

# Ät enligt din metaboliska typ!

## TA DITT ÄTANDE TILL EN NY NIVÅ!

Att ta reda på vilken ämnesomsättningstyp/kroppstyp (metabol typ, hormonell typ) du tillhör är grunden till friska celler och en livslång hälsa. På STAC och Kroppsinvest Institute kan du få reda på din ämnesomsättningstyp genom speciella tester och frågeformulär. När vi inte förstår sambandet mellan det vi stoppar i oss, våra olika organsystem och hur vi mår, ser ut, sover och presterar blir ätandet ett lotteri och en ständig kamp ofta i lätt motvind. När du hittar rätt och märker positiv effekt blir det tvärtom enkelt och kul att både handla, laga och äta maten. Tänk vad skönt det skulle vara att veta vad

du ska äta för att passa ditt hormonsystem, din matsmältningsapparat och alla dina olika celler. Oavsett om du vill öka din energi och vitalitet på lång sikt eller bara inför en arbetsprestation eller en fysisk utmaning. Att bli pigg, motståndskraftig och kraftfull av mat istället för trött helt enkelt.

Att äta enligt sin ämnesomsättningstyp är ingen diet eller koncept, det är inte ens någon som kommit på en listig idé. Att äta enligt "sin typ" är inte konstigare än att räven äter gnagare, kossan äter gräs eller älgen äter skott från buskar och träd. Vi är alla djur, vi har alla olika biokemisk individualitet, inte bara mellan olika djurarter, utan också inom samma djurart.



Det betyder att vi inte per automatik kan förvänta oss att må på samma sätt eller fungera lika bra som vår kompis, bara för att vi äter likadant. Det finns ingen diet som passar alla. ”One diet, fits all”-mentaliteten i kost- och livsstilsbranschen faller på sin egen oförmåga att leverera det den lovar. Det funkar för vissa men inte andra, men hur kommer det sig?

Procentsatserna i din ämnesomsättningstyp är inte huggna i sten, man kan inte säga att alla skall äta likadant eller enligt ett visst koncept med fast fördelning. Om du exempelvis har besvarat vårt formulär som screenar (utvärderar) för din typ och fått fram 70/30 som din typ, så innebär det i praktiken att du skall lära dig äta inom ramarna 60-80/20-40. 60-80 procent av energin och näringen skall komma från protein och fett mot 20-40 procent från kolhydrater. Om du är mixad typ 50/50, betyder det att du bör hålla dig inom ramarna 40-60/40-60 osv. Och du behöver inte heller leva som en asket resten av livet.

Det finns många koncept och dieter på marknaden idag, alla är lika säkra på sin sak, ”det är bara vårt koncept som fungerar och alla skall äta som vi säger”. Det kunde inte vara mera fel. Din organism är ingen maskin, den har ingen fastslagen exakt bränsleblandning, den är en pågående biokemisk process styrd av samspelet mellan hormoner, nervsystem, interaktion med omgivningen och mycket mera. En process där kostinriktningen är tämligen fastslagen men den exakta procentfördelningen som just din organism och dina hormonproducerande organ fungerar bäst på vid olika tider och förutsättningar faktiskt varierar hela 10 procent upp och ner. Nedan presenterar vi de stora fördelarna med att ta reda på och äta enligt sin ämnesomsättningstyp.

### **Några av de kortsiktiga fördelar du kan förvänta dig redan när du äter åt det rätta hållet oavsett ämnesomsättningstyp:**

- Förhöjd energinivå och prestationsförmåga
- Ökad tillfredsställelse och mättnad i 4-5 timmar efter dina huvudmål
- Minskat sug efter kaffe, socker eller extra kolhydrater
- Förbättrad matsmältning och minskad uppblåsthet efter matintag
- Ökad koncentration och mental skärpa
- Ökat välbefinnande och känsla av lugn i kroppen



### **Några av de långsiktiga fördelar du kan förvänta dig:**

- naturlig viktreducering utan att banta
- du når din idealtvikt oavsett om du är överviktig eller underviktig
- förebygger ohälsoutveckling och degenerativa processer
- stärker ditt immunförsvar
- saktar ner åldringsprocessen

