

132 SIDOR! JÄTTENUMMER

35

Hemmets

25/8 2011 Pris: 28 kr inkl moms Finland € 4,90

Journal

Fikastund med

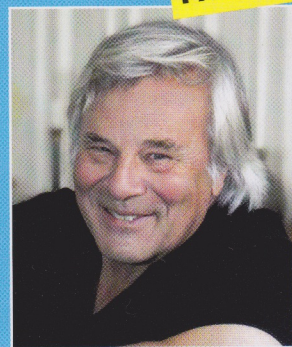
Mjuk citronkaka
Kokostoppar
Chokladsnittar
Medaljonger
Smörbullar

5 HÄRLIGA KAKOR & BULLAR

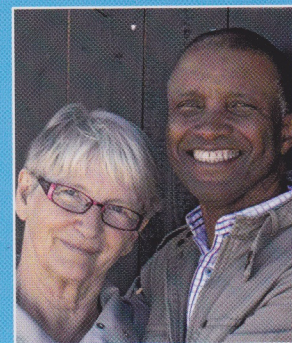
56
KRYSS

SUDOKU &
TÄVLINGAR

PÅ ÄKTA
KRYSS-
PAPPER



Jan Guillou:
Nu berättar jag
min släkts historia!



Vår kärlek var
FÖRBJUDEN

Fototävlingen avgjord!

Extra!

DU FÅR EN
UNDERBAR
KATTPLANSCH
PÅ KÖPET

VÄND!

Åse, 39:
Jag äter
gott och går
ner i vikt med
LCHF-metoden!



MODETREND!
Så knyter du
sjalen snyggt!

ANTIKE EXTRA
Gamla fina
KRUKOR & KRUS
till nytta & nöje



35

TIDSAM
0212-35

• GÅ NER I VIKT – hitta din egen metod!

Problemen började redan på 80-talet. Under bantningshysterins glada dagar lärde sig den unga Åse att jojobanta. Kampen mot övervikten hade inletts. Idag håller Åse Falkman Fredrikson sin idealtvikt utan problem – tack vare en alldeles egen variant av LCHF-metoden!

TEXT: JESSICA DANIELSSON,
reportage@egmont.se
FOTO: MAGNUS TORLE,
PRIVAT BILD

Åse
valde en
egen variant
av LCHF-
metoden

Nu äter jag mig alltid mätt – men håller vikten

När Åse Falkman Fredrikson, idag 38 år, vägde som mest tyckte hon att det var som om hon var instängd i en sumodräkt. Den lilla människan som var hon fanns där inne någonstans – gömd bakom alla kilon.

Övervikten gjorde att hon inte ville träffa människor och knappt hade lust att hitta på något.

Idag är det en pigg, glad och social tjej som möter oss i dörren till villan i Helsingborg. Hon mår strålande och mat har blivit ett av hennes stora intressen.

– Jag äter i princip vad jag vill numera, säger hon. Ändå väger jag ungefär 25 kilo mindre än vad jag har gjort som mest.

Åse tror själv att grunden till hennes matproblem lades re-

dan som barn. Det var på 80-talet, när bantningshysterin var stor i Sverige.

– Jag är uppvuxen med en ständigt bantande mamma, berättar hon. Jag har starka minnen av att hon bara tog ett par tuggor och kanske lite keso när vi andra åt middag. Men efter att ha bantat hela dagen kom suget på kvällen. Då åkte pappa och köpte

choklad och så tröstade hon sig med det.

Gjorde som mamma

Åse kopierade moderns möter. Hon åt extremt lite på dagen, men åt för mycket om kvällarna. Det hände att hon försökte leva på ett par äpple om dagen. Hon pendlade i vikt, men låg för det mesta på flera kilos övervikt. Efter fö



Det ska bli laxfärsbiffar med sweet chili och basilika till middag när HJ hälsar på.

sta graviditeten väjde hon ungefär 25 kilo för mycket. – Då kom vändningen, berättar hon. Jag gick till Vikt-väktarna och började lära mig att äta regelbundet och laga till riktig och hälsosam mat. Jag gick ner i vikt och det kändes bättre.

– Men trots allt hade jag inte riktigt fått bukt med mitt sockersug och mitt överätande. Det var som om kroppen hade sitt eget liv och styrde in mig på fel spår.

Här pausar Åse i berättandet. De två minsta barnen kommer hem från dagis och vill hälsa och få lite uppmärksamhet. Åse har fem barn från 2 till 14 års ålder. Till familjen hör också en katt och nyttillskottet Milo – en gladlynt och snäll cavalier king charles-valp på 6 månader. Fullt hus, med andra ord.

– Jag tycker om att ha mycket att göra, förklarar Åse. Vi lever ett socialt liv och försöker hitta på så mycket som möjligt tillsammans. Så var det också när jag växte upp. Vi var flera syskon, många djur och åkte på husvagns-mestrar ihop. Det var alltid liv och rörelse!

