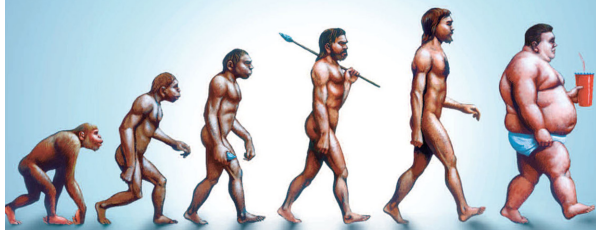
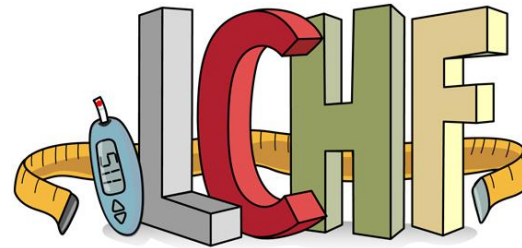


LCHF למתחילים

אוכלים לבריאות



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



LCHF ישראל - תזונה שהגוף מבין

דינה דוד, תזונאית LCHF/פליאו

הרצאות וסדנאות

ייעוץ וליווי ל-

- סוכרתיים
- איזון משקל
- אורח חיים בריא

למידע נוסף, עצות, ומתכונים בעברית:

www.lCHF-israel.co.il

052-3947218

info@lCHF-israel.co.il

מי צריך פחמימות



כמו כן, תוכלו למצוא מידע עשיר ומגוון (בעיקר באנגלית) באינטרנט.

החוברת נכתבה על בסיס חוברת של ד"ר אנדריאס אנפלד (dietdoctor.com) באישורו בידי דינה דוד, תזונאית מוסמכת בשיטת LCHF

אודות LCHF

התרגום המילולי של השם LCHF (Low Carb High/Healthy Fat) הוא "דל פחמימות עתיר שומן בריא", והוא העיקרון שהתזונה מתבססת עליו – אכלו פחות פחמימות ויותר שומן כדי לשפר את בריאותכם ולאזן את משקל גופכם.

בשנים האחרונות מתפרסמים עוד ועוד מחקרים מדעיים שמפריכים את התפיסות הישנות על תזונה ובריאות, ומוכיחים את ההשפעה המיטבית של תזונה מסוג "דל פחמימה" על המשקל, על רמת הסוכר בדם, ועל מדדי בריאות נוספים.

שיטת LCHF התחילה לצבור תאוצה בארץ רק לאחרונה, אך בשוודיה למשל, הידועה באיכות החיים של אזרחיה, היא שיטה מקובלת ופופולארית מאוד במסע למשקל תקין ולבריאות טובה. עד כדי כך שבשנת 2008 אישר משרד הבריאות השוודי יעוץ תזונתי בשיטת LCHF כחלק מסל הבריאות.

שיטת LCHF מציעה לוותר על מזונות פחממתיים מאוד (לחם, פסטה, אורז, תפוח אדמה), שמתפרקים במערכת העיכול לסוכרים. כך מונעים עלייה של רמת הסוכר בדם, וייצור מוגבר של אינסולין, שהוא ההורמון האחראי על מצבור השומן בגוף. את הפחמימות מחליפים במזונות איכותיים כמו בשר, דגים, ביצים, ירקות (הגדלים מעל לקרקע), ושומן טבעי-ובכך שומרים על רמה יציבה של סוכר בדם ומגבירים את שריפת השומן.

כמה לאכול?

פשוט ולעניין: אכלו לשובע כאשר אתם רעבים.

אין צורך לספור קלוריות או לשקול את האוכל.

כדאי לאכול



בשר מכל הסוגים: בקר, צאן, עוף. אל תפחדו מדוגמת השיש השומנית שבבשר, וגם לא מהעור של העוף. הם בריאים וטובים לנו. כדאי לבחור בשר אורגני או, במידת האפשר, מבעלי חיים שניזונו מעשב (grass fed).

דגים מכל הסוגים: כדאי להעדיף דגים שמנים כמו סלמון, מקרל, והרינג. המנעו מציפוי של פירורי לחם.

ביצים בכל הצורות, מבושלות או מטוגנות. כדאי לבחור בביצים אורגניות.

שומן טבעי, רטבים שמנים: בבישול כדאי להשתמש בחמאה ובשמנת (לפחות 38%), שמסייעות לטעם ולשובע. אפשרויות טובות נוספות הן שמן קוקוס ושמן זית וכן שומן מזוקק מהחי (למשל שמאלץ).

לתשומת ליבם של סוכרתיים: אכילה מופחתת של פחמימות מורידה את הצורך בכדורים ובזריקות אינסולין. המשך נטילת המינונים הקודמים עלול לגרום לנפילת רמת הסוכר בדם. לרוב יהיה צורך להוריד את המינון באופן משמעותי – יש להתייעץ עם הרופא המטפל!**

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

כדאי לאכול גם



ירקות שגדלים מעל הקרקע: כל משפחת המצליבים (כרובית, ברוקולי, כרוב לבן, כרוב ניצנים), אספרגוס, קישואים, חצילים, זיתים, תרד, פטריות, מלפפון, חסה, אבוקדו, בצל, פלפל, עגבניה, ועוד.

מוצרי חלב: בחרו תמיד באפשרות השמנה יותר. חמאה אמיתית, שמנת 38%, קרם פרש, גבינות ויוגורט עם אחוז שומן גבוה. היזהרו מחלב "רגיל" (3% שומן ומטה), שמכיל כמות גדולה של סוכר חלב (לקטוז). הימנעו ממוצרים בתוספת טעמים, ממוצרים ממותקים, ומכל מוצרי ה"דל".

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

פירות יער וגרגרי יער: טובים בכמויות מדודות, בתנאי שלא מקפידים על תזונה דלת פחמימות במיוחד ובתנאי שלא רגישים יתר על המידה. פירות היער טעימים עם קצפת (לא ממותקת, כמובן).

שתו: מים וסודה

קפה: טעים במיוחד בתוספת שמנת!

תה: שחור, ירוק, לבן. טעים גם קר!

חשוב להימנע

סוכר: הגרוע ביותר! סוכר מתחבא בשתייה קלה, בממתקים, במיצים טבעיים (גם מיץ תפוזים סחוט טרי), במשקאות אנרגיה, בשוקולד, בעוגיות, בעוגות, בגלידה, בדגני בוקר ועוד. כדאי להימנע גם מממתיקים שונים.

עמילנים: לחם, פסטה, אורז, דגנים, תפוז"א, צ'יפס, בטטה, דייסה, מוזלי, וכו'. המוצרים ה"מלאים" הם לא באמת בריאים, אלא רק פחות גרועים. אפשר לאכול כמויות מתונות של שורשים, אם לא מקפידים מאוד על כמות הפחמימות.

מרגרינה: המרגרינה היא חיקוי תעשייתי של חמאה, עם רמות גבוהות של אומגה 6. המרגרינה אינה בריאה, אינה טעימה, ובאופן סטטיסטי קשורה לאסטמה, לאלרגיות ולמחלות דלקתיות אחרות.

בירה: בירה היא למעשה לחם נוזלי. למרבה הצער, היא מלאה בסוכר מאלט.

פירות: מכילים הרבה סוכר. אכלו לעיתים רחוקות, כמתק.

צ'פרו את עצמכם באירועים מיוחדים

אתם מחליטים מתי חוגגים. אך זכרו כי צ'ופרים עלולים להאט את קצב הירידה במשקל.

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

שוקולד מריר: עם 85% מוצקי קקאו לפחות, וכדאי להמעיט כמה שאפשר.