. Deretter kan man regne med et vekttap på 0,5–1,5 kilo per uke, og da er det bare fett som forsvinner. På 10 uker vil 8–15 kilo være realistisk for mange. De som veier mest, og som ikke har forsøkt mange slankekurer fra før, kan forvente størst vekt-reduksjon.

Han anbefaler maks 12 måneder på ketose før man går over til generell lavkarbo med noe mer karbohydrater.



SNACKS: Linn Kristin koser seg gjerne med fettkaffe og mørk sjokolade med høyt kakaoinnhold.

– VARIERT MAT ER BEDRE

– Dette er ikke et kosthold jeg vil anbefale, sier Kjetil Retterstøl (bildet), professor ved seksjon for klinisk ernæring på UIO og overlege ved Lipidklinikken.



– Det er mange problemer med dietten. Først og fremst er den restriktiv; man må legge om kostholdet ganske betydelig. Ønsker man å gå på dette, bør man derfor begynne forsiktig. Man vet heller ikke hva langtidsvirkningene er når man tar bort 60–70 prosent av energien som vanligvis kommer fra karbohydrater, og erstatter det med fett.

Og det er heller ikke snakk om kun sunt fett, men forskjellige fettvarianter som kan gi uheldige bivirkninger på kolesterolet. På sikt kan dette gi fettavleiringer på innsiden av blodårene. Det kan føre til økt fare for både hjerteinfarkt og/eller hjerneslag.

Retterstøl anbefaler heller vanlig og variert mat i moderasjon, mer trim i hverdagen, og endring av dårlige matvaner.

– Man må også huske på at det er forskjell på karbohydrater. Grove karbohydrater som havregryn, er noe helt annet enn sukker. Så vil jeg presisere at det er veldig uheldig om folk som ikke er overvektige, går på denne dietten, sier han.



GOD MAT: Asparges med spekeskinke er en favoritt hjemme hos 41-åringen.

