



*HCLF  
– STENALDERKOST  
VENDT PÅ  
HOVEDET*

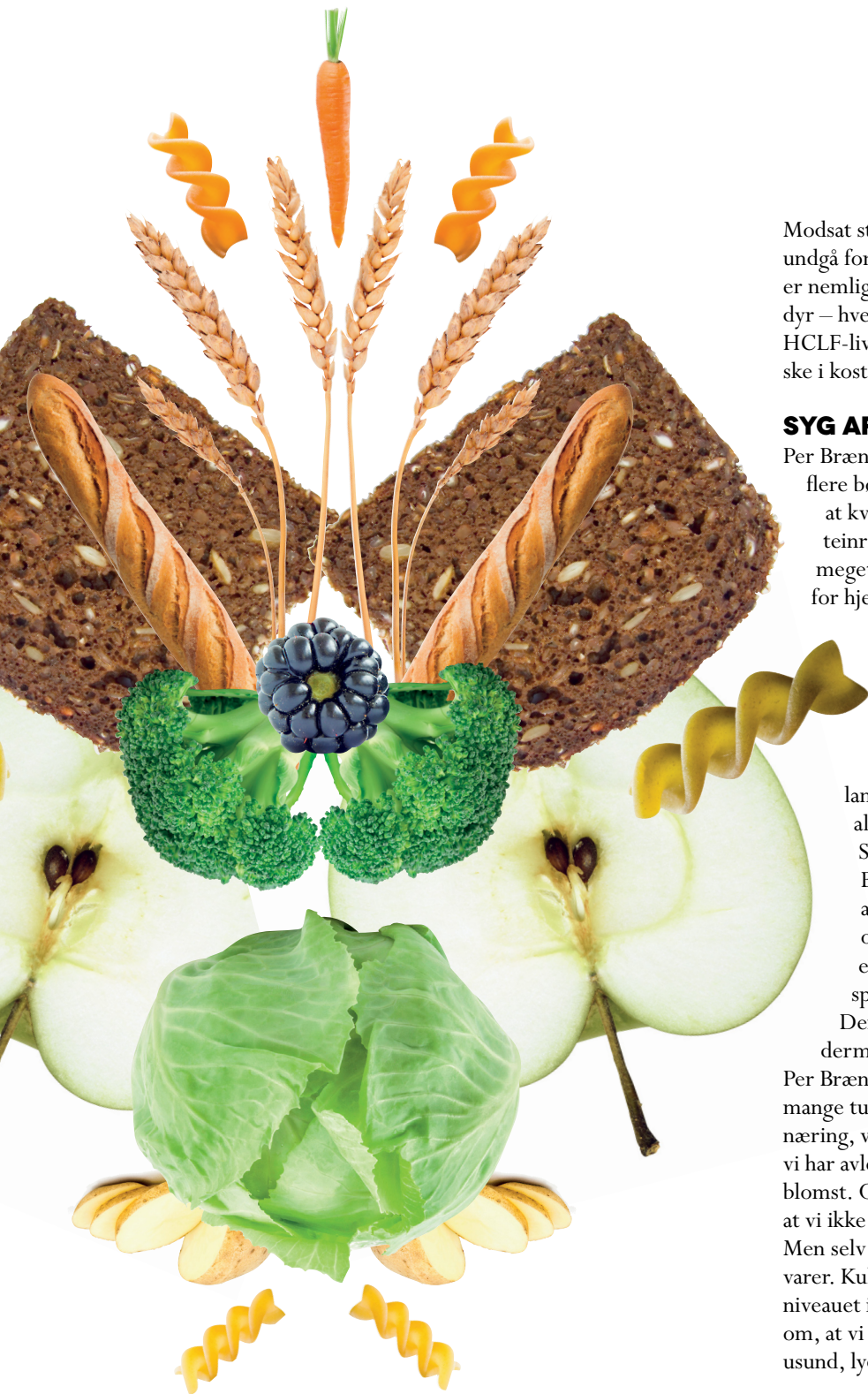
# KAN MAN TABE SIG VED AT SPISE KULHY DRA TER

Du har sikkert hørt det før. Kulhydrater feder, og proteiner slanker. Men hvad nu, hvis alt det, du ved og tror om den proteinrige stenalderkost, slet ikke passer? Hvis flere kulhydrater derimod får fedtet til at rasle af? Q har mødt Marie Skak, der har tabt sig med HCLF, som er en fedtfattig og kulhydratsrig kostretning. Men kan det virkelig være rigtigt? Vi har spurgt en læge og en ernæringsekspert – få deres svar lige her.

