



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 før du går i gang - eller imens. 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 dig mæt i rigtig mad og nyd alle måltider.
 - Nyd uforarbejdet grønt – så kroppen pakker næringsstoffer ud og trimmer din tarmflora.
 - Undgå alt raffineret sukker/stivelse og forarbejdet mad – der lynhurtigt sender sukker i blodet.
 - Undgå stivelsesrige fødevarer (korn, brød, ris, frugt).
2. Nyd kun 3 solide hovedmåltider dagligt med
 - 75% grøntsager (kål (helst 25%), krydderurter, ærter, bønner, squash, selleri, log, svampe mm.).
 - 25% gode protein- og fedtkilder (bønner/ærter/linser, kød/æg/ost/mejeri, mandler/nødder/fro, avokado, gode olier)
3. Drik vand
 - Drik gerne kaffe, te, vand og mineralvand men højst et glas vin per dag.
4. Bevægelse – en vigtig rutine: Bevæg dig unødigt og driv sukker ud af blodet
 - Pulsen kortvarigt op med pulssnacks mellem alle hovedmåltider og efter aftensmaden.
 - Træning gerne 30 min hver dag.



Inspiration – opskrifter og måltider

Vælg rigtig mad uden tilskud af raffineret kulhydrat. Vælg grøntsager og gode fedt- og proteinkilder til alle måltider. Gor måltidet fuldstændt med noget farverigt, sprødt, blødt, cremet, karakterfuldt. Gor det nemt – spis resterne fra aftensmaden til morgenmad – evt. med gode proteiner eller kålsalat til.

Morgen Kålsalat, grøntsager, skyr, krydderier, bær, nødder, frø, mandler, æg/kød/ost, linser, bønner, stenaldersbrød

Frokost Kålsalat, grøntsager, stenaldersbrød, linser/bønner, kød/ost/æg, smør, gode olier, humus, avokado

Aften Salat, grøntsager, kød/grøntsagsbof, svampesauce. Revet blomkål/spidskål/hvidkål erstatter ris/pasta/kartoffel



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, anbefaler jeg, du samarbejder med din læge eller sygeplejerske, da det vil være nødvendigt at nedjustere medicinen, når man lever efter denne guide. Der gælder særlige hensyn for diabetikere.

Drik rigeligt med vand i denne uge – og krydr gerne din mad med et ekstra drys salt. Når du spiser rigtig mad, får du nemlig ikke så meget salt, som du plejer! Lever du på vegansk kan du sagtens følge guiden, men jeg anbefaler du læser bogen Veganske kålhydrater, så du let vælger gode proteinkilder.

Op ja, du 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

Vil du vide alt om kroppens fascinerende samspil med sukker?

Og vil du forstå, hvad der skete under den kompromisløst blodsukkerstabile periode? Så er du hjertelig velkommen til at læse min bog Sandheden om sukker. Her lærer du alt, du skal vide om det stabile blodsukker – fakta, myter, muligheder, konkrete anbefalinger og direkte effekter. Bogen bygger på den nyeste forskning og giver dig solid viden om, hvordan sukker påvirker din krop i forskellige situationer, så du kan tage magten over din sundhed i alle livets faser og springe udenom overvægt og livsstilssygdommene. Lån den gratis på biblioteket eller køb bogen hos Saxo [her](#).