Kanske är det den energin som Åse nu använder till sitt stora matintresse. För så har det blivit, efter många år av dålig kosthållning.

– Efter Viktväktarna gick



Övervikten gjorde att Åse tidigare inte ville träffa människor och knappt hade lust att hitta på något.

jag över till GI-kost, berättar hon. Jag kände genast att det funkade för mig. Så småningom gled jag över till LCHF-kost och tog mina sista kilon med den metoden 2009.

– Det skedde en förändring i mitt sätt att tänka på mat. Jag fick ro i kroppen. Sockersuget försvann. Innan var jag så fokuserad på att räkna points – nu behöver jag inte tänka, inte räkna, bara äta. Ändå är jag aldrig hungrig!

En egen metod

Men Åse följer inte LCHF-metoden till punkt och pricka. Hon har anpassat den till sitt eget sätt att tänka och vara.

– Jag brukar kalla den LC-metoden, säger hon. Det viktigaste för mig är att äta lite kolhydrater. Sedan är jag inte så fokuserad på att äta mycket fett. Men jag äter inga lightprodukter och inga lågfettprodukter.

VÄND

Åse bor med familjen i ett villaområde i Helsingborg. Både dottern Juni och hunden Milo kan njuta av grönområden precis utanför trädgården.



Lite kolhydrater – mycket fett

LCHF (Low Carb High Fat) är en ganska ny metod för viktminskning. Den går ut på att huvudnäringssintaget ska komma från fett och protein istället för kolhydrater. Man ska alltså undvika socker och stärkelserik mat, som bröd, pasta, ris och potatis och istället äta sig mätt på kött, fisk, ägg, ovanjordsgrönsaker och mättat fett.

LCHF kan ses som en extremare variant av GI-metoden. Skillnaden är främst att GI-metoden är tillåtande mot långsamma kolhydrater, medan man enligt LCHF-principen kraftigt ska minska på alla sorters kolhydra-

ter. Det gör att även till exempel fullkornsbröd och rotfrukter hamnar på icke-listan och att frukt ska ätas sparsamt.

Tanken är att man får ökad fettförbränning genom att blodsockerhalten sänks. Det har kommit mycket kritik mot metoden. Kritikerna menar att kosten gör så att blodfetterna och därmed åderförkalkningen ökar. För lite kolhydrater kan göra så att hjärnans funktion blir nedsatt. Och den som följer dieten för strikt kan gå miste om viktiga mineraler och vitaminer, eftersom kosten då blir alltför ensidig.

Vinn ny LCHF-bok!

Cathrine Schück har skrivit den första LCHF-boken riktad till kvinnor. I den nyutkomna boken LCHF för tjejer kombinerar hon LCHF-tänk med medelhavsrecept. Vi lottar ut fem exemplar av boken. Vill du vara med i utlottningen så svara på följande fråga: LCHF kan ses som en extrem variant av en annan bantningsmetod, vilken?

A. KBT-metoden

B. GI-metoden

C. Tallriksmodellen

På sidan 127 hittar du allt om hur du tävlar i Hemmets Journal. Namnet på denna tävling BANTA35. Lycka till!



• GÅ NER I VIKT – hitta din egen metod!

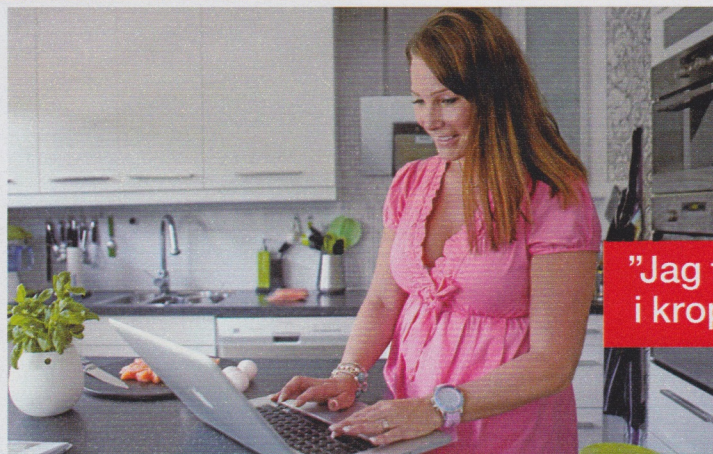
Nu äter jag mig alltid mätt...

Forts från föreg sida

I övrigt är ingenting helt förbjudet för Åse.

– Jag äter vad jag vill, säger hon. Jag kan även äta kolhydrater någon gång ibland. För mig gäller det att hitta min egen nivå och känna vad min kropp mår bra av. Och jag vet ju att om jag äter mer kolhydrater ett tag så får jag svårt att släppa det, vikten pekar uppåt och jag blir trött.

Vid middagarna hemma hos Åse serveras både kolhydratsnåla alternativ och mer traditionell mat. När hon lagar spagetti och köttfärssås, för att ta ett exempel, får barnen ta pas-



"Jag fick ro i kroppen"

ta om de vill, medan hon och maken Daniel hellre väljer gräddkockt vitkål till såsen.

