

Guide til en sukkerfri uge

Hvis du tænker, at 'lidt sukker kan da ikke skade', har du sikkert ret. Men har du én af de mange lidelser, hvor immunsystemet fastholdes på et aktivt stadie, så har du uret. Så kan selv en lille stigning i blodsukkeret vedligeholde en tilstand, som kan forhindre dig i at blive rask. Jævnlig blodsukkerstigninger kan derudover i praksis forhindre dig i at tabe i vægt! Så er der brug for en kompromisløs sukkerfri periode. En kompromisløs sukkerfri periode fungerer som ren teambuilding for dine celler og bryder de selvforstærkende negative spiraler!

I vores sukkerfyldte verden er en sukkerfri uge lettere sagt end gjort. Derfor vil jeg give dig min guide. Du kan kaste dig over den, som den er. Er du én af os, der ikke tager imod gode råd uden en ordentlig forklaring, anbefaler jeg, at du deltager i en af mine workshops, før du går i gang. Det virker bare helt igennem motiverende at vide præcis, hvorfor kroppen reagerer, som den gør! Og risikoen for at én af de mange skadelige sukkerdogmer forstyrrer dit gode initiativ forsvinder som dug for solen på workshoppen.

Essentials

1. Spis rigtig mad – og nyd alle måltider
 - Nyd uforarbejdet grønt – så kroppen pakker næring ud.
 - Undgå alt raffineret sukker og stivelse.
 - Undgå stivelsesrige fødevarer (korn, majs, ris, kartofler, frugt).
2. Nyd 3 hovedmåltider dagligt
 - 75% grøntsager (kål, avokado, agurk, squash, tomat, osv). Kål hver dag.
 - 25% kød, fisk, æg, syrnede mælkeprodukter, ost, bær, mandler, nødder, frø, stenalderbrød, olie.
3. Drik vand
 - Evt. kaffe, te, 1 genstand/dag.
4. Bevægelse 60 min/dag
 - Pulsen op mellem hovedmåltider.
 - Gerne 10 min inden måltider.
5. Sov godt – helst 8 timer i døgn



Inspiration – opskrifter og måltider

Palæo/Stenalderkost/Rigtig mad/HFLC eller sund fornuft. Se opskrifter fra Thomas Rode og Jane Faerber.

Morgen Yoghurt, acidophilus, skyr, friske bær, nødder og mandler, æg, kød, ost, stenalderbrød, grøntsager

Frokost Salat, kål, grøntsager, stenalderbrød, kød, fisk, ost, æg, gerne smør (evt. avokadosmør)

Aften Salat, grøntsager, kød, fisk, gerne flødesauce. Revet blomkål/spidskål/hvidkål erstatter ris/pasta/kartoffel

Anvend skemaet herunder til noter hver dag i ugen. Så opdager du effekten af din indsats meget stærkere.

Forsigtig

Hvis du køber forarbejdede fødevarer - se altid både ingredienser og næringsindhold – der er overraskelser: Ofte tilsættes sukker, dextrose, glucose, fructose, sukrose - eller sirup samt kartoffel, majs eller hvedestivelse. Hvis du sidenhen går tilbage til almindelig dansk stivelsesrig kost skal du igen skære ned på det mættede fedt.

Hvis du får diabetes- og blodtryksmedicin, er du nødsaget til at samarbejde med lægen eller sygeplejersken, da det vil være nødvendigt at justere medicinen i en sukkerfri uge. Der gælder særlige hensyn for diabetikere. Ring før du går i gang.

Og ja, du må gerne tage en uge, et år eller en dekade mere.

Indsigt fra en sukkerfri uge

Dag	Vægt	Livvidde	Sukkertrang	Sult	Energi	Søvn	Andre observationer
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Andre observationer:

Sukkertrang	1: Ingen sukkertrang	10: Vild sukkertrang, hele tiden
Sult	1: Ingen sult	10: Vildt sulten
Energiniveau	1: Træt hele dagen	10: Frisk hele dagen
Søvnkvalitet	1: Vågner om natten	10: Sover godt hele natten