

Gå upp i vikt på AIP

Alla kostupplägg som utesluter processade mat, koncentrerade kolhydrater och raffinerade fetter kommer i de allra flesta fall leda till viktnedgång. Detta trots att varken AIP eller paleo är viktminskningsdieter. I många fall är viktnedgången önskad, men ibland är den inte det. För de flesta är viktnedgång ändå inte något problem eftersom den nästan alltid planar ut med tiden, men i vissa fall vill man av olika skäl inte gå ner mer i vikt och då kan man behöva ta till några av nedanstående strategier.

Både paleokost och AIP medför att kroppen inte stimuleras att äta lika många kalorier som vid en "vanlig" kost. Detta är helt naturligt och kroppen har helt enkelt en genetisk kodning för hur mycket den vill väga då den får artegen föda. Aptitregleringscentrum i hjärnan styr din långsiktiga kroppsvikt och denna del är precis som hjärnan genetiskt kodad. Din möjlighet att påverka din kroppsvikt är därför naturligt begränsad. När det gäller kroppens viktläge finns det ofta en poäng med att acceptera att kroppen kommer att göra motstånd, då den kommer att styra vikten dit den vill. Om du upplever viktnedgången besvärande eller om den utgör en hälsorisk (enligt läkare) kan följande strategier tillämpas för att vända viktkurvan uppåt.

Innan du börjar:

1. **Är du i början av en kostomläggning?** I så fall kan din vikt naturligt bli lägre i början för att sedan gå upp något längre fram, med både mer fett och muskler. Om du ser att du efter en period med den nya kosten fortfarande minskar för mycket i vikt kan det vara dags att tillämpa strategierna nedan.
2. **Är du underviktig?** Om du väger lite och misstänker att du är underviktig kan det vara en bra idé att innan kostomläggningen väga dig och räkna ut ditt BMI. Formeln är kroppsvikten i kg delad med kroppslängden i meter i kvadrat (kg/m^2). Du kan även [räkna ut den här](#). Ligger du under 18 bör du kontakta en vårdcentral för att utreda vad saken beror på. Ett BMI under 18 kan, men måste inte, betyda att det finns underliggande ohälsa eller att matvanorna behöver förändras.
3. **Hur många kalorier behöver du?** Besök exempelvis [denna sida](#) för att räkna ut ditt kaloribehov.
4. **Äter du tillräckligt mycket mat?** Det kan också vara bra att mäta hur många kalorier du faktiskt får i dig. Skaffa en matvåg. Exempelvis den som vi tipsar om under rubriken "Blodsockermätning" på vår ["Vi rekommenderar"-sida](#).
5. **Under några dagar väger du allt du äter.** Du kan skriva in det på siten [Kostbevakningen](#) och där kan du se hur många kalorier du får i dig. Skriv ner detta. Om du äter för få kalorier (utifrån nr 3 ovan) ökar du dina portioner eller lägger till mellanmål.

Samtala med din läkare: Oförklarlig viktnedgång som bara fortsätter kan ha flera medicinska orsaker som kan behöva utredas. Använd ditt sunda förnuft.

Tips 1: Ät mer fett!

Innehållet av kalorier är ungefär det dubbla mot kolhydrater och protein och det mättar inte lika bra som protein. Följande fetter är bra källor till rätt fettsyror.

- Talg från gräsbetande djur som nöt och lamm
- Ister från gris
- Feta köttbitar och inälvsmat från nöt och fläsk
- Kokosolja (ekologiskt kokosfett från Biofoods är enkel och smakfri, men det finns många bra kallpressade som smakar lite mer också)
- Avokadoolja
- Olivolja
- Hel avokado
- Oliver
- Fet fisk i form av laxfilé, sardiner och makrill
- Kokosmjölk eller kokosgrädde utan tillsatser (detta är en Fodmap men funkar för de flesta i begränsade mängder)
- Kokosfett är mycket lätt för kroppen att bryta ner och det brukar absorberas enkelt vilket är en fördel. Att äta mycket kokosolja är bra även med tanke på dess antimikrobiella egenskaper som kan förhindra tillväxt av bakterier i tunntarmen.
- Palmolja (röd palmolja kan man köpa på hälsokostbutiker. Välj gärna en som är ekologisk och inte palmkärnolja)

Tips 2: Öka mängden kolhydrater

När du ska gå upp i vikt är en effektiv metod att öka mängden kolhydrater i kosten. För att enklast göra detta behöver du äta stärkelserika rotfrukter eller frukter till varje måltid.

Under läkningsfasens första 30 dagar rekommenderar vi vanligtvis att du ligger på max 100 gram kolhydrater per dag (vid 2000 kcal daglig energiförbrukning).