## PROTEINTYPEN

Om ditt test visar att du är en proteintyp är du sannolikt en person med genetisk härkomst från de kalla zonerna i världen exempelvis Nordeuropa men det kan också handla om andra zoner fast med god tillgång till proteinkällor exempelvis längs världens sjöar och kuster. En proteintyp hämtar 60-80 procent av sin energi och näring från protein och fettkällor och resten 20-40 procent från kolhydrater. Människor med nordeuropeisk härkomst är nästan uteslutande proteintyper och fungerar bäst på en kost baserad på vilt- och frigående gräsuppfött djurkött, fågel, fisk, grönsaker och stärkelsefattiga och glutenfria kolhydrater, fett från feta proteinkällor, olja och riktigt smör, rent vatten, havssalt samt säsongens frukt, bär, nötter och svamp.



Inom dina 60-80 procent protein och fett är fördelningen:

- 40 procent (+-5) protein
- 30 procent (+-5) fett.

Enkelt uttryckt innebär detta att 2/3 av din tallrik skall ha kött och fett på sig och 1/3 kolhydrater. Krångligt? Inte alls, du löser denna fördelning ganska lätt med mitt hand-, tumme- och knytnävetips!

*Sluta räkna kalorier när du skall äta!*

En bra generell mängd- och volyminriktning vid både lunch och middag är:

- Två handflator kött, fisk eller fågel,
  - Två två tummar extra smör beroende på köttets fetthalt (ju magrare= ju mera smör)
  - två knytnävar ovan jord grönsaker (grönsaker som växer ovan jord och innehåller mindre energi fast mera näringsämnen) och sallad
  - en halv knytnäve färdiglagade låg- eller mediumglykemiska glutenfria kolhydrater.
- Till frukost halverar man alla mått (dvs. ser ut i mängd som en halv lunch) och vid en fika satsar man på att komma hyfsat nära din typ. Är du större och tränar hårdare plussa på, är du mindre och tränar lättare dra av lite grann från samtliga ovanstående mått.

## CELLKRAFT

Glöm myten om att du bara hämtar din energi från kolhydrater! Inuti dina celler och dina mitokondrier används de minsta beståndsdelarna (aminosyror, fettsyror och enkla sockerarter) även från proteiner och fetter för att skapa den energi dina olika celler behöver.



## EN PROTEINTYP

- sådan är du!

- stark aptit och älskar mat
- dragning åt fetare kött och fet mat
- sug efter salt och salt mat
- trötthet, oro och nervositet vid för högt kolhydratintag
- uppvisar dåligt tålamod, kort stubin och ilska vid hunger

## Bra livsmedel - ät!

- Feta köttbitar från alla djurslag
- Fett, råmjölk och smör från alla djurslag samt olivolja, nötoljor och feta frukter (typ avokado)
- Ovan jord grönsaker av alla slag
- Säsongens frukter och bär (dock i måttlig omfattning)
- Gluten- och stärkelsefria kolhydrater

### Dåliga livsmedel - undvik!

- Socker och stärkelsrika kolhydrater (uteslut gärna potatis, pasta, ris, bröd, mjölmalt)
- Alkohol av alla slag (uteslut helst helt)
- Kaffe (kan gå med några välvalda koppar per vecka)
- Fruktjuicer (ät hellre hela frukten, undvik att äta mera än en citrusfrukt om dagen)
- Gluteninnehållande och stärkelsrika livsmedel (uteslut gärna helt vete, råg, korn m.fl.)

