

Din fødevareguide til stabilt blodsukker

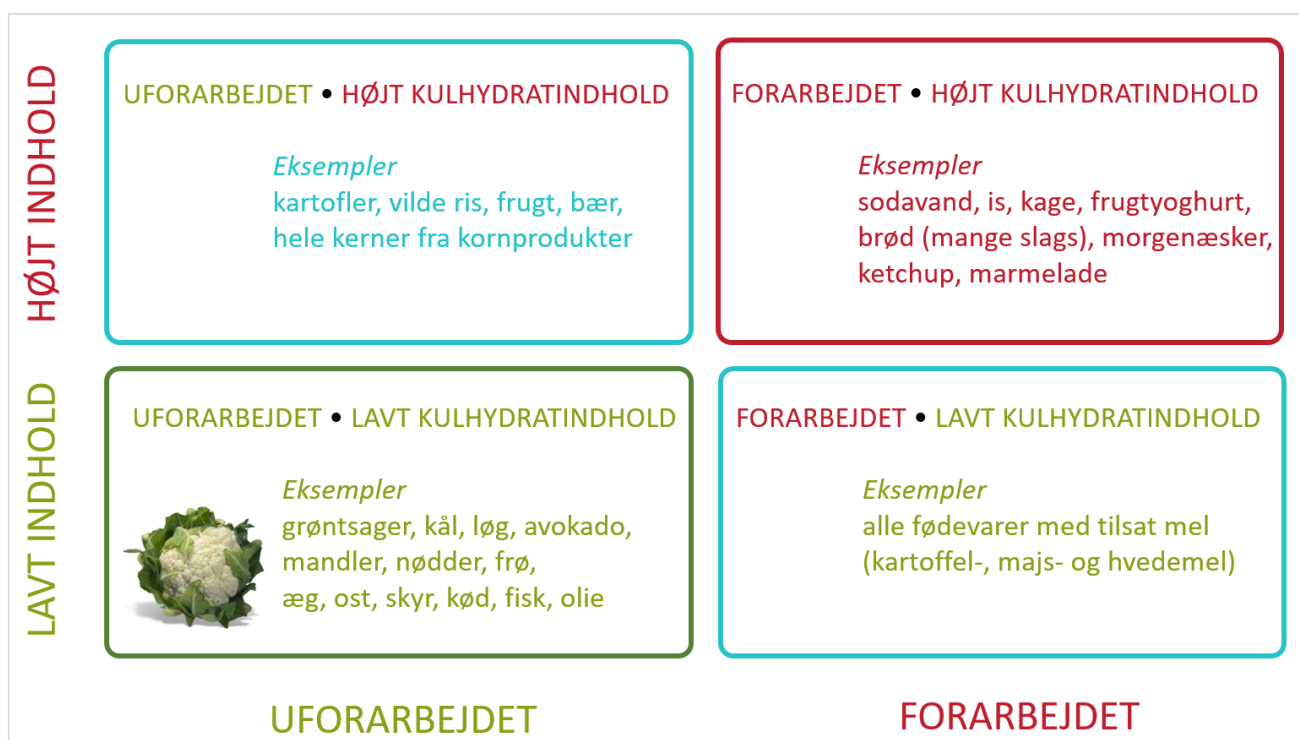
Guiden giver dig et helt nyt syn på dine fødevarer og hjælper dig til at udnytte det stabile blodsukker til sundhed, energi og vægttab

Engang troede man, at særlig omtanke for blodsukkeret var forbeholdt diabetikere. Men i dag ved vi, at et stabilt blodsukker er afgørende for **enhver**, som ønsker sig et sundere liv, øget energi og velvære, varigt vægttab og langt mindre risiko for livsstilssygdomme. Men skal du så helt fanatisk undgå sukker – og alle de kulhydrater der bliver til sukker – for at holde dig sund? Absolut ikke! Det handler om, at du skal have **sukker ud af blodet**. Det betyder med andre ord, at du sikrer dig, at sukkeret normalt ikke ankommer til blodet hurtigere, end kroppen kan nå at lagre det. For med jævnlig overskydende sukker i blodet, kan der opstå samarbejdsvanskeligheder mellem de celler, der har ansvaret for, at du holder dig sund og rask og de celler, der har til opgave at finjustere dit blodsukker. Derfor er både sukker-mængde og -ankomsttidspunkt vigtigt for dig!

Min nye fødevareguide er lavet til dig, der har omtanke for dit blodsukker og ønsker at udnytte de sundhedsmuligheder, der findes i det stabile blodsukker.

