Fettdieten gjorde Daniel 50 kilo lättare

Daniel Strandroth – nu och då. Från 130 kilo till 80 på åtta månader – imponerande, inte sant?

Magen försvann med smör, grädde och ost

Daniel Strandroth hade just fyllt 23 när han slog rekord på vågen: 130 kilo, förvisso fördelade över nästan två meter, men ändå.

Det var i november förra året som han satte ned foten.

Förändrade kostvanor var vägen till ett lättare liv.

Åtta månader senare och 50 kilo tunnare – med hjälp av LCHF-metoden.

Nu väger han 80 och mår utmärkt.

– Riktigt fett, animaliskt mättat fett, i det du äter – det är grejen, säger han.

Det är ett förvandlingsnummer som vi på NLT kunnat följa på nära håll. Och säkert är det en och annan som hajat till ibland när fotograf Strandroth tagit allt mindre plats – både i korridoren och vid fikabordet.

Det är en avsevärd skillnad nu och då. Från 130 till 80 är inte att betrakta som en dagslända i bantar-klubben.

Det är den nivån Daniel Strandroth har valt.

– Snarare är det min kropp som har sagt ifrån. Åtminstone är det vad experter i frågan påstår. Kroppen anpassar sig och släpper inte ifrån sig mer fett än vad den behöver. Runt 80 kilo är min matchvikt, säger han.

En sådan utveckling är värd att uppmärksamma. Det var redaktionens åsikt och till slut, efter en del övertalning, fick vi med oss objektet ifråga också.

– Det var inte så, att jag helt plötsligt bestämde mig för att göra något åt saken. Det var ett beslut som växte fram allt mer. Egentligen har jag nog inget bra svar på varför jag bestämde mig för att sätta hårt mot hårt mot min övervikt. Jag har alltid känt mig i bra form fysiskt sett, men däremot har min självkänsla påverkats i viss mån till följd av en del extra kilon.

I bra form men samtidigt med en ansenlig kroppshydda. Daniel Strandroth minns tillbaka och smyger inte undan från det faktum att han alltid haft några pluskilo att bära, och att han varit lite mullig och rund om kinderna.

– Så var det under skolåren också. Jag hörde till typen med en del extra kilon, men samtidigt hade jag inga problem med vikten. Jag har alltid varit i god form fysiskt sett, säger han.

Handboll var idrotten under pojklagsåren i grundskolan, men på gymnasiet slutade han med fysiska aktiviteter för att i stället agera på scen. Med tiden har han gjort sig ett namn som skådespelare på amatörnivå i Lidköpings teatervärld.

Han klarade den uppgiften trots en markant övervikt. Att han mäter 195 centimeter är förstås en bidragande orsak.

– Jag har burit upp min vikt, kan man säga.

– Ju längre du är desto mer kilon klarar du av. Vi som hör till de långas skara kan hantera kroppsvikten enklare.

Daniel Strandroth började jobba extra på NLT under gymnasietiden, under en form av inringning; när tidningen kallade fanns Daniel till hands. Han läste mediaprogrammet och fortsatte med en timanställning som fotograf efter skolan. Han trivs bra med det, även om han inte skulle säga nej till mer jobb.

Och numera trivs han även med sin kropp.

LCHF heter metoden som blev Daniels väg till en smärtare kropp.

De fyra bokstäverna står för low carb – high fat, eller på svenska låg kolhydrat – hög fett, vilket betyder bland annat ett begränsat intag av kolhydrater och mer mat av den feta sorten.

Fett är inte farligt, lyder parollen i den här skolan, grundad av bland andra doktor Annika Dahlqvist, som har anammat principen med ett lägre kolhydratintag.

Mindre mängd potatis; ris, pasta och bröd, till exempel, men även lägre intag av alla sockerfyllda produkter, som godis, kaffebröd och drycker av olika sort. I stället mer av mättat animaliskt fett. Fullfeta produkter som mjölk, smör och grädde är utmärkt, och även majonäs, fetaost och creme fraiche, till exempel.

