

Metod 1: Ungefärlig bedömning



Testa högt och lågt

Steg 1: Två veckor med 50 g kolhydrater per dag.
Steg 2: Två veckor med 150 g kolhydrater per dag.

Anteckna symtom dagligen i mat- och symtomdagboken. Var särskilt uppmärksam på:

- Sömn
- Irritabilitet
- Kognitiv prestation (tankekraft, hjärndimma)
- Inflammation



Den andra veckan av respektive steg är mest intressant

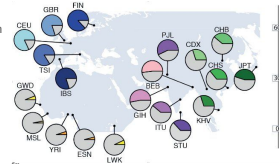
Gener och tolerans för kolhydrater

Förutsättningar:

- **Låg tillgång till kolhydrater:** För bara 5000 år sedan kom 75-100% av våra kalorier från jakt och fiske.
- **Mörker:** Liten tillgång till D-vitaminskapande soljus (UVB)

Anpassningar:

- **Ljus hy:** En genetisk anpassning till mörker
- **Sämrre kolhydrattolerans:** Färre kopior av genen för amylas (enzymet som bryter ner stärkelse)



Mycket låg kolhydratnivå

Mindre än 10 energiprocent eller mindre än 50 gram (2000 kcal)

- Om du behöver gå ner snabbt i vikt
- Metabol ohälsa, kraftiga blodsockersvängningar
- Neurologiska eller kognitiva besvär
- Denna kost kan vara ketogen



KETO

- 20-30 gram kolhydrater/dag eller mindre
- Levern bildar ketonroppar.
- Ej frukt eller stärkerika rotfrukter/grönsaker.

Fördelar:

- Det bästa alternativet vid sötsug
- Bättre aptitkontroll
- Bäst alternativ för fettförbränning
- Jämn energi över hela dagen
- Alltid stabilt blodsocker
- Minskad inflammation
- Bättre sömn (hänger samman med minskade magproblem)



Låg kolhydratnivå

10-15 energiprocent vilket motsvarar 50-75 gram kolhydrater (2000 kcal.)

- Om du vet att du mår bra av **lågkolhydratkost**
- Om du vill gå ner i fettvikt
- Om du har metabol ohälsa, insulinresistens eller prediabetes
- Om du har högt blodsocker eller svackor i samband med måltid
- Om du har stort sug efter kolhydrater som triggas av att du äter dem.
- Om du har nordiskt ursprung
- Om du har humörsvängningar



Medelnivå kolhydrater

15-30 energiprocent vilket motsvarar 75-150 gram kolhydrater (2000 kcal.)

- Passar väldigt många
- Lämpligt vid högt stress, utmattning, sömnsvårigheter, graviditet eller hård träning.
- Under läkningsfasen håller vi helst intaget under 100 gram per dag



Högt kolhydratnivå

30-45 energiprocent vilket motsvarar 150-225 gram kolhydrater (2000 kcal)

- Om du vill gå upp i vikt
- Om du tränar hårt