



Omställningsbesvär

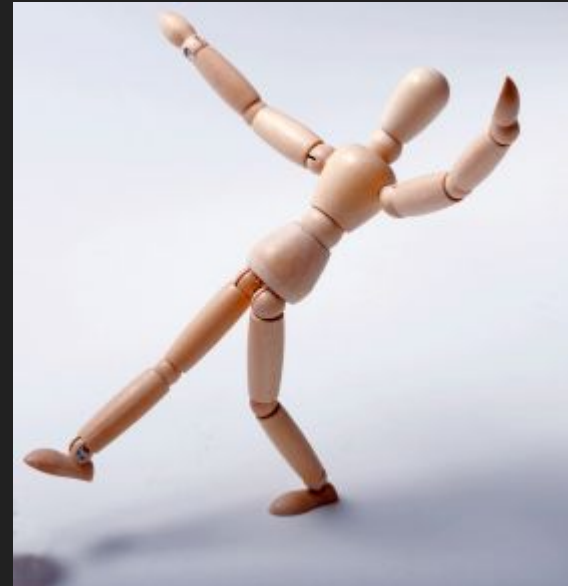
“Låg-kolhydratinfluensa”

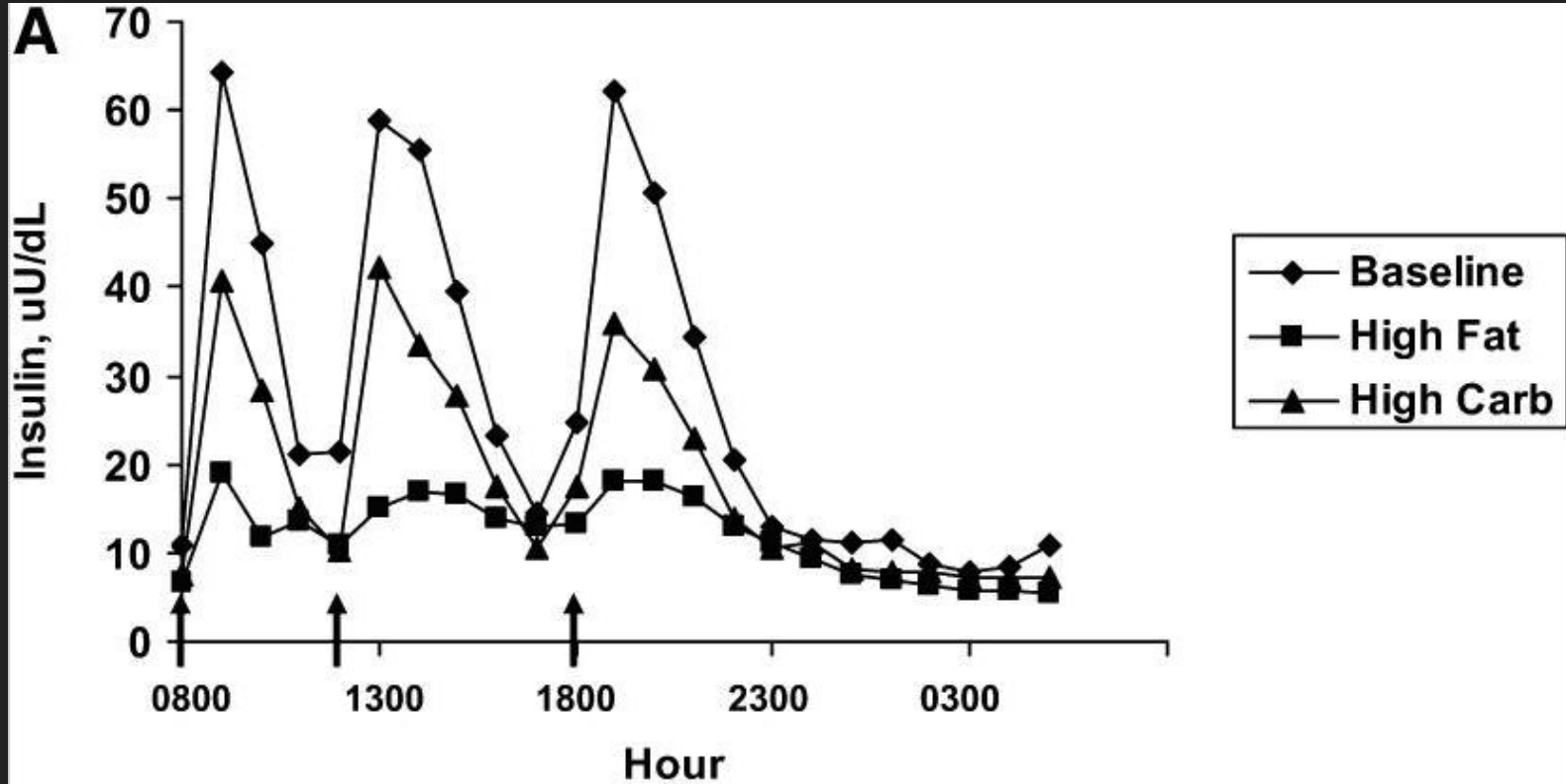
- 1) Magbesvär / Hudutslag
- 2) Huvudvärk / Hjärndimma
- 3) Irritation / Trötthet
- 4) Låg energi under träningen
- 5) Hungerkänslor
- 6) Sug efter kolhydrater