– Maten ska innehålla fett, riktigt fett. Inte transfetter eller omega 6-rika oljor, som majs, jordnötsolja, soja och solrosolja. Inte heller margarin, som är en kemisk produkt.

– Och en annan sak: se upp för nyckelhålsmärkningen. Det är ett tecken på att varorna innehåller tillsatser för att ersätta äkta fett. Det gröna märket sitter på livsmedel fulla med vatten och socker. Alla produkter med E-nummer är också viktigt att varna för. Väsentligt är att äta en så naturlig mat som möjligt,

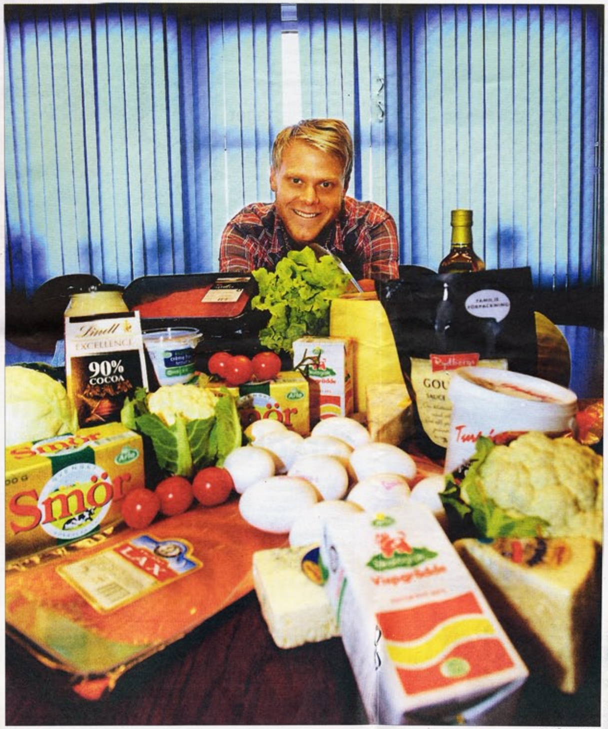

Foto: SÖREN TURESSON

En ny bild av Daniel Strandroth. Och framför allt: en lättare Daniel Strandroth på bild. Från 130 kilo till 80 – på åtta månader tack vare en annan kosthållning med temat LCHF. Den prestationen är värd att uppmärksamma. Därför blev en av NLT:s fotografer plötsligt ett objekt för en annan av tidningens fotografer.

> ” Det är lite som att ta sig tillbaka till ursprunget, till stenåldern.

med få tillsatser, säger Daniel Strandroth, som är entusiastisk över sin egen utveckling à la LCHF-parollen.

– Redan efter en månad märkte jag en effekt. En förändrad kost hade inverkan både på min vikt och på min allmänna hälsa. Jag har haft astma och allergier under hela min uppväxt, men när jag började med lågkolhydratintag mildrades de besvären. Jag blev kvitt en lindrig, men ständigt återkommande, nästäppa, och sedan jag började med den här taktiken har jag inte hämtat ut någon astmamedicin.

Vid sidan av ett strikt schema enligt modellen LCHF har Daniel egentligen inte gjort något för att gå ned i vikt. Ingen seriös träning alls under åtta månader, men den senaste tiden har han ägnat sig åt löpning på joggingnivå ett par pass i veckan.

> ” Sedan jag började med den här taktiken har jag inte hämtat ut någon astmamedicin.

– Att samtidigt träna är förstås jättebra, men det är tveklöst kosträden som är avgörande.

– Träning är naturligtvis bra för kroppen, men den här tekniken slår hål på allt snack om att hård och intensiv träning är ett måste. Det är en del som frågar mig om jag har gått på gym, men jag har inte ägnat mig åt någon sådan träning. Jag är ute och går raska promenader, och så en del löpning, men ingen styrketräning.

En enkel match, med andra ord.

