

Ketogent kosthold: Utfordringer, gode resultater og støtte for endring

«Ved å ikke forandre noe, er det ingenting som forandrer seg.»

– Tony Robbins

KATRINAS HISTORIE

Katrina begynte på et ketogent kosthold (KWOE – Ketogenic Way of Eating) for tre år siden. Da hun begynte, veide hun 181 kg. Hun kjente ikke til lipødem på det tidspunktet, og forteller at hun er glad for at hun ikke visste at eksperter mener at man ikke kan bli kvitt lipødemfett med kosthold og trening. Ved å spise lite karbohydrater, moderat med protein og mye fett og å kutte ut alle kunstige søtningsstoffer, veier Katrina nå 90 kg. Hun trener regelmessig og er veldig engasjert i den nye, sunne livsstilen sin. Hun hjelper også andre som en KWOE-coach. Katrinas historie er én av hundrevis av suksesshistorier som blir rapportert av kvinner med lipødem. Et ketogent kosthold ser ut til å bidra til å redusere vekt, betennelse, hevelse og smerter forbundet med lipødem.

HVOR SKAL DU BEGYNNE?

Ketogent kosthold betyr livsstilsendringer. Du har kanskje lest om den utrolige suksessen personer opplever ved å ha et ketogent kosthold i forbindelse med helseproblemer, inkludert lymfefebrstyrrelser, og kanskje du har lyst til å prøve. Hvor skal du begynne? Er det vanskelig å finne ketogene matvarer? Må du lære deg å lage mat på en ny måte? Hva kommer venner og familie til å si? Det er haugevis av nettsider med informasjon om ketogent kosthold, og mye av det er motstridende. Hvordan vet du hvilken in-



Katrina begynte på et ketogent kosthold (KWOE – Ketogenic Way of Eating) for tre år siden. Da hun begynte, veide hun 181 kg.

formasjon som er riktig? Det virker så overveldende. Men trenger det å være det?

Et ketogent kosthold er egentlig veldig enkelt, men det kan likevel være utfordrende å gå vekk fra et plantebasert kosthold med mye karbohydrater. Vi er vanedyr og har en tendens til å motsette oss forandringer ganske sterkt. Margaret Mead skal ha sagt «det er lettere få en person til å bytte religion enn å forandre kosthold». Spisevanene våre er formet av blant annet sosiale, kulturelle, økonomiske og medisinske krefter.

MENDES HISTORIE

Mende slet med vekten i årevis og brukte

stort sett bukser i størrelse 52/54. Hun søkte informasjon på nettet for moren sin som opplevde smerter og hevelse i de uproporsjonert store beina sine. Hun innså at både hun og moren hennes hadde lipødem og begynte med et ketogent kosthold i september i 2016. I løpet av månedene gikk vekten ned, men det som var enda viktigere for Mende, var at hevelsen også gikk ned. Hun kunne ha på seg giftringen igjen, som ikke hadde passet i over 25 år. Hun fortalte nylig om den siste seieren sin – hevelsen i ankene hadde gått ned såpass mye at hun kunne ha på seg sandaler med stropper. Moren hennes hadde også klart å redusere



Ketolyse/lavkarbo:

Catherine Seo, PhD

Catherine Seo, PhD, er med-direktør for The Lipedema Project, med Mark L. Smith, MD, FACS, Direktør for Friedman Center for Lymphedema Research and Treatment og nestleder for kirurgi på The Center for Advanced Medicine hos Northwell Health i New York. Lipødemprosjektet er et omfattende transmediaprogram for å øke oppmerksomheten og tilby utdanning, forskning og behandling for lipødem. Dr. Seo er professor og regisserte/ produserte dokumentar-filmen, Lipedema: The disease they call FAT.

