

# Tema: Slank med KISS-kost

Fortsat fra forrige side

## KISS-KOST-PRINCIPPERNE

### Fordel kalorierne

En tredjedel af dine kalorier skal komme fra protein, en tredjedel fra fedt og en tredjedel fra kulhydrat. Det betyder ikke, at tallerkenen skal deles op i tre, men at energifordelingen skal være 33,3 % protein, 33,3 % fedt og 33,3 % kulhydrat – til hvert måltid. Fordelingen er altafgørende. Se, hvordan du nemt fordeler rigtigt under "Sådan kombinerer du frokost og middag"

### Undgå sukkerfalden

Gem ikke brødet fra frokosten til senere. Spiser du det alene, stiger dit blodsukkeret markant, og så bliver du hurtigt sulten igen. Husk to gode mellemmåltider. Det holder også blodsukkeret stabilt.

### Priorité protein, fedt og kerner

Priorité protein og fedt over kulhydrat.

Vælg fedtfattige produkter som f.eks. yoghurt fra Cheasy, fedtfattig ost og magert kød.

Vælg brød med mange og hele kerner.

# SÅDAN TABER DU DIG MED **KISS-KOST**

**Spis dig mæt hver dag og tab dig uden pisk og uden sult. Det handler om at få styr på dit blodsukker, så du føler dig mæt i længe og ikke falder i sidst på dagen, hvor lækkersulten ofte banker på.**



Hanne Juul er statsautoriseret klinisk diætist og har medvirket i flere tv-programmer, bl.a. "BS og recepten på lykke" og dokumentaren "For fed til at få børn". Hun har skrevet bogen "Spis dig rask" sammen med læge Bjarne Stigsby, som er ophavsmanden til KISS-kost®, og "Diætistens Low Carb". Hun har en klinik i Taastrup, hvor hun hjælper folk til at tabe sig.

Se mere på [kostklinikkensovi.dk](http://kostklinikkensovi.dk)

Slip af med overvægt, diabetes 2, forhøjet kolesterol, for højt blodtryk og få nemmere ved at blive gravid. KISS-kost kan det hele, og det er endda nemt: Du skal bare spise almindelig mad med små justeringer. Når din kostomlægning minder om den livsstil, du havde før, så har du lettere ved at holde vægten bagefter.

KISS-kost står for Klinisk InSulin Sænkende kost. Statsautoriseret diætist Hanne Juul har mange års erfaring med at hjælpe folk til et varigt vægttab efter KISS-kost-principperne, som læge Bjarne Stigsby har udtænkt.

– I stedet for pasta med kødsovs skal du spise kødsovs med pasta, siger hun.

På den måde får din kost den rette fordeling, hvor en tredjedel af kalorierne kommer fra protein, en tredjedel fra kulhydrat og en tredjedel fra fedt.

### Snup en frikadelle

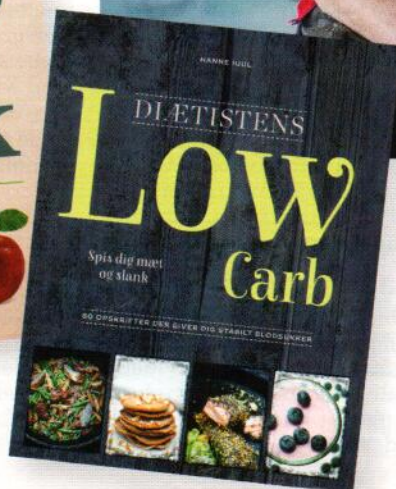
Du skal generelt skære ned på kulhydraterne og prioritere protein og fedt. Når du er sulten på farten, skal du droppe bollen fra bageren og spise et par frikadeller eller en ostephops i stedet for.

Det handler om at holde dit blodsukker stabilt, så også dit insulinniveau bliver stabilt. Det er vejen til et varigt vægttab – uden sult.

