

Det hele, raske menneske – udnyt anatomi og fysiologi

Modul 9

Stop samvittighedsnaget og spis
det der giver
mening for dig

Stop samvittighedsnaget og spis det der giver mening for dig

10 tips til din kost

1. Kan du se hvad det er?
2. Kan du forstå, hvad der står på varedeklarationen?
3. Mild tilberedning
4. Kvalitet frem for kvantitet
5. Tyg maden - grundigt
6. Spis bitterstoffer til alle måltider (eller evt. noget surt)
7. Drik ikke vand til måltidet
8. Spis flere grøntsager, gerne grønne
9. Spis gode, koldpressede olier til alle måltider
10. Drik urtete fx pebermynte eller fennikel efter et tungt måltid

Fødevarer der kan give problemer:

Mælk og alle mælkeprodukter inkl. skummetmælkspulver, yoghurt etc:

slimhindeproblemer, gentagne infektioner, mellemørebetændelser, astma, allergier

Gluten: tarmproblemer, manglende energi, koncentrationsbesvær, træthed

Korn: som ovenstående

Sukker: svingende blodsukker, kortisolfrigivelse, stress, humørsvingninger, hyperaktivitet, aggressivitet

Koffein: som sukker, træthed

Svinekød: ikke så direkte symptomer, men kan virke syredannende i kroppen og dermed medvirke til træthed, udmattelse, fordøjelsesbesvær

Oksekød: Lidt som svinekød men ikke helt så slemt

Bælgfrugter: fx kidneybønner, hvide bønner, kikærter etc. Kan virke irriterende på tarmfunktionen.

Tilsætningsstoffer, farvestoffer, kunstige sødemidler: kan forstyrre mikroflora, næringsoptagelse, hormonbalance, blodsukker mv.

Er du i tvivl så forsøg at udelukke en enkelt fødevare i en måned – og indfør den derefter i din kost igen. Noter herunder hvad du oplever både når du indtager fødevaren, men også hvad der sker når du ikke indtager den og hvad der sker når du reintroducere den igen.

Mælk

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Korn

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Gluten

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Sukker

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Koffein

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Svinekød

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Oksekød

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Bælgfrugter

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Tilsætningsstoffer, farvestoffer, kunstige sødemidler:

Indtag	
Intet indtag	
Reintroduktion	

Har du mod på mere? Tjek Whole30 ud (<https://whole30.com/>) – det er ikke en kur, nærmere en udelukkelse af de mest problematiske fødevarer i 30 dage, hvorefter de reintroduceres og kroppen tolererer dem bedre.

Det giver dig et klart billede af hvordan din krop fungerer med/uden de pågældende fødevarer og giver dig en mulighed for kvalificeret at vælge hvad du vil spise og hvad du ikke vil spise.

Hvis du ved at du får super ondt i maven af at spise en pizza med masser af ost lørdag aften, men at det gør dig glad og tilpas eller det bare er det du magter, så er det helt okay, du skal bare sørge for at rette op og rydde op i tarmen dagen efter.