Kender du det med, at det nærmest føles som en synd, eller i bedste fald som ekstraordinær forkælelse, at sætte tænderne i en god portion pasta eller spise sig mæt i godt brød? Samfundets mest fremtrædende kosteksperter prædiker jo protein i lange baner, og det gør kulhydrater til en fy-ting. Eller hvad? Netop kulhydrater var, hvad 24-årige Marie Skak havde undgået. Gang på gang forsøgte hun at tabe sig på den berømte stenalderkur, hvor hun spiste masser af kød, en smule frugt og ingen pasta, ris, kartofler eller brød. Men hun faldt altid i efter et par uger, fordi hun var sulten og træt. Derfor var det lidt af en øjenåbner, og ikke mindst en overraskelse, at det lykkedes hende at smide hele 25 kilo fedt på under et år, da hun gik på den stik modsatte diæt.

Marie fik øjnene op for kostretningen HCLF (High Carb Low Fat) via en youtube-video med "The Banana Girl", der driver verdens største HCLF-forum. Pigen på videoen sprudlede af energi og spiste masser af frugt og kartofler. Hendes begejstring smittede af på Marie, som gik i gang med at studere emnet i dybden. HCLF gav mening, og hvad der startede som en kur, er nu blevet en varig livsstil.

Og det er en livsstil, der er nem at holde for Marie, da hun må spise alt fra havregrød, smoothies og frugt til rugbrød og varme plantekost-retter med ris, pasta og kartofler. I begyndelsen spiste Marie 100 procent raw-food, men det blev for besværligt, når hun f.eks. skulle ud og spise med vennerne. ➤



Modsat stenalderkost er HCLF oplagt til mennesker, der gerne vil undgå for meget kød. Og det passede Marie Skak rigtig godt. Hun er nemlig veganer, hvilket betyder, at hun ikke spiser noget fra dyr – hverken kød, fisk, æg eller mælk. Man kan dog sagtens køre HCLF-livsstilen, selv om man gerne vil bevare lidt af det animalske i kosten.

### SYG AF PROTEINER?

Per Brændgaard, cand.scient. i human ernæring, og forfatter til flere bøger, blandt andet "Slankekurs", synes, det er pragfuldt, at kvinder som Marie stiller kritiske spørgsmål ved den proteinrige stenalderkost. Ifølge Per Brændgaard belaster for meget protein fra animalske fødevarer nyrerne, øger risikoen for hjertekarsygdomme, og derudover viser amerikansk forskning nu en sammenhæng mellem proteinrig kost og risikoen for udvikling af kræft. For meget protein er nemlig med til at øge celledelingen og cellevæksten i kroppen, hvilket betyder, at potentielle kræftceller vil kunne begynde at vokse, hvis du spiser for mange animalske proteiner. Faktisk skal indtaget ikke ligge langt over den anbefalede mængde, før det kan medføre alvorlige problemer, slår han fast.

Stenalderkost-bøgerne vildleder os. Det mener Per Brændgaard. Ifølge ham er de pågældende bøger skrevet af folk, der ikke ved nok om kost. Seriøse arkæologer og antropologer kan derimod fortælle os, hvad man reelt spiste i stenalderen, og det er f.eks. en myte, at man spiste så mange dyr og ikke spiste kulhydrater fra stivelse. Der er nemlig fundet stivelse fra kartofler og korn i stenaldermenneskets plak fra tænderne.

Per Brændgaard forklarer, at mennesket har tilpasset kosten over mange tusinde år, så den smager bedst muligt og giver os den næring, vi har brug for. Broccoli er et eksempel på en grøntsag, vi har avlet og forfinet. Den stammer oprindeligt fra en uspiselig blomst. Og en oprindelig banan ville indeholde så mange kerner, at vi ikke ville kunne spise den.

