

## Guide til en uge med *kompromisløst stabilt blodsukker*

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 sandsynligvis uret. For så kan selv mindre stigninger i blodsukkeret vedligeholde en tilstand, som kan forhindre dig i at blive rask eller føle dig energisk. Jævnlig blodsukkerstigninger kan derudover i praksis forhindre dig i at tabe i vægt! Så er der brug for en kompromisløs blodsukkerstabil periode. En kompromisløs blodsukkerstabil periode fungerer som ren teambuilding for dine celler og bryder de selvforstærkende negative sygdomsspiraler, som dræner dig for energi!

I vores sukkerfyldte verden er en sukkerfri uge lettere sagt end gjort. Derfor vil jeg give dig min guide. Du kan sagtens kaste dig over den, som den er. Men er du én af os, der ikke tager imod gode råd uden en ordentlig forklaring, anbefaler jeg, at du læser bogen *Sandheden om sukker* eller deltager i en af mine workshops, før du går i gang. Det virker nemlig 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 når din biologiske logik er på plads.

### Essentials

1. Spis rigtig mad – og nyd alle måltider
  - Nyd uforarbejdet grønt – så kroppen pakker næringsstoffer 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
  - Drik gerne kaffe og te, men højst et glas vin/dag.
4. Bevægelse – en vigtig rutine
  - Pulsen op med pulssnacks mellem alle hovedmåltider og efter aftensmaden.
  - Træning gerne 30 min hver dag.
5. Sov godt – helst 8 timer i døgn



### Inspiration – opskrifter og måltider

Palæo/Stenalderkost/Rigtig mad/LCHF eller sund fornuft. Se opskrifter fra Thomas Rode, Jane Faerber eller i *Sandheden om sukker går i køkkenet*.

**Morgen** Yoghurt, acidophilus, skyr, friske bær, nødder og mandler, æg, kød, ost, stenalderbrød, kål, grønt

**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 på næste side til noter hver dag i ugen. Så oplever du effekten af din indsats meget stærkere.

### Forsigtig

Hvis du køber forarbejdede fødevarer – så find først alle overraskelser i ingredienser og næringsindhold: Ofte tilsættes sukker, dextrose, glucose, fructose, sukrose - eller sirup samt kartoffel, majs eller hvedestivelse.

Hvis du efter en kompromisløs blodsukkerstabil periode 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 kompromisløs blodsukkerstabil 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