

Gikk ned 36 kilo – og fire størrelser

Katrine fikk et nytt liv med lavkarbo

I løpet av et snaut år gikk Katrine ned 36 kilo i vekt. Hun ble kvitt mageproblemene og hodepinen, fikk mye mer overskudd – og bedre humør!

TEKST.: SIW CH. TEIGLAND FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI, PRIVAT

D – Da jeg ble sammen med mannen min i 2012 og skulle sykle og leke med de to barna hans, klarte jeg ikke å henge med. Jeg fikk ikke plass i husken og pustet som en hvalross. Jeg hadde mye mageproblemer – det var fælt, forteller Katrine Berg Hofseth (33).

I dag leker hun med ungene, går tur med hunden og løper små turer. Katrine og ektemannen Jørn Berg Hofseth (39) har tett program med fulltidsjobber, til sammen fem barn, en hund og hus på Sørumsund på Romerike.

«Det aller beste er å slippe magesmertene.»

– Å legge om til lavkarbo og å spise sunn mat, handler om kunnskap. Jeg har lest meg opp på nettet, først og fremst. Jeg har gått ned 30 kilo en gang tidligere, men det er lett å falle utpå igjen når hverdagen tar deg, forteller Katrine.

Da hun ble gravid første gang i 2013, veide hun nesten 100 kilo. Katrine fikk bekkenløsning, isjias, høyt blodtrykk og svangerskapsdiabetes.

HAR PRØVD MANGE KURER

– Jeg har prøvd alt av slanking, pulver, lavkalori og lettprodukter, men da var jeg

sulten hele tiden. Lavkarbo holder meg mett, og er perfekt siden jeg liker smør, fete meieriprodukter og rene råvarer, sier Katrine.

Etter at eldstemann ble født, tok hun kurset Easy Life, som er basert på måltidspulver, mager kost og trening i gruppe.

– Fordelen var at jeg ble fulgt opp av en konsulent og fikk god kunnskap om hvordan fett, karbohydrater og proteiner virker i kroppen. Det ble en slags kickstart. Jeg justerte til mitt eget lavkarbo-opplegg etter hvert, og gikk ned 30 kilo.

Da Katrine ble gravid med tvillingjentene som nå er to år, veide hun 79 kilo og hadde trent tre ganger i uken tre måneder før og fire måneder etter graviditeten, så formen var god. Svangerskapet var helt uten de plagene hun opplevde første gangen.

TABU Å SPISE FEIL

Livet med en treåring, to spedbarn og to bonusbarn er travelt, og nattesøvnen blir ikke som før. Mens Katrine var hjemme med de minste, snek de dårlige kostvanene og kiloene seg på igjen. Mye ferdigmat i farta – og godterier.

– Da jeg skulle ut i jobb igjen, var formen elendig, også fordi jeg sov lite. Det endte med en sykemelding, jeg tok grep og la tvert om til lavkarbo igjen. Denne gangen ville jeg ikke



FOKUS PÅ KOSTEN: – Tidligere trente jeg håndball og fotball, nå går jeg turer med Bamse for å røre mer på meg, sier Katrine.

bruke pulvererstatning, men mat som er sunn, lett tilgjengelig og smaker godt, forteller Katrine.

26. januar i 2019 var det ut med alt av stivelse og sukker,

og inn med rene råvarer og lavkarbo. Åtte måneder senere hadde Katrine gått ned nesten 30 kilo – igjen.

– Denne gangen har jeg tro på at jeg holder den gode

STOR GJENG: – Barna spiser nesten det samme som oss, også de største barna til Jørn, sier Katrine. Det er stort sett hun som lager maten, men her får hun hjelp av Jacob Mathias (6), Arwen Marie (2), ektemannen Jørn og Maja Eline (2).



livsstilen, for nå har jeg enda mer kunnskap om kostholdet.

Med lavkarbomat holder Katrine seg mett, spiser når hun er sulten og til hun er mett. Hun har ikke lenger sug etter søtsaker og potetgull.

– Jeg har gått noen runder med meg selv og innser at jeg har hatt utfordringer i forhold til mat. Jeg har ikke bare spist én liten sjokolade – men flere sjokoladeplater i uken. Og skjult det jeg har spist. Jeg har overspist, eller spist en kake eller potetgull, og ikke orket middag. Grønnsaker spiste jeg lite av, men mye raske karbohydrater, som ferdigmat, sier Katrine.

De få gangene hun kan bli sugen nå, er hvis maten ikke er næringstett nok, det løser hun med å spise en neve rå nøtter.

– Det er deilig å være fri fra sukksuget! sier Katrine.

MAT FOR HELE FAMILIEN

Katrine er tilbake i full jobb som kundeservicemedarbeider og

har nådd en BMI på 26, en standard etter vekt i forhold til høyde. Katrine ønsker å bli kvitt overflødig hud, og kravet fra helsemyndighetene for å søke om operasjon for en slik reduksjon, er BMI på 28, så hun er under det. I løpet av cirka ett år har hun klart å gå ned fra 112 til 76 kilo.

– Nå kan jeg handle klær i vanlige butikker, det er utrolig deilig. Jeg har gått fra størrelse 48 til 42. Hovedmålet 70 kilo, som passer til høyden min på 171 centimeter. Men nå er det ikke lenger bare kiloene som er målet, men helsen er det viktigste, sier Katrine.

Ikke bare er hun blitt en lettere versjon av seg selv, men fordøyelsesproblemene og magesmertene er borte.