– Ja, många har kommenterat mitt utseende, min förändring. De säger: oj, vad du har kämpat och tränat. Så är det inte. Allt beror på en ny kosthållning. Jag har lyckats genom att äta sådan kost som är avsedd för oss människor. Det är lite som att ta sig tillbaka till ursprunget, till stenåldern. Eller titta på inuiterna, de forna eskimåerna, som tidigare bara hade tillgång till just animaliskt mättat fett, allt enligt just den här principen.

Annika Dahlqvists så kallade fettdiet har en supporter i Daniel Strandroth, som inte har för avsikt att ändra något i sin kosthållning. Det är den här vägen han tänker fortsätta – med mer fett och lägre halt av kolhydrater i det han äter.

Och så använder han riktigt smör när han steker och riktig grädde när det behövs i matlagningen.

– Inte blod, svett och tårar, utan i stället smör, grädde och ost, säger Daniel.

Ja, hur svårt kan det vara?

MATS BERGSTEN

mats.bergsten@nlt.se

Förslag till matsedel enligt LCHF-metoden

Frukost:

Filmjölk + 1 msk linfrön (+ eventuellt lite solrosfrön). Fil är snålt på protein och fett. Man kan förstärka frukosten med ett par matskedar keso och grädde. Du kan äta lite vetekli eller havrekli, förutom linfrön, i filmjölken, om du behöver för tarmfunktionen.

Eller skippa filmjölken och ät en frukost bestående av ägg, bacon eller skinka. Eller omelett med skinka. Eller en liten riktig, kolhydratsnål, måltid.

Kaffe eller te med eller utan grädde eller mjölk.

Lunch och middag:

Kött-, fisk- eller kycklingrätt med grönsaker. Grytor, soppor eller gratänger. Avstå från, eller ta minsta möjliga av potatis och potatisbaserade varor som chips och pommes frites, ris och spannmålsbaserade produkter som pasta.

Du kan tillaga de flesta recept i kokböcker, om du bara undviker kolhydratrika ingredienser. Man bör då ofta öka fettmängden genom att sätta till smör eller grädde.

Drick vatten till maten.

Tips:

Lätt förvälld blomkål eller broccoli är utmärkt ersättning för potatis. Ostskivor på blomkålen är gott. Ett blomkålshuvud, i buketter, kokt med 2 dl grädde, sen mixad, med salt och peppar – är godare än potatismos.

En god och billig sallad är 1/2 kg vardera av grovriven morot och strimlad vitkål med dressing av 1/2 dl vardera av olja och vinäger, eller majonnäs/grekisk yoghurtdressing. Den håller i kylskåp i flera dagar. Man kan ha två olika sorters sallad på bordet så blir det mycket gott på tallriken.

Om du blir hungrig eller sugen: 1–2 ostskivor (med smör på), en skinkskiva, ett glas mjölk eller fil, några oliver, nötter, eller annat tillåtet. Till fika kan du rulla ihop en ostskiva och/eller skinkskiva som tilltugg till kaffet. Man kan bred litet smör eller Bregott på, så blir det ännu godare.

Eller ta några nötter.

Vill man gärna ha en smörgås kan man ta en Finn crisp (bara cirka 4 gram kolhydrater) eller flatbröd, eller Wasa Fiber plus, med rikligt med smör och pålägg på.

Foto: SÖREN TURESSON

Omskrivna läkaren Annika Dahlqvist lockade storpublik till De la Gardieaulan.

Fettdoktorn drog fullt hus på De la Gardie

Annika Dahlqvist sjösatte projekt färre kolhydrater i kosten på allvar under 2005. Hon var inte pionjär men
däremot effektiv.

Nu driver hon LCHF-skolan med frenesi. Hon gör enstaka inhopp på primärvårdsjouren i Sundsvall, men för övrigt är det föredrag som gäller. Hon har ett fulltecknat schema för sådana.

– Just nu bokar jag in föreläsningar för 2010, säger hon.

Via mobiltelefon når vi läkaren Annika Dahlqvist, som efter en kort presentation ber att få bli uppringd på nytt.

– Har du lust att ringa på bordstelefonen i stället. Så slipper jag en del av strålningen från mobilen.