Tænk både næringsindhold og næringsindpakning i dine fødevarer

Du skal opdele dine fødevarer både efter mængde af kulhydrater – og efter fødevarens forarbejdningsgrad. Jo højere kulhydratindhold – desto større chance for blodsukkertop. Jo mere forarbejdet – desto større chance for blodsukkertop og lavere chance for, at du deler din næring med de encellede mikroorganismer (mikrobiota), som bor i dit fordøjelsessystem.



Hvis du er vant til at tænke på fødevarer som kalorier, kulhydrater, fedt, protein, vitaminer og mineraler, skal du nu tænke både på **indhold** og **indpakning**. Dit nye fokuspunkt, indpakningen er vigtigt – måske vigtigere end selve indholdet!

Med indpakningen mener jeg hverken plasticemballage, æggeskal eller kartoffelskræl – jeg mener den **struktur**, som planteceller opbevarer næringsstofferne i. Strukturen afgøres af forarbejdningsgraden. F.eks. er hvidt mel og brød fuldforarbejdet, mens hele korn er uforarbejdede. Juice uden fiberrester og tilsat sukker er fuldforarbejdet, mens det friske æble er uforarbejdet. En light ost, der kun holder konsistensen, fordi der er tilsat melkklister, er forarbejdet mens en naturlig modnet fuldfed ost er uforarbejdet.

Når du spiser uforarbejdede plantebaserede måltider (f.eks. kål, løg, ærter og bønner), bruger din krop masser af energi på udpakningen af næringsstoffer fra plantens fiberstrukturerne og fordøjelse af fødevarer udnytter en større del af dit tarmsystem. Når du involverer en større del af dit tarmsystem i fordøjelsen, opnår du to meget væsentlige fordele, som forkæler kroppen indefra, mens du undgår blodsukkerudsving:

1. Du deler bl.a. suktermolekyler (og kalorier) fra den godt indpakkede næring med din mikrobiota. Til gengæld producerer mikrobiotaen bl.a. vitaminer og næringsstoffer, som vi normalt ikke får nok af i kosten.
2. Fødevarerne stimulerer dannelsen af hormoner i dit fordøjelsessystem. Disse hormoner normaliserer din appetit, dit immunforsvar og din evne til at tåle sukker i blodet!

Du kan leve af den grønne kvadrat alene

Det røde kvadrat giver med statsgaranti et højt blodsukker til 95% af os. Den grønne del giver med ligeså stor sikkerhed ingen blodsukkerstigning! Fødevarerne i den grønne del svarer i øvrigt til de fødevarer, der indgår i anti-inflammatorisk kost eller palæo. Om de to blå kvadrater får dit blodsukker til at stige afhænger af din alder, dine gener, din muskelmasse, din form, din fedtmasse, dit energiniveau, dine måltiders hyppighed, om du har en infektion og om du sover tilstrækkeligt.

Er du ung eller meget fysisk aktiv, vil fødevarerne i de blå kvadrater ikke få dit blodsukker til at stige. Men er du i en periode inaktiv, eller er du over 40 år, vil de sandsynligvis. En blodsukkerstigning nu og her kan din krop sagtens håndtere. Men sker det for ofte, kan en negativ spiral medføre, at små blodsukkertoppe bliver større og vedligeholder sygdomsprocesser i din krop.

Med kvadraterne i figuren på forrige side kan vi opdele vores fødevarer i **basiskost** fra det grønne kvadrat (garanterer både næring og stabilt blodsukker), som **stivelsestils kud** (som mange sagtens kan tåle) fra begge de blå kvadrater og som **nydelsestils kud** (som er uden næringsværdi og kun spises for nydelse) fra det røde kvadrat. Det er dig der bestemmer, hvor store det grønne, blå og røde felt er i din egen pyramide, men det er godt at beslutte det bevidst – efter en periode hvor du kun har spist fra det grønne område.