Kontakt: catherine@lipedemaproject.org

Leslyn Keith, OTD

Leslyn Keith, OTD, OTR/L, CLT-LANA, fullførte sin kliniske doktorgrad i yrkerterapi i 2015 med vekt på lymfødem og ekstrem overvekt. Hun ble sertifisert som lymfødem-terapeut under Klose Norton Training & Consulting i 2000 og ble LANA-sertifisert i 2001. Dr. Keith har startet fire lymfødem terapiprogrammer i California inkludert to i privat praksis. I tillegg til å behandle lymfødem, forsker, konsulterer og foreleser hun i dag på lymfødem, ekstrem overvekt og driver praksisutfordringer nasjonalt. Hun er hovedinstruktør for Klose Training.

Kontakt: leslyn@lipedemaproject.org

og på salat i stedet for med brød. Til middag kan du spise en stekt biff eller laks med dampet asparges og en salat. Et viktig prinsipp er å bare spise når du er sulten og å slutte å spise når du er mett. Det kan hende at du oppdager at du bare har lyst til å spise én eller to ganger om dagen.

Mer om diett på neste side

Mende slet med vekten i årevis og brukte stort sett bukser i størrelse 52/54.

vekten og hevelsen med et ketogent kosthold.

Mede forteller: «Selv da jeg var 12 år og veide rundt 63 kg, hadde jeg brede føtter. Noen ganger kunne jeg bruke sko med vanlig bredde, men de måtte være laget på en spesiell måte for at de skulle passe. Jeg kunne dessuten aldri bruke sko med knytting eller feste rundt anklene på grunn av ankelhevelsen. Etter å ha gått på keto i nesten ett år, har jeg oppdaget at jeg egentlig har smale føtter! Da jeg var ute og handlet i går, bestemte jeg meg for å prøve noen høyhælte sko med stropper, og vet du hva? De passet!!!

HVORDAN GJØRE FORANDRINGER

Vi vil gjerne gi deg informasjonen og ressursene du trenger for å gjøre denne viktige livsstilsforandringen. Som alltid må du huske at det er viktig å rådføre deg med legen din før du gjør drastiske endringer i kostholdet, spesielt hvis du tar medisiner. Det kan hende at medisindosen du tar, må reduseres når du spiser på denne måten, og bare legen din kan gjøre det på en trygg måte.

Når du har fjernet alle matvarer som ikke står på listen over ketogene matvarer og de-

retter fylle på med sunne matvarer. Du finner en ypperlig liste over matvarer i: Facebook-gruppen Lipedema & KETO Way of Eating i de festede innleggene. Denne listen omfatter ekte matvarer, og så å si ingen behandlede matvarer eller ferdigmat. Når du skal fylle opp matskapet ditt igjen, bør du gå til grønnsaksavdelingen, kjøttavdelingen og meieriproduktavdelingen i matbutikken for de fleste matvarene dine. Kjøp matvarene som står på listen, som du liker og kommer til å like å spise. Hvis du for eksempel ikke er så glad i and eller okra eller kål, er det ikke noen vits å tvinge seg selv til å spise det. Det er massevis av deilige ketogene matvarer å velge mellom.

Nå som kjøkkenet ditt er fullt av appetittvekkende mat, kan du planlegge måltidene dine. Nederst i denne artikkelen har vi lagt til en liste over flere kilder til måltidsideer på Internett. Hovedprinsippet er å holde det enkelt. Det er ikke nødvendig å lage en fancy sufflé når smeltet ost på dampet blomkål er akkurat like deilig! En typisk frokost kan være eggerøre, bacon og en halv avokado. Til lunsj kan det hende at du har lyst på yndlingssandwichen din, men spist med gaffel i stedet for med hendene

Måltider fra et ketogent kosthold smaker nydelig



Pizza med blomkålbunn



Cæsarsalat med bacon



Baconburger uten brød med brekkbønne-chips



Squashlasagne

© 2017. Catharina Lindgren photography, Sverige. Med enerett. Brukes med tillatelse.

Forbedringer i lipødem: Historier fra noen damer med lipødem

Mange rapporterer om svært raske resultater med tanke på symptomreduksjon.