Vid Hemmets Journals besök har hon bakat väldoftande LCHF-bröd, som även barnen äter med god aptit. Det är bular gjorda på ägg, västerbotten-

ost, mandelmjöl, lite bakepro (ett bakprotein), fiberhusk och bakpulver.

Men hur hinner hon egentligen ägna så mycket tid åt matlagningen med sin stora familj? – Så lång tid tar det inte, säger hon. Visst hade det gått snabbare och blivit billigare med processad mat, men jag ägnar nog inte mer än en timme om dagen åt matlagning.

– Dessutom är jag väldigt road av mat och har man ett intresse så tar man sig den tid som behövs. Det som driver mig är att äta så gott som möjligt. Vi är livsnjutare, jag och min man!

Och så var det ju det där med energin. Åse liknar sig själv vid en duracellkanin. Hon har hög stresströskel och trivs när det är mycket att stå i.

– Fast kanske ligger det lite mer dammråttor hos mig än hos andra, jag vet inte, säger hon.

Började blogga

För några år sedan började Åse blogga om sin viktresa. Med bloggen (www.56kilo.se) kan hon kombinera matintresset med sin sociala sida.

– Jag vill inte bara skriva för mig själv, utan locka till dialog med läsarna, säger hon.

Det är tydligt att bloggen fyller ett behov. Åse har 1700 unika besökare per dag – vil-

ket är riktigt mycket i blogg-sammanhang. Många hör av sig och berättar om sina erfarenheter, diskuterar och delar med sig av tips.

För Åse har bloggen en positiv sida till. Hon älskar att fotografera och tar själv alla bilder till bloggen. Vid vårt besök diskuterar hon engagerat den tekniska utrustningen med fotografen. Numera har hon inte heller några problem med att själv bli fotograferad. Annat var det förr...

– Det finns få bilder av mig när jag var riktigt överviktig, erkänner hon. Jag ville aldrig vara med på bild då. Och om någon fotograferade mig i alla fall så avkrävde jag ett löfte om att de inte skulle lägga ut bilderna på facebook eller någon blogg.

Åse har själv en bakgrund som webbredaktör. Men framtidsplanerna ser annorlunda ut.

– Jag har tankar om att starta eget, säger hon. Jag ska nämligen gå en kurs i kostrådgivning. Kanske ägnar jag mig åt det på deltid och så skulle jag kunna tänka mig att jobba i affär resten av tiden. ■

Fler sätt att gå ner i vikt

• Tallriksmodellen

Tallriksmodellen är en metod som ska hjälpa oss att äta lagom av allt och vara mätta längre. Tre fjärdedelar av tallriken ska bestå av mat från växtriket. Hälften av denna del ska utgöras av potatis, pasta eller ris samt bröd. Den andra hälften av råa och/eller kokta grönsaker och gärna en frukt. Den sista fjärdedelen ska bestå av proteinrika och ibland även fetare livsmedel, som kött, fisk, ägg eller torkade bönor och linser samt såser.

• Handflatemetoden

Idén med handflatemetoden är att man ska undvika att stoppa i sig mer energi än kroppen gör av med. Den individuella storleken på handen anses motsvara antalet kalorier man förbränner.

Det florerar lite olika varianter av metoden. En ser i korthet ut så här: En måltid ska bestå av en handflata protein (fisk, fågel, kött och ägg), två knutna nävar grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär samt en knytnäve ris, pasta, potatis eller gryn. En handflata räknas som storleken och tjockleken av en hand med tummen inräknat.

• Stenålderskost

Stenåldersmat är en kosthållning baserad på viltkött, fisk, rotfrukter, nötter, bär och frukt. Spannmåls- och mjölkprodukter ingår inte, inte heller raffinerat socker eller salt. Den innehåller mindre fett än vi vanligen äter, men mer fibrer.

Principen är att man ska äta som våra förfäder gjorde medan de fortfarande var jägare/samlare, eftersom kroppen anses biologiskt anpassad till sådan kost.

• KBT

Kognitiv beteendeterapi, KBT, är en metod som kan hjälpa oss att bli medvetna om varför vi ständigt äter fel, trots att vi så gärna vill äta rätt. Genom behandlingen får vi mentala och konkreta verktyg som hjälper oss att förändra detta beteende. Det handlar alltså inte om någon speciell sorts diet, utan en hjälp att förändra de dåliga vanorna.



NÄSTA VECKA:

Stor LCHF-bilaga med massor av läckra recept!

Förbränningen minskar med åldern

Med åldern går vår förbränning ner. Den som rör sig lika mycket och äter samma mängd mat kommer därför långsamt att gå upp i vikt från 25 års ålder. Det beror bland annat på att musklerna arbetar mindre med åren och muskelmassan blir mindre. Som 65-åring kan man därför bara äta cirka två tredjedelar av den mängd man åt som 25-åring, om man inte vill gå upp i vikt.