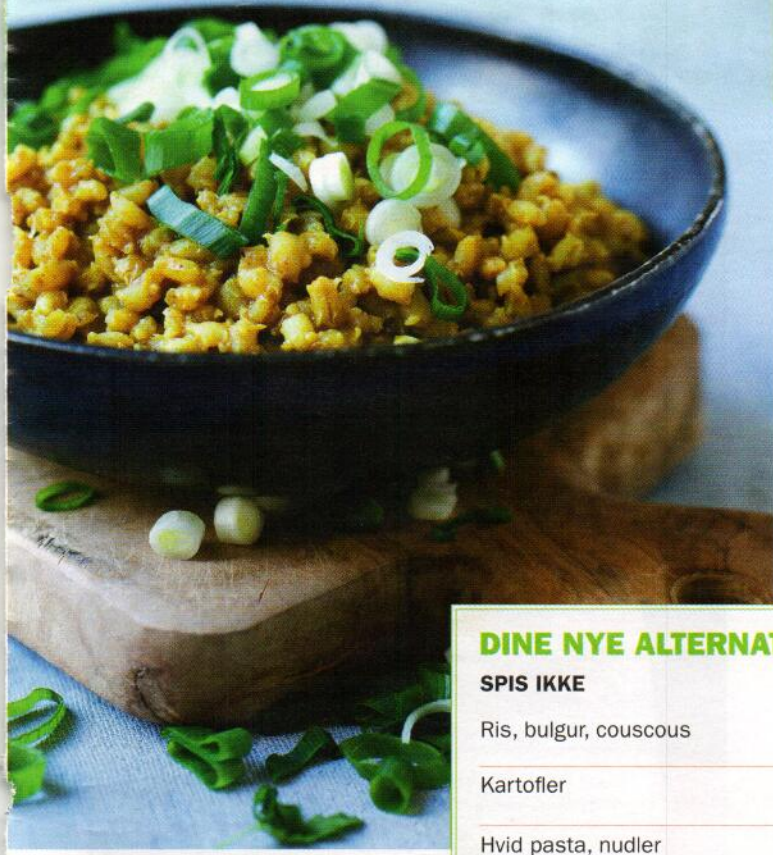
Du kommer ikke til at savne det usunde, for du får lov til at spise lige, hvad du vil, én gang om ugen.

– Det er nemmere at sige nej tak til kage på jobbet, når du ved, at du får bøf bearnaise med hele svineriet på lørdag, siger Hanne Juul.

– Fordi du spiser en romkugle, falder himlen jo ikke







ned. Men du skal ikke spise 10 romkugler, siger hun.

Diætisten gør det nemt for dig ved at fremhæve almindelige fødevarer. Du kan f.eks. spise en proteinbolle fra Lidl med lidt flødeost light og et par skiver kød-pålæg sammen med en let salat.

### Knæk koden

Hanne Juul pointerer, at det er vigtigt at lære at tilberede grøntsagerne.

– Det er nødvendigt, så du ikke ender med agurkestænger og tomater. Lad grøntsagerne fylde op på tallerkenen, så får du faktisk en pæn portion mad, siger hun og opfordrer til at lære af opskrifterne – så du også lærer at bruge perlebyg, røde linser og den slags.

Du bør indtage mellem 30 og 40 procent af dine kalorier fra kulhydrat og altid vælge de langsomme kulhydrater. For ikke at overstige de 33 procent kalorier fra fedt, skal du vælge fedtfattige mælkeprodukter og magert kød.

Hanne Juul lever selv efter principperne.