Men selv om vi har pillet ved naturen, så er det stadig sunde fødevarer. Kulhydrater fra f.eks. bananer og kartofler øger serotonin-niveauet i hjernen, hvilket gør dig roligere og gladere. Så idéen om, at vi kun må spise, som de gjorde i stenalderen, er latterlig og usund, lyder udmeldingen fra Per Brændgaard.

### EN DÅRLIG KOMBINATION

En anden ekspert, overlæge på Rigshospitalet Mikael Bitsch, anfægter ikke kun stenalderkost-begrebet, han mener, at problemet skal findes i sammensætningen af kosten. Det er dermed ikke kulhydraterne, der er synderen, men problemet er derimod en dårlig kombination af kulhydrater og fedt. Spiser du for meget fedt sammen med kulhydrater, vil fedtet nemlig blokere for suk-

keret, så det ikke transporteres hurtigt nok væk fra blodet og ud til cellerne. Så længe kulhydraterne transporteres ubesværet ud i muskel- og hjerneceller, hvor de skal bruges som energi, er der ingen problemer, fortæller overlægen. Netop derfor er en fordeling, der lyder på 80 procent kulhydrater, 10 procent fedt og ditto protein, som Marie Skak spiser, den fordeling, som førende læger anbefaler. Så længe du holder fedt- og proteinindtaget på under 10 procent, kan du spise ad libitum kulhydrater fra plantekost uden at tage på. Og studierne viser, at du endda kan forebygge – og i visse tilfælde bremse – livsstilssygdomme som diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Mikael Bitsch pointerer, at du skal spise de kulhydrater, der kommer sammen med fibre. De usunde og hurtige kulhydrater fra slik, sodavand og kage skal du undgå. Jo flere fibre des langsomere en stigning i blodsukker og insulin vil der forekomme. Det er hverken kartofler, ris eller frugt der er skyld i overvægt og livsstilssygdomme, men derimod for meget forarbejdet mad med tilsat sukker samt animalsk fedt- og protein. Så har vi det på det rene.

### DEN PRIMÆRE BENZIN

Men hvis stenalderkost virkelig er så usund, hvorfor opnår folk så gode resultater? Mikael Bitsch forklarer, at når kroppen ikke har nogen kulhydrater at forbrænde, er det i stedet fedt, der forbrændes. Det lyder umiddelbart som en god idé, men er det ikke. Affaldsstofferne ved fedtforbrændingen er ketonstoffer, der kan medvirke til syreforgiftning. Ketonstoffer lugter af acetone og giver dårlig ånde. Når du fjerner den primære benzin, som er kulhydrater, og dermed tvinger kroppen til at køre på fedt og protein, er du i større risiko for alverdens livsstilssygdomme. Så selv om du kan tabe dig hurtigt, er det ikke ensbetydende med, at det er den sundeste måde at blive slank på.

## DANSKE BLOGS

- Kærlighed og Kulhydrater: [facebook.com/Kaerlighedogkulhydrater](https://facebook.com/Kaerlighedogkulhydrater)
- 801010 portalen: [801010portalen.dk](https://801010portalen.dk)
- Marie Skaks blog: [marieskak.wordpress.co](https://marieskak.wordpress.co)

## MARIES HCLF-TIPS

- Beslut dig for, om du vil være veganer. Nogle synes det er nemmere at være på HCLF, hvis de ikke gør visse fødevarergrupper forbudte. De spiser f.eks. kød, hvis de får det serveret, men holder sig til plantekost i hverdagen.
- Spis 80/10/10, hvilket betyder, at ca. 80 % af dine kalorier kommer fra kulhydrater og 10 % fra fedt, og 10 % fra protein. Det er nemt at ramme disse tal, hvis du spiser ad libitum frugt, grønt og kartofler og en smule fedt som f.eks. ½ avocado eller 15 nødder.
- Spis din frugt, når den er moden. Bananer er først klar til spising, når de har brune pletter på skrællen. Moden frugt er lettere at fordøje.
- Spis dig mæt, så du ikke får trang til junk food. Du kan spise flere kalorier på HCLF. Hvorfor? Fordi kulhydrater er nemmere at forbrænde end fedt.
- Bevæg dig dagligt. Du behøver ikke at dyrke hård motion, men hælder du brændstof (kulhydrater) på bilen, skal den også ud at "køre". En times gåtur er fint.