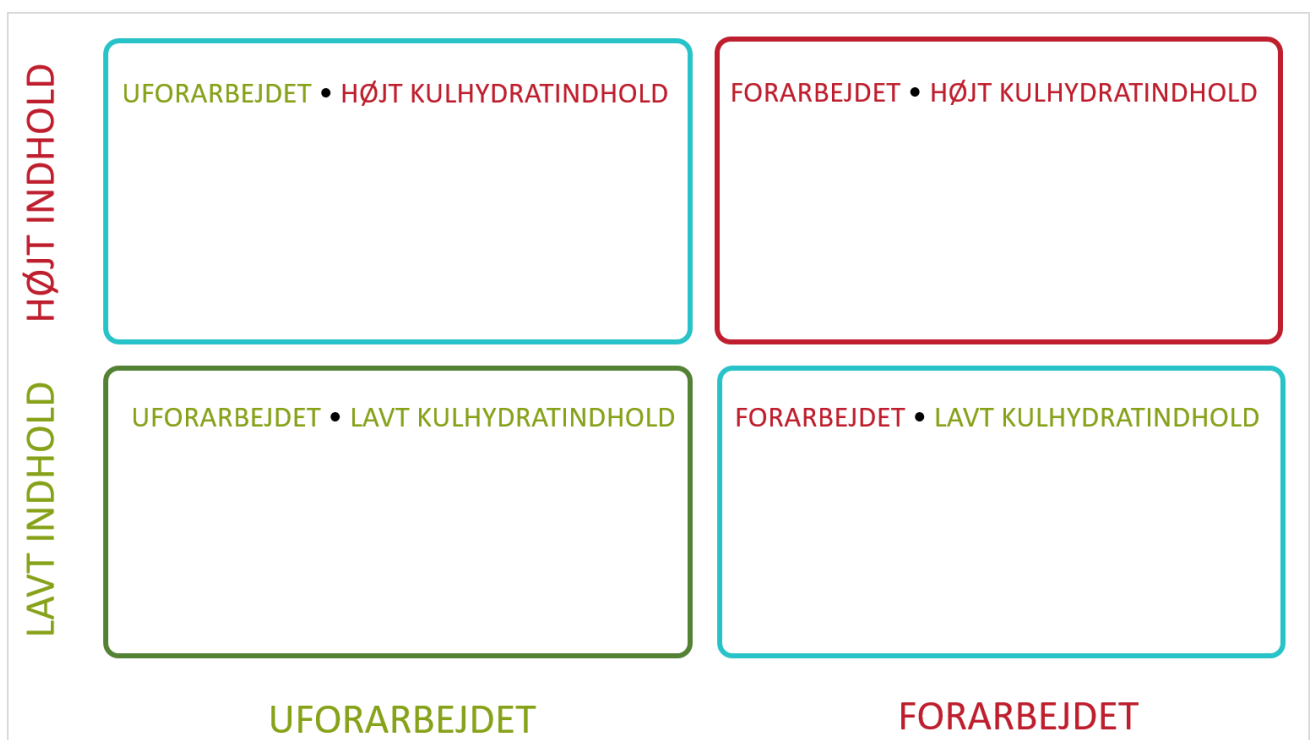


BIOLOGIKpyramiden er en ny sundhedsfremmende kostpyramide. Den findes ikke på fødevarerne i dit supermarked, men du kan med fordel se den for dig, når du handler ind. Ser du BIOLOGIKpyramiden for dig, er det nemmere at beslutte, hvornår du prioriterer rigtig mad, som gavner din sundhed, hvornår der er behov for et stivelsestils kud, og hvornår du eventuelt prioriterer nydelelsesmidler, der kan skabe blodsukkerudsving.

Og husk – du skal læse fødevarens ingrediensliste for at se, om der er tilsat raffineret kulhydrat, mens mængden af kulhydrat (og andre næringsstoffer) fremgår af næringsindholdet. Derudover kan du blot se på varen og vurdere, om du synes fødevarer er forarbejdet eller ej.

Husk også, at 3 solide hovedmåltider fra det grønne kvadrat er bedre for dig end mange småmåltider.

- Du kan prøve at indsætte dine yndlingsfødevarer i de tomme kvadrater herunder. Prøv desuden at studere næringsindhold og ingredienser, når du handler, så du får en god fornemmelse for både næringsindhold og næringsindpakning.
- Prøv at gennemgå fødevarerne på din kassebon, når du har tømt indkøbsposerne. Skriv alle beløb på fødevarer ind i de respektive kvadrater. Bruger du dine penge, som du gerne vil?
- Når du kender dit kompromisløst blodsukkerstabile gear, kan du mærke hvilke fødevarer, der får dit blodsukker til at stige og fornemme, hvor meget af det blå og røde din dagligdag bør indeholde.
- Beslut hvornår du vil prioritere den grønne, blå og eventuelt den røde del af BIOLOGIKpyramiden i dit liv.



Held og lykke med dit nye redskab til at udnytte alle fordelene i dine blodsukkerbevidste og blodsukkerstabile valg!