– Jeg lever jo bare. Jeg føler ikke, jeg lever efter noget bestemt, siger hun. ■

### DINE NYE ALTERNATIVER

#### SPIS IKKE

Ris, bulgur, couscous

Kartofler

Hvid pasta, nudler

Brød

Hvedeknækbrød

Kiks

Rasp

#### SPIS I STEDET

Perlebyg, perlerug, kikærter, linser, tørrede bønner, quinoa

Jordkokker, pastinak, persillerod

Rugpasta, glasnudler, fuldkornspasta, sojafettuccine

Rugbrød (80 % kerner), Elverbrød (Guldbageren), proteinboller (Lidl)

Rugknækbrød

Fiberkiks, helseklidbrød

Fiberstrø

### SLÅ DIG LØS EN GANG OM UGEN

En gang om ugen til ét måltid må du lave "ballade". Du bestemmer selv, hvad du vil spise – der er frit valg på alle hylder. Husk at smage på maden og virkelig nyde den.

Når du er i mål med dit vægttab, kan du spise 2-3 ballade-måltider om ugen.

### SÅDAN KOMBINERER DU FROKOST OG AFTENSMAD

Vej maden i et par dage, så du får en fornemmelse af portionsstørrelserne. Vælg én fra hver af disse kategorier, når du sammensætter frokost og middagsmad:

#### Protein

200 g kyllingebryst uden skind  
130 g fiskefrikadelle  
280 g hytteost  
120 g medister (12 % fedt)  
125 g makrel i tomat  
190 g kalkunbryst  
2 æg  
155 g hakket oksekød (3-6 % fedt)  
140 g svinekød (6 % fedt)  
190 g skinkestrimler  
70 g ost 30+  
240 g rejer

#### Kulhydrat

30 g ukogt (eller 75 g kogt) fuldkornspasta eller perlebyg  
1 skive rugbrød (45 gram)  
130 g ærter  
160 g pastinak  
45 g fuldkornstortilla  
180 g persillerod

#### Ekstra

40 g avocado  
70 g cremefraiche 9 %  
100 g græsk yoghurt 2 %  
120 g kokosmælk light  
15 g pesto  
45 g Philadelphia light  
90 g mælkesauce 4 % (Karolines Køkken)

#### Grønt

Fyld op med 250-300 g grøntsager

#### Fedt

1 tsk. olie eller 5 g fedtstof

Det vil give dig 1.300-1.600 kcal. om dagen.

### FÅ BUGT MED DIN SUKKERTRANG

Hold dit blodsukker- og insulinniveau stabilt. Når du spiser fødevarer med et højt GI (glykæmisk indeks) som dem på "Spis ikke"-listen, stiger dit blodsukker- og insulinniveau lynhurtigt. Det dykker hurtigt igen, og det er dér, du får lyst til at spise f.eks. sødt. Når du vælger mad med et lavt GI, som f.eks. dem på alternativlisten, så stiger blodsukker- og insulinniveauet langsomt, og blodsukkeret falder langsomt.

Fødevarer med et højt indhold af kostfibre hjælper også med at frigive insulin langsomt. På den måde kan du bekæmpe din sukkertrang. Det er nemt at google en liste over GI i flere fødevarer.

### FORBERED DIG

Ryd ud i køkkenskabene. Sørg for at have de rigtige råvarer hjemme.

Drop slikskuffen og hav grøntsager i køleskabet og fryseren.

Lav madplan til hele ugen. Du sparer tid og penge – og mindsker risikoen for fristelser.

### SPIS IKKE

**Tilbehør:** Bulgur, couscous, kartofler, lyst brød, hvid pasta, ris

**Mel/gryn:** Cornflakes, boghvede, bygflager, havregryn, hirse, majsstivelse, mysl, spelt

**Frugt:** Ananas, banan, guava, kirsebær, kiwi, melon, tørrede dadler og figner

**Grøntsager:** Græskar, majroe, kålrabi, rødbede, søde kartofler

**Drikke:** Sukkerholdigt saftvand og sodavand, øl

**Søde sager og chips:** Butterdej, chips, kager, kiks, marmelade, popcorn, riskager, rosiner, slik, honning, sirup, sukker

Fortsættes næste side