Första steget är att ta reda på hur mycket kolhydrater du åt när du gick ner i vikt. Låg du under 100 gram kolhydrater per dag? I sånt fall kan det vara anledningen till att du gick ner i vikt. Försök öka mängden kolhydrater till åtminstone 100 gram per dag.

Låg du på cirka 100 gram per dag? I sånt fall kan du behöva öka mängden till 150-225 gram kolhydrater per dag vid 2000 kcal daglig energiförbrukning.

Ät ordentliga måltider och mellanmål för att komma upp i önskat kolhydratmängd per dag.

Använd exempelvis [Kostbevakningen](#) för att se både hur många kalorier och hur mycket kolhydrater du får i dig.

Bra källor till kolhydrater är olika rotfrukter. **Följande rotfrukter och grönsaker brukar fungera bra.**

- Sötpotatis
- Butternutpumpa
- Vintersquash
- Lök
- Betor
- Rödbetor (bromsar vid diarré)
- Kålrammi
- Majrovor
- Rovor
- Pampa

Att äta lite extra frukt bidrar ofta till viktuppgång. Välj gärna glukosrika frukter som listas nedan, snarare än de som innehåller störst mängd fruktos. Ovanstående frukter innehåller socker (glukos) och för att det inte ska uppstå negativa effekter är det viktigt att inte äta för mycket på en gång. Du som misstänker överväxt av bakterier i tunntarmen (SIBO) kan också behöva undvika dessa frukter.

Välj gärna följande frukter:

- Banan
- Aprikos (FODMAP)
- Plommon (FODMAP)
- Vindruvor
- Russin
- Fikon
- Dadlar
- Ananas

Återintroduktion av vitt ris:

Om du tycker att det är svårt att få i dig tillräckligt med kolhydrater inom ramarna för AIP kan det finnas en vits att återintroducera vitt ris. Ris är inte näringsrikt och räknas som en snabb kolhydrat. Ät det gärna som en del av en näringsrik måltid och se det som ett verktyg att öka kalorimängden och gå upp i vikt.

För att minska risken för arsenik i ris kokar du det som pasta i mycket vatten, som du håller av efter kokningen.

När man har återintroducerat ris efter AIP är ett tips att koka det i benbuljong, för att samtidigt få i sig näring. Om man samtidigt vill få bort arsenik kan man koka riset i fem minuter i vatten, hälla av vattnet och sedan koka det i benbuljong resten av tiden.

Tips 3: Ät kolhydrater tillsammans med fett

Kombinationen fett och kolhydrater stimulerar aptit och vänder viktnedgång. Insulinfrysättning stimulerar tillväxt och inlagring.

Tips 4: Värm upp och finfördela maten

Kom ihåg att få i dig tillräckligt med protein varje måltid förutom kolhydrater och fett. När det gäller tillagning är det viktigt att göra maten mer lättnedbruten. Att krydda väl med salt och fett samt använda en mixer kan göra att maten tas upp bättre. Koncentrerad flytande energi i form av smoothie brukar funka bra för att vända viktnedgång.

Tips 5: Drick flytande kalorier

Ett snabbt sätt att få i sig stora mängder energi är att dricka dem. Att göra en smoothie och sedan drick av den flera gånger per dag kan öka energiintaget betydligt.

Smoothierecept (kaloribomb): Totalt innehåller denna smoothie omkring 1280 kalorier! Det går bra att byta ut kokosmjölk mot 5 matskedar kokosolja.

- 1 medelstor avocado
- 2,5 dl kokosmjölk
- 2 st medelstora mogna bananer
- 2,5 dl mosad sötpotatis (tillagad i mikrovågsugn eller kokt)
- Vatten för att få den i bra konsistens.
- Valfria bär

Tips 6: Håll stressen låg

Viktnedgång kan påverkas av en mängd faktorer som har med stress att göra. När man vill vända viktnedgång gör man klokt i att begränsa mental stress eftersom den för många dämpar aptiten.

Tips 7: 3-4 måltider per dag

Det finns inget stöd för att tätare måltider ger bättre viktuppgång och det kan också stressa tarmväggen att ständigt behöva arbeta. 4-5 timmar kan vara en bra hållpunkt om du vill lägga måltiderna tätt.

Tips 8: Ät på kvällen

Aptitregleringen är också annorlunda på kvällen vilket gör att man kan äta mer kalorier senare på kvällen utan att bli lika mätt. Därför kan detta vara ett knep man kan ta till för att vinna kroppsvikt. Se bara upp så att du inte får försämrade sömn av denna strategi.

Lycka till