

LCHF

למתחילים

תאכלו לבריאות עם אוכל אמיתי



מדריך מהיר מאת אנדריאס אנפלד, רופא עם בלוג הבריאות הגדול בשוודיה

www.dietdoctor.com

רוצה לדעת עוד?

כדי לקבל עוד מידע, עצות, ומתכוני LCHF בעברית, תבקרו בבלוג "[מי צריך פחמימות?](#)"

ואותו בלוג באנגלית "[Who needs carbs?](#)"

האתר של ד"ר אנפלד באנגלית: dietdoctor.com בו אפשר לקבל עדכונים מכל העולם בקשר ל-LCHF ומחקרים בנושא.

"[LCHF בישראל](#)" הינו פורום בעברית ב-Face Book. ההצטרפות כמובן בחינם.

כמו כן יש הרבה ספרות ומידע (בעיקר באנגלית) שניתן למצוא באינטרנט.

החוברת נכתבה ע"י דר' אנדריאס אנפלד ותורגמה באישורו משוודית לעברית ע"י דינה ג'וד

אודות LCHF

פירושו של LCHF הינו "Low Carb High Fat", ובעברית "דל פחמימות עתיר שומן", ז"א שאוכלים פחות פחמימות וחלק גדול יותר של שומן.

בשוודיה למשל, הפך LCHF לשיטה פופולארית להורדה במשקל ללא רעב. זו גם שיטה טובה לחולי סוכרת לשלוט ברמת הסוכר בדם.

יותר ויותר מחקרים מדעיים מראים השפעה מירבית על המשקל והסוכר בדם מתזונה דומה, וב-2008 משרד הבריאות השוודי אישר יעוץ LCHF כחלק ממערכת הבריאות. הוועדה שבדקה את הנושא לא מצאה הוכחות ששיטת LCHF גורמת נזקים.

אפשר לומר ש-LCHF הינה גרסה מגבילה ל-ויעילה יותר מ-GI (אינדקס גליקמי). מורידים מכל הפחמימות (לחם, פסטה, אורז, תפוח אדמה). אוכל כזה מתפרק בקיבה לסוכרים שונים ומגבירים את רמת הסוכר בדם. כתוצאה מכך נוצר יותר אינסולין, ההורמון שמאחסן שומן בגוף.

במקום זה אוכלים למשל בשר, דגים, ביצים, ירקות (הגדלים מעל הקרקע), ושומן טבעי (כגון חמאה). כך נשארת רמת הסוכר בדם יציבה ומגבירים את שריפת השומן.

כמה לאכול?

אוכלים כאשר רעבים, עד ששובעים. פשוט ולעניין. אין צורך לספור קלוריות או לשקול את האוכל. תאכלו לבריאות עם אוכל אמיתי.

כדאי לאכול



בשר: כל סוג שהו: בקר, צאן, עופות. פס השומן הינו בריא כמו כן העור של העוף. כדאי לבחור בשר אקולוגי או ניזון מרעה במידה האפשרית.

דגים: כל הסוגים. כדאי דגים שמנים כמו סלמון, מקריל, והרינג. תמנעו מציפוי של פירורי לחם.

ביצים: בכל הצורות: מבושלות, מטוגנות, חביתות. כדאי לבחור ביצים אקולוגיות.

שומן טבעי, רטבים שמנים: בבישול כדאי להשתמש בחמאה ושמנת (38%), לטעם ולשובע. גם שומן קוקוס ושמן זית הינם אלטרנטיבות טובות.

לתשומת ליבם של סוכרתיים: אכילת פחות פחמימות מורידה את הצורך בכדורי זריקות אינסולין. להמשיך לקחת אותם המינונים כקודם עלול לגרום לנפילת רמת הסוכר בדם. בדרך כלל צריכים להוריד את המינון באופן משמעותי. יש להתייעץ עם הרופא המטפל!**

** למרבה הצער לא תמיד הרופא המטפל יסכים עם שיטת ה-LCHF, בעיקר מחוסר ידע. [ד.ג.ד.]

גם כדאי לאכול



ירקות שגדלים מעל הקרקע: כל סוגי הכרוב (לדוגמה כרובית, ברקולי, כרוב לבן, כרוב ניצנים), אספרגוס, קישואים, חצילים, זיתים, תרד, פטריות, מלפפון, חסה, אבוקדו, בצל, פלפל, עגבניה ועוד.

מוצרי חלב: בחרו תמיד באלטרנטיבה השמנה יותר. חמאה אמיתית, שמנת 38%, קרם פרש, גבינות ויוגורטים שמנים. תזהרו מחלב רגיל, שמכיל הרבה סוכר חלב. תמנעו ממוצרים בתוספת טעמים, ממותקים, וכל מוצרי ה"דל".

אגוזים: טוב לנישנוש מול הטלויזיה (עדיף בכמויות מדודות).

גרגרי יער: טובים בכמויות מדודות, אם לא מקפידים/רגישים יתר על מידה. טעים עם קצפת (לא ממותקת, כמובן).

ביומיום שת

מים: גם סודה אפשר.

קפה: טעים במיוחד בתוספת שמנת!

תה: שחור, ירוק, לבן ...

תמנעו מ-

סוכר: הכי גרוע! שתיה קלה, ממתקים, מיץ טבעי, משקאות אנרגיה, שוקולד, עוגיות, עוגות, גלידה, דגני בוקר. כדאי גם להמנע ממוצרי המתקה שונים.

עמילנים: לחם, פסטה, אורז, דגנים, תפוז"א, צ'יפס, בטטה, דיסה, מוזלי, וכו'. מוצרים "מלאים" הינם רק פחות גרועים. אפשר כמויות מתונות של שורשים אם לא מקפידים בקפדנות על הפחמימות.

מרגרינה: חיקוי חמאה תעשייתי עם רמות אומגה-6 גבוהות למדי. אינה בריאה, ולא טעימה. באופן סטטיסטי קשורה לאסטמה, אלרגיות ומחלות דלקתיות אחרות.

בירה: לחם נוזלי. למרבה הצער מלאה בסוכר מאלט.

פירות: מכילים הרבה סוכר. תוכלו לעיתים רחוקות, כממתק.

תצ'פר לך במסיבה

אתם מחליטים מתי חוגגים. אך תזכרו כי צ'ופרים יכולים להאט את קצב הירידה במשקל.

אלכוהול: יין יבש (אדום או לבן), וויסקי, קוניאק, וודקה, קוקטיילים ללא סוכר.

שוקולד מריר: לפחות 70%, וכדאי כמה שפחות.