Annika Dahlqvist kom till Lidköping i går för att hålla föredrag om LCHF-dieten på De la Gardieskolan.

LCHF eller low carb high fat var vägen till ett lättare – och bättre – liv för Annika Dahlqvist, som själv brottades med ett antal överflödiga kilon.

– Jag var inte bara överviktig. Jag hade flera olika symptom på fibromyalgi, men framför allt var jag psykiskt utbränd. IBS, eller tarmkatarr i flera former, var också ett tecken på hur mitt liv såg ut innan LCHF förändrade det, säger hon.

– Jag mår så mycket bättre i dag, men jag har fortfarande mina motståndare i etablissemanget, med en rad läkare och professorer i spetsen som inte vill se en förändring.

Annika Dahlqvist gick ned 18 kilo med hjälp av annan kost. LCHF-metoden bygger på färre kolhydrater, vilket leder till en lägre nivå på blodsockerhalten, som i sin tur innebär att mängden insulin, ett protein som utvecklas som ett svar på förhöjda nivåer av glukos i blodet, minskar. Insulin ger signaler till muskler och fettväv att ta upp socker (glukos) från blodet. En försämrad produktion av insulin eller okänslighet för hormonet kallas diabetes. Vid typ 1-diabetes, ungdomsdiabetes eller insulinberoende diabetes, råder total brist på egen produktion av hormonet, i fall av typ 2-diabetes, åldersdiabetes eller insulinoberoende diabetes, förekommer viss resistens mot hormonet vilket till en början ger allt högre nivåer av insulin i blodet.

18 kilo i år långt ifrån rekordet med LCHF-taktiken.

– Det lyder på 170 kilo, enligt Annika Dahlqvist.

Hon har ingen tillförlitlig uppgift på hur många som numera är LCHF-fantaster, men när hon får möjlighet att uppskatta säger hon:

– Kanske 100 000, men det kan vara både färre och fler. Det här har spridit sig som ringar på vattnet.

Hon kände sig närmast desperat när hon försökte gå ned i vikt enligt traditionell teknik.

– Det var då min dotter berättade om lågkolhydratmetoden, som hon hade läst om. Jag nappade på den och sedan har jag fortsatt den vägen.

• Dina bästa tips till den som är nyfiken på LCHF?

– Tekniken är att hålla proteinintaget på samma nivå men att samtidigt öka andelen fett. När du handlar – köp ljus köttfärs istället för mörk, fläskfärs i stället för nöt. Och dra ned på industrimat och konstgjorda artiklar som margarin till exempel. Ät smör, riktigt smör ska det vara, och använd äkta grädde.

MATS BERGSTEN

Rössner om Dahlqvist – och media

Stephan Rössner var tidigare ansvarig för överviktsenheten på Huddinge sjukhus.

Om LCHF-modellen tycker han:

– Du kan äta vilken kost som helst bara du förbränner mer än du stoppar i dig. Jag, och många med mig, ser den här grejen som en handling i ren desperation från Annika Dahlqvists sida.

Stephan Rössner är professor i hälsoinriktad beteendeforskning och har gjort sig ett namn även som föreläsare och författare till flera böcker om hälsa, friskvård och matlagning.

Med humor och utan skarpa direktiv väcker han uppmärksamhet och presenterar argument för en bättre livsföring.

Stephan Rössner har aldrig träffat Annika Dahlqvist, men han har läst om hennes metoder och hennes påstående om fett i matlagningen.

– Och det är rent nys. För mycket fet kost gör att du hamnar i riskzonen för åderförkalkning. Det finns flera undersökningar om detta, säger han.

Stephan Rössner är numera pensionär, men han är fortfarande debattör och lite av folkbildare när det gäller mat och hälsa.

Han är övertygad om att Annika Dahlqvist kommer att kalla honom "köpt av livsmedelsindustrin".

– Det tycker hon att alla vi som säger emot henne är.

– Samtidigt tycker jag att du som journalist, ni inom media, har ett ansvar för det här. När ni skriver om henne och hennes metoder och därmed blåser upp det.

MATS BERGSTEN