### Protein och fett

- *Feta köttbitar och inälvor.* Från nöt, lamm, älg, hjort, vildsvin, m.fl. samt bacon, karré, entrecôte, kycklinglår, revbensspjäll osv
- *Feta fiskar och fiskrom.* Sill, ansjovis, makrill, kaviar, rom, musslor, sardiner m.fl
- *Feta fåglar och ägg* anka, kalkon, gås, gärna "lår+skinn" m.fl
- *Extra proteinrika livsmedel.* Alla typer av inälvor som patéer, pastejer, viltlever, nötlever, kycklinglever, ansjovis, kaviar, musslor, sardiner m.fl

- *Feta mejeriprodukter.* Obs! Bara i den mån man tål pastöriserade och homogeniserade mjölkprodukter fetmjölk, grädde, ost, långfil, kefir, yogurt m.m. Om inte, bör man söka opastöriserade alternativ. Om opastöriserade alternativ inte fungerar bör man absolut avstå mejeriprodukter.
- *Naturliga fetter och nötter.* Allt fett från feta proteinkällor, riktigt smör, smörolja, olivolja, kokosolja, alla nötter man tål och dess olja

### Kolhydrater

- *Grönsaker och sallad.* Sparris, blomkål, selleri, champinjoner, spenat, gurka, tomat, paprika m.fl
- *Frukter och bär.* Avokado, oliver, äpplen, päron, blåbär, lingon, hallon, vinbär, björnbär, nypon m.fl
- *Stärkelsrika men glutenfria kolhydrater.* Råris, vildris, quinoa, rotfrukter, linser m.fl



### KOLHYDRATTYPEN

Om dina svar resulterade i att du blev en kolhydrattyp är din genetiska härkomst sannolikt inte från Nordeuropa utan sydligare breddgrader och varma klimatzoner. Din kost skall då bestå av 20-40 procent protein och fett

samt 60-80 procent kolhydrater. För det stora antal människor och fåtal Nordeuropeer som faktiskt är kolhydrattyper i vårt mångkulturella land bör man faktiskt äta som en sådan och vara noga med att få i sig den mängd kolhydrater man skall, oavsett vad trenden är i det land man lever. Är du indier ät som dina indiska förfäder, är du sydamerikansk indian ät som en sydamerikansk indian, inte konstigare än så.

Inom kolydrattypens 20-40 procent protein och fett är fördelningen:

- 25 procent (+-5) protein
- 15 procent (+-5) fett.

Enkelt uttryckt innebär detta att 1/3 av din tallrik skall ha kött och fett på sig och 2/3 kolhydrater. Krångligt? Inte alls, du löser denna fördelning ganska lätt med mitt hand-, tumme- och knytnävetips!

*Sluta räkna kalorier när du skall äta!*

En bra generell mängd- och volyminriktning vid både lunch och middag är:

- en handflata kött, fisk eller fågel
- halv tumme extra olja
- två knytnävar ovan jord grönsaker och sallad
- en en och en halv knytnäve färdiglagade både hög-, medium- och lågglykemiska kolhydrater. Till frukost halverar man alla mått och vid en fika satsar man på att komma hyfsat nära sin typ. Är du större och tränar hårdare plussa på, är du mindre och tränar lättare dra av lite grann från samtliga ovanstående mått.

### EN KOLHYDRATTYP

#### - sådan är du!

- lite vekare aptit och inte lika uppenbart hungrig
- har en dragning åt magrare kött och sötar mat
- tolererar och mår bra av högre intag av kolhydrater (men inte utanför ramarna för deras typ)
- är ofta drivna i sitt beteende med tendens till arbetsnarkomani och kaffeberoende
- tenderar att processera mat och speciellt protein och fett relativt långsamt
- utvecklar både fysisk och mental hälsa på en mer kolhydratrik kost än de andra typerna (men klarar sig inte i längden utan dagligt intag av animaliskt fett och protein)

### Bra livsmedel - ät!

- magrare köttbitar från alla djurslag
- ovan jord grönsaker av alla slag
- säsongens frukter och bär
- näringsrika kolhydrater men inte för mycket sädesslag
- alger, fisk och livsmedel från havet

### Dåliga livsmedel - undvik!

- socker (men kan slarva lite oftare än de andra typerna)
- alkohol (men kan göra undantag någon gång per vecka, vin är minst dåligt)
- mer än 1-2 koppar kaffe per dag
- allt för fet mat med högt purininnehåll, men man behöver fett!
- rå broccoli, brysselkål, kål, blomkål m.fl