## VIL DU VIDE MERE?

Amerikanske Dr. Colin Campbell viser i den mest omfattende ernæringsundersøgelse nogensinde "The China study", hvordan animalsk protein øger risikoen for cancer. Og hvorfor du kan spise 25 % flere kalorier på HCLF uden at tage på, end hvis du spiser den gennemsnitlige normale vestlige kost. Se filmen "Forks over knives", hvor flere læger medvirker. Filmen findes på Netflix med danske undertekster.

## HCLF

Står for "High Carb Low Fat", og navnet forklarer kostretningen ganske godt. Der skal altså masser af kulhydrater indenbords og ganske lidt fedt og protein. Det betyder dog ikke, at kosten udelukkende består af kornbaserede madvarer. Flere grøntsager, som kartofler, gulerødder og selleri, indeholder masser af kulhydrater, og det grønne udgør derfor en naturlig stor del af kosten.



Freelee "The Banana Girl" driver verdens største HCLF-forum, hvor hun dagligt deler videoer om kostretningen. Se mere på [30bananasaday.com](https://30bananasaday.com)

Er du en smule forvirret over alle de modstridende råd? Det forstår vi godt. For i dag findes der så mange slankebøger, der bekrieger hinanden, og hver især mener at have patent på sandheden. Ligesom med Marie Skak er det nødvendigt at være sin egen sundhedseksperter. Du må lytte grundigt og kritisk til argumenterne fra begge lejre – både dem, der taler for få kulhydrater, og dem, der taler for det modsatte. For det er ikke kun vi forbrugere, der er uenige om, hvad den sundeste kost er – det er eksperterne i den grad også. Søg masser af viden, hvis du gerne vil tabe dig, og vigtigst af alt: Mærk efter hvilken kost der føles bedst på DIN krop. Den er trods alt det hus, du skal bo i resten af livet, så investér tid og energi i at bygge en luksusbolig. ■

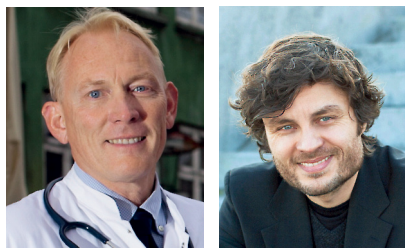


## ONLINE INSPIRATION

Er du blevet hooked på tanken om HCLF, så er der masser af inspiration på Youtube.com.

Søg f.eks. på:

- Dr. John McDougall.
- Dr. Neal Barnard.
- Freelee "The Banana Girl"
  - Durianrider
  - 40 bellow fruity
- The life regenerator
- Running raw



### EKSPERTERNE

Mikael Bitsch er overlæge på Rigshospitalet i København. Han har i flere år forsket i livsstil, overvægt og mad som medicin. Per Brændgaard er selvstændig ernæringseksperter med speciale i formidling. Begge eksperter er forfattere til flere bøger om kost.



## ANTROPOLOGEN: STENALDERMENNESKET SPISTE IKKE ”STENALDERKOST”

Antropolog Christina Warinner holder foredrag om forhistorisk kost. Ud fra hvad forskningen kan fortælle os, tyder alt på, at stenaldermennesker har spist den mad, de kunne få fat på, der hvor de boede. Mennesket kan overleve på alt fra bær til larver og biller, men det er ikke det samme som at kosten er optimal. Arkæologer har bevis for, at mennesket for mere end 30.000 år tilbage havde stenredskaber til at knuse korn og frø. Så moderne stenalderkost-slankebøger er direkte forkert på den, når de siger, at du skal undgå kornprodukter. Og tanken om, at de spiste så meget kød, som vi gør i dag, er absurd. De havde hverken landbrug, slagterier eller moderne våben.

Christina Warinner har en ph.d. fra Harvard University i antropologi med speciale i studier af forhistorisk kost. Få en uddybende forklaring ved at se foredraget på Youtube. "Debunking the Paleo Diet, Christina Warinner".