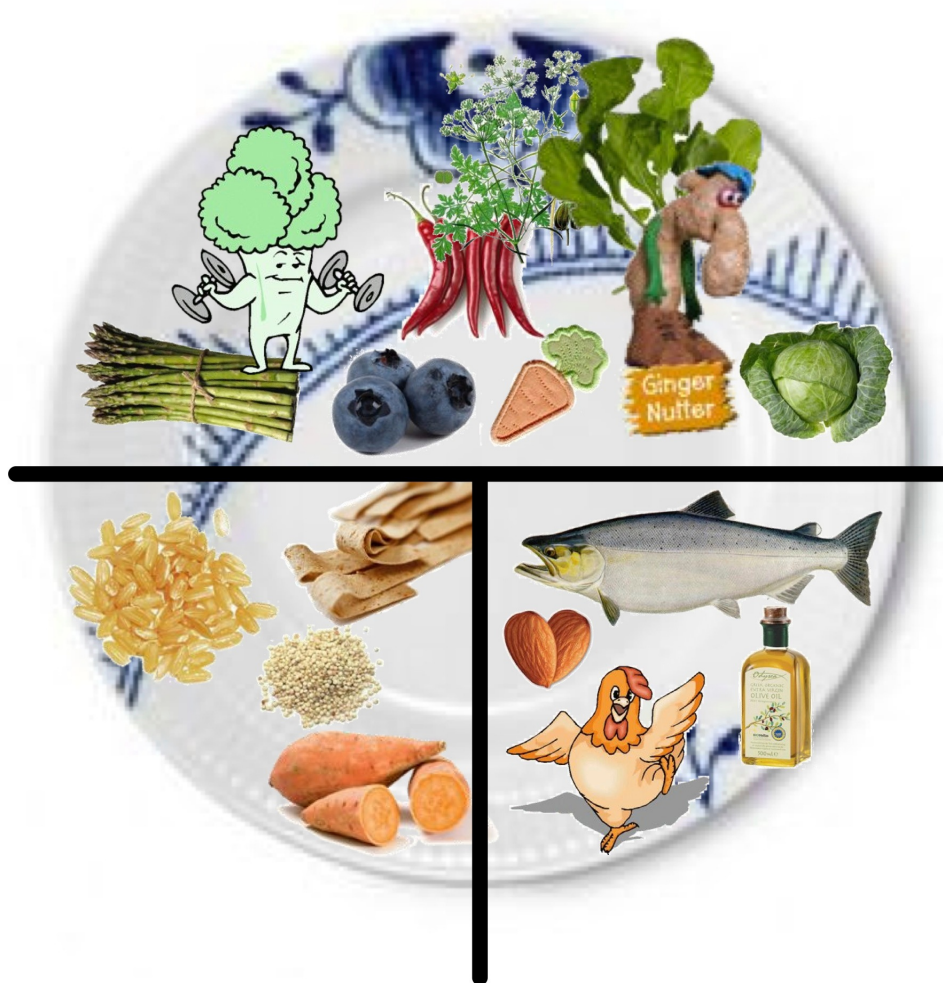


De 10 kostbud anno 2015

1. Spis dig smuk i grøntsager, bær og frugter hver dag – mindst 600 gr, men hellere 1 kg, helst flere grøntsager end bær og frugter og meget gerne økologisk. Spis hele farvespektret – en regnbue – hver eneste dag. Brug helst grøntsager, bær og frugter, der er plukket eller høstede, når de er modne og i sæson. Få noget råt, noget juicet, noget blendet og noget tilberedt.
2. Spis protein af ordentlig kvalitet til hvert eneste måltid. Få mindst 1 lille håndfuld til hvert måltid. Gå efter økologiske, biodynamiske, ægte frilands og vildt som kilder til animalsk protein. "Rent" proteinpulver kan også være en OK kilde til ekstra protein.
3. Skån din krop for al det tilsatte sukker – både det synlige, det usynlige og det kunstige. Jo lavere fedtprocent, desto mere aktiv og desto bedre form du er i, desto bedre vil din krop blive til at omsætte tilsat og raffineret sukker ... uden det på nogen måde skal være carte blanche til at gå helt amok i tilsat sukker. Stevia, xylitol og erythritol kan være acceptable sukkererstatninger, når de bruges med måde.
4. Sky ikke fedt – de rigtige fedtstoffer er sunde, så fokuser på type og kvalitet. Animalske fedtstoffer bør komme fra dyr, der har gået på græs og været i naturen – eller i det mindste er økologiske – og vegetabiliske olier skal være koldpressede og uraffinerede. Hold fokus på at få omega-3 fedtsyrer hver eneste dag.