### Protein och fett

- *Magrare kött.* Kotletter och skinka från våra tamdjur. Viltkött i form av älg, hjort, rådjur
- *Magrare fisk.* Abborre, forell, laxöring, torsk, flundra, kolja, hälleflundra, m.fl
- *Fågel och ägg.* Kycklingbröst, kalkonbröst, ankbröst, ägg m.fl
- *Mejeriprodukter.* Mindre mängd mjölk, grädde, ost, långfil, kefir, yogurt m.m. Obs! Bara i den mån man tål pastöriserade och homogeniserade mjölkprodukter. Om inte, bör man söka opastöriserade alternativ. Om opastöriserade alternativ inte fungerar bör man absolut avstå mejeriprodukter
- *Naturliga fetter och nötter.* Riktigt smör, smörolja, olivolja, kokosolja, alla nötter man tål och dess olja

### Kolhydrater

- *Grönsaker och sallad.* Pumpa, kålrot, grönkål, sötpotatis, perslja, rädisa, squash, kål, gurka, lök, vitlök, groddar, tomat m.fl
- *Frukter och bär.* Alla är ok, även citrus frukter m.fl
- *Stärkelserika gluten- och glutenfria kolhydrater.* Fullkornsmjöl, gröttflingor, surdegs bakat bröd, rotfrukter, råris, vildris, quinoa, rotfrukter, linser m.fl

### MÅNGFALD

Alla celler, organ och individer är unika i sin form och funktion. Roger J. Williams visade redan på 50-talet i sin bok *Biochemical individuality* att samtliga inre organ och organfunktioner kan variera stort utan att något måste vara fel eller onormalt.



## BLANDTYPEN

Om det visat sig att du är en blandtyp är du sannolikt en person med genetisk härkomst från den tempererade zonen i världen exempelvis i och kring medelhavsländerna. Det kan också ofta handla om att du har föräldrar från två olika kontinenter eller två olika klimat-zoner. Blandtypen (den mixade typen) kan både vara lite trixig att coacha men också ganska tacksam att vara i olika sociala mat-sammanhang. Blandtypen har det bra på det sättet att hon kan äta från både proteintypens och kolhydrattypens matlistor, kruset är bara att blandtypen måste veta ännu mer om sig själv och hur hennes celler och hormonsystem varierar i funktion och effekt mellan olika energifördelningar.

Inom blandtypens 40-60 procent protein och fett är fördelningen:

- 30 procent (+-5) protein
- 20 procent (+-5) fett.

Enkelt uttryckt innebär detta att halva av din tallrik skall ha kött och fett på sig och halva kolhydrater. Krångligt? Inte alls, du löser denna fördelning ganska lätt med mitt hand-, tumme- och knytnävetips!

*Sluta räkna kalorier när du skall äta!*

En bra generell mängd- och volymriktning vid både lunch och middag är:

- en och en halv handflata kött, fisk eller fågel
- en tumme extra smör/olja
- två knytnävar ovan jord grönsaker och sallad
- en knytnäve färdiglagade både hög-, medium- och lågglykemiska kolhydrater.

Till frukost halverar man alla mått och vid en fika satsar man på att komma hyfsat nära sin typ. Är du större och tränar hårdare plussa på, är du mindre och tränar lättare dra av lite grann från samtliga ovanstående mått.

## EN BLANDTYP

### - sådan är du!

- Känner sig förvirrad gällande kost och ändrar kostvanor ofta utan att känna sig hemma.
- Fastnar ibland i ett jobbetende mellan sug efter sött som följs av sug efter fett och så vidare
- Kan ena dagen vara harmonisk och fokuserad och andra dagen vara speedad och splittrad
- Mår ofta bra på en högfett, högproteindiet (60/40) om hon tränar intensivt och regelbundet
- Kan må bra av att äta lite mer kolhydrater (40/60) om hon inte tränar och är lågaktiv

## KOLESTEROL

Kolesterol är något som din kropp själv tillverkar och är nödvändigt för uppbyggnad, reparation och stabiliteten i dina cell- och kärlväggar samt hormontillverkning. Höga kolesterolvärden är inte en hälsorisk utan ofta resultatet av en hög total stressprofil.