Ann Marie forteller: «I dag begynner jeg på dag 5, og jeg har gått ned 3 kg. Dette kostholdet er avgjørende for meg. Siden dag 3 har jeg ikke hatt noen smerter i beina, ikke engang i knærne. Det kan hende jeg ikke går ned så mye i vekt eller så mange centimeter i beina på grunn av lipødemet, men jeg føler meg bedre, og smerten er borte. Dette kostholdet er fantastisk og kjempebra for helsen din!»

Andrea forteller: «Jeg har ikke følt meg så bra på veldig lenge. Jeg brukte en beinskinne og gikk med støkk. For et par uker siden kunne jeg slutte med skinnen. Jeg har gått ned 34 kg til nå! Jeg skal aldri tilbake! Jeg gikk på tre medisiner og har sluttet med to av dem. Jeg gleder meg til den dagen jeg slipper å ta piller!»

Og i noen tilfeller, selv om vekten kanskje ikke viser store resultater, ser det ut til at du fortsatt kan få store fordeler.

Christina forteller: «Jeg har spist keto-gent i tre måneder. Jeg har ikke gått ned ett gram, men jeg har gått ned flere centimeter, og jeg har fått bedre selvtillit. For første gang på årevis gjør ikke føttene og beina mine vondt etter å ha stått hele dagen. Jeg hadde energi til og med etter at jeg kom hjem fra jobb. Og jeg hadde ingen blodsukkerfall som jeg pleide. Det beste er at jeg ikke har overspist en

eneste gang på tre måneder. Så jeg burde kanskje være skuffet over keto siden vekten er den samme som den var den 1. juni, men jeg er skikkelig glad for resultatene.»

ENKLE PÅMINNELSER

Her har du noen gode påminnelser som kan hjelpe deg når du går over til et ketogent kosthold. De er hentet fra A Low Carbohydrate, Ketogenic Diet Manual: No Sugar, No Starch Diet av Dr. Eric Westman.

- «Karbohydrater gjør deg sulten»
- «Frukt gjør deg tykk»
- «Spis fett for å forbrenne fett»
- «Ikke vær redd for fett»
- «Mais gis til dyr for å lage foie gras»
- «Det er ikke DIN feil – det er karbohydratenes feil»
- «Du trenger ikke å spise alt på tallerkenen!»
- «Spis når du er sulten og drikk når du er tørst»

Et ketogent kosthold er egentlig enkelt. Spis ordentlig mat når du er sulten, spis masse sunt fett, dropp karbohydrater bortsett fra litt av de gode karbohydratene og inkluder en moderat mengde protein. Det er meningen at mat skal være nærende og opprettholde livet. Du kan nyte maten din. Du kan bli kvitt sug. Det viktigste av alt, er at du kan begynne å oppleve framgang, også med lipødem. Mange sier at utfordringene ved å forandre gamle vaner oppveies av suksess og bedre helse.

Ressurser:

Facebook-gruppen Lipedema & KETO Way of Eating

<https://www.facebook.com/groups/LipedemaKetoWoe/>

Lipedema & Keto WOE Mentoring Community (medlemsgruppe)

<http://keto.lipedemaproject.org/lipedema-keto-mentoring-community/>

The Lipedema Project Keto – <http://keto.lipedemaproject.org/>

Dr Leslyn Keith – <http://leslynkeithotd.com/>

Coaching med Katrina: <https://ketovangelistcoaching.com/katrina-harris/>

Diet Doctor – <http://DietDoctor.com/>

Lymphatic Education & Research Network (LE&RN) Symposium Series

<http://lymphaticnetwork.org/symposium-series>

The Science and Practice of Low Carb/High Fat/Ketogenic Way of Eating for Lymphatic Disorders Dr. Eric Westman

Diet and Lifestyle for Lymphatic Disorders: Implementing a Ketogenic Diet Dr. Leslyn Keith