5. Spis bælgfrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag. Få en lille håndfuld nødder. Nødder, frø og kerner kan være nemmere at fordøje, hvis de er udblødt eller ristet nænsomt. Overvej at erstatte andre kilder til stivelse med bælgfrugter, hvis du har problemer med blodsukkeret, da bælgfrugter er de "allerlangsomste" kulhydrater.
6. Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn – de raffinerede korn kan kroppen ikke bruge. Og få dem meget gerne udblødte eller lavet som surdej. Gluten er et problem for nogle, men det er en overtolkning, at alle skal undgå alt med gluten i.
7. Drik 1½-2 liter vand, ren grøntsagsjuice, grøntsagsjuice med lidt frugt i, grøn te, hvid te, sort the og urtete hver dag – hvis du bare må have kaffe eller alkohol, så gå efter nydelse og kvalitet, lidt men godt. Mælk og mejeriprodukter er ikke en nødvendighed, men omvendt er det heller ikke generelt usundt. Dog er der nogle, der har det klart bedst uden mælk. Mejeriprodukter ser ud til at være sundest, hvis de er fermenterede/syrnede.
8. Spis regelmæssigt – spring aldrig morgenmaden over og få hovedmåltiderne. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det eller har et medicinsk behov.
9. Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager – gerne så økologisk som muligt. Det gør du ved at spise efter T-tallerken-modellen og evt. ændre balancen efter dine behov.



10. Selv med så god mad, er det en god idé at tage en daglig multivitamin/mineral, et D-vitamintilskud, omega-3 fedtsyrer og eventuelt mælkesyrebakterier – hvis du vil understøtte med flere kosttilskud – som der kan være ganske relevante på individuelt niveau – så rådfør dig med fagfolk først.

NB: Kalorier tæller selvfølgelig, så konceptet kalorier ind vs kalorier ud er ikke forkert. Men typen og kvaliteten af kalorierne samt deres timing og din krops tilstand har også noget at skulle have sagt, i forhold til om du tager på eller taber dig...og hvad du tager på eller taber, for bliver det fedt, væske og/eller muskelmasse?

Om tilberedning

Måden maden tilberedes på spiller også en rolle for sundheden. Brankestoffer der dannes ved høj varme, er skadelige i større mængder og ser ud til at have lige så stor indflydelse på sundheden, som balancen mellem fedt, protein og kulhydrater, typen af kulhydrater eller fedtsyrebalancen.

Så steg og grill mindre, men damp, langtidssteg ved lav temperatur, kog, pocher, lynsteg i vand, råmariner, og fermenter mere.

Spis færre industrielt producerede stivelsesbaserede produkter – chips, pomfritter, morgenmadsprodukter, masseproduceret bagværk o.l. – da disse indeholder lige så store mængder brankestoffer, som kød og fisk, der er stegt for længe og for hårdt.

Skær også ned på mængden af saltede fødevarer, da saltningsprocessen øger produktionen af uønskede stoffer, der minder om og virker ligesom brankestoffer fra høj varme.

Det samme gælder røgede fødevarer.

De 5 livstilsbud anno 2015

1. Vi har fundet ungdommens kilde. Den hedder sved... så bevæg dig hver eneste dag. 30 minutter er absolut minimum, men mere kan være bedre. Desuden er decideret træning bedre end generel bevægelse.
2. Uden søvn dur helten og heltinden ikke, så sørg for at få sovet. Alt under 6 timer er for lidt og meget

tyder på, at timerne mellem 22:00 og 02:00 giver allerstørst udbytte.

3. Stress påvirker ikke kun dit sind og humør, men også din krop. Så reducer stressen eller betal prisen!
4. Det er ikke kun din krop, der har behov for træning. Dit sind og din hjerne kan også trænes. Så uddannelsen, udfordring, ny viden, meditation, mindfulness og gode relationer er alle vigtige.
5. Rygning er skadeligt...også en lille smule!