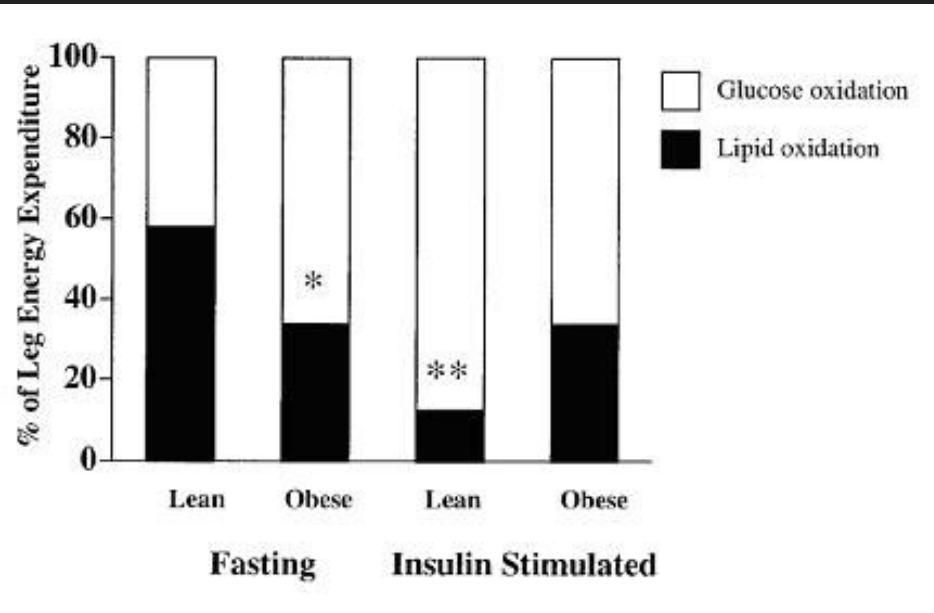
Därför får du omställningsbesvär

- 1) **Vätskebalans:** Vattenmängden i kroppen ↓
- 2) **Hormonbalans:**
 - a) Insulin ↓
 - b) Leptin ↓
 - c) Kortisol ↑
- 3) **Tarmfloran förändras** ↻





Hernandez, Teri L., et al. "Lack of suppression of circulating free fatty acids and hypercholesterolemia during weight loss on a high-fat, low-carbohydrate diet." *The American journal of clinical nutrition* 91.3 (2010): 578-585.



***“Metabol flexibilitet”
beskriver din kropps
förmåga att växla mellan
olika energikällor som
kolhydrater, fetter och
proteiner.***

Omställningen är över när:

1. Din insulinkänsligheten har ökat
2. Maskineriet för fettförbränning är på plats
3. Inflammationsgraden gått ner

Kom ihåg att:

1. du kan mildra eller helt undvika omställningsbesvärer
2. symtomen är tillfälliga

Mildra omställningsbesvärerna



1. Öka intaget av kolhydrater?
2. Drick mer vatten
3. Öka intaget av salt (Natrium och Kalium)
4. Öka intaget av fett?
5. Dra ner på träningen
6. Vila mer

Potassium and Sodium Content of Common Foods (mg per 100 grams)

	Potassium	Sodium	K:Na	Calories
Almonds	705	1	705.0	575
Spinach	558	79	7.1	23
Parsley	554	56	9.9	36
Cilantro	521	46	11.3	23
Avocado	485	7	69.3	160
Mushroom, crimini	448	6	74.7	27
Mushroom, Portobello	448	6	74.7	26
Kale	447	43	10.4	50
Walnuts	441	2	220.5	654
Mushroom, oyster	420	18	23.3	43
Halibut	420	54	7.8	110
Tuna, skipjack	407	37	11.0	103
Banana	358	1	358.0	89
Mustard greens	354	25	14.2	26
Butternut squash	352	4	88.0	45
Sweet potato	337	55	6.1	86
Carrots	320	69	4.6	41
Mushroom, white	318	5	63.6	22
Broccoli	316	33	9.6	34
Mackerel	314	90	3.5	205
Beef, grass-fed, ground	289	68	4.3	192
Pork, ground	287	56	5.1	263
Lamb, ground	222	59	3.8	282
Chicken, meat and skin	189	170	1.1	215
Collard greens	169	20	8.5	30
Eggs, whole	134	140	1.0	143