– Hodepinen er også vekk, og jeg er mye mer fokusert både på jobben og hjemme. Jeg er ikke lenger daff og trøtt, og huden har fått en ny glød.

Hele familien spiser lavkarbo, men barna spiser

vanlig brød til frokost og av og til litt pasta og ris til middag. Katrine og mannen bytter ut dette med brokkoli, «ris» laget av blomkål og selleri-

rotmos. Eller de lager «pasta» av kremost, egg og fiberhusk, som også er barnas favoritt. Ungene elsker også pølsegrøt i hvit saus med topping av

Dette spiser Katrine

Med periodisk fasting spiser Katrine mellom kl. 11 og kl. 20. Før **første måltid** tar hun en spiseskje MCT-olje.

Frokost: Omelett med paprika og ost eller avokadosmoothie.

Lunsj: Eggwrap med kjøtt og grønnsaker eller salat med kjøtt og MCT-olje.

Middag: Kjøttgrateng med topping av ost og nøtter

Snacks: «Soft-is» av frosne bringebær og litt fløte som kjøres i mikser eller en neve rå nøtter.

Drikke: Vann og kaffe. En sjelden gang et glass vin med lite sukker eller sider uten sukker.

Favorittnettsteder med gode oppskrifter:

Fettogforstand.no

Meglerfru1.com

Ketofocus på YouTube

Dr. Eric Berg DC på YouTube

Oppskrifter, tips og inspirasjon:


«Lavkarbogruppen Lukket» på Facebook

nøtter og mozzarella.

Proteinene får de fra kjøtt, fisk og kylling. Ektemannen er også fornøyd – han har gått ned 16 kilo med det nye kostholdet.

– Fastlegen er kjempefornøyd med resultatene, både vekten og helsegevinstene. Hun var skeptisk til pulverkuren, men med lavkarbo-kosten er blodprøvene stabile og jeg mangler ikke vitaminer og mineraler. Legen ber meg fortsette denne livsstilen, sier Katrine.

En periode stoppet vekt-tapet opp, og Katrine begynte å ta MCT-olje (medium chain triglycerides), som skal gi energi, styrke immunforsvaret, få fart på fettforbrenningen og gi bedre hjerne-funksjon. Det holder med en liten skje over salaten, i smoothien eller i kaffen.

– Jeg ble også nysgjerrig på periodisk faste, som skal gi fart på vektnedgangen og gi mer energi. Nå har jeg fastet i 15 uker, og det har gitt resultater. Det innebærer at jeg spiser det første måltidet rundt klokken 11–12 og middag kl. 18. Etter klokken 20 spiser jeg ikke. Jeg sover bedre, drømmer mindre, har mye mer energi og er skarpere i hodet, sier Katrine. 

Blir kvitt mageproblemer

– Mindre magesmerter og fordøyelsesproblemer er ofte det første mange av våre pasienter rapporterer om ved omlegging til et lavkarbokosthold, sier lege Sofie Hexeberg ved Dr. Hexebergs klinikk i Tønsberg og Sandvika.

Katrine Berg Hofseths største helsegevinst er at hun er kvitt magesmerter og fordøyelsesproblemer etter at hun kuttet ut stivelse og sukker.

– Mange har irritabel tarm, såkalt IBS. Årsakene kan være flere. Sukker fremmer betennelse, og stivelse fra poteter, hvitt mel, ris og pasta, for eksempel, består av 100 prosent sukker. Både sukker og stivelse kan bidra til irritabel tarm. Korn kan også være en medvirkende faktor. Mange har glutenintoleranse uten at de har cøliaki, såkalt ikke-cøliakisk glutenintoleranse. Enkelte blir ikke kvitt mageplagene med et vanlig lavkarbo-kosthold, og da ser vi på andre faktorer som kan skape slike problemer. Melkeprodukter er også problematisk for mange, sier Hexeberg.

– Katrine fikk veldig vondt i magen av softis, for eksempel, men fløte tåler hun godt.

Hvordan kan det forklares?

– Det kan skyldes sukkeret,

men mest sannsynlig noen av de mange e-stoffene i softis.

– Hva tenker du om Katrines fasteopplegg? Hun spiser to til tre ganger om dagen mellom kl. 12 og senest 20.

– Det synes jeg er helt supert, så lenge hun føler seg vel. Ved faste kan kroppen bruke energi på å fjerne ødelagte celler og opphopede avfallsstoffer istedenfor å fordøye mat.

– Hvilke helsegevinster er det ved å faste?

– Det er mange, blant annet vektreduksjon, mer energi og generelt en renere kropp med mindre slaggstoffer og kroniske betennelser.

– Hva er dine fastetips for nybegynnere?

– Da jeg var barn fastet de fleste 12 timer i døgnet – fra kveldsmaten klokken 19 til frokosten klokken 07. Du kan starte med dette. Mange småspiser til langt utover kvelden og natten mens de ser på tv. Etter hvert kan frokosten utsettes, og



Lege dr.med. Sofie Hexeberg

går det greit, kan du vente til lunsj i 11–12 tiden. Noen trives best med å spise en god frokost, men hopper over lunsjen. Her må du prøve deg litt fram. Det er mye lettere å gjennomføre periodisk faste på et lavkarbokosthold fordi blodsukkeret er stabilt og du er generelt mindre sulten.

– Hva synes du om en pulverdiett som EasyLife som en kickstart for vektnedgang?

– Vi anbefaler ikke pulverdietter ved Dr. Hexebergs klinikk, men vi har erfaring med at noen har nytte av det i en startfase med høy grad av motivasjon. Det viktige er at du etter en slik fase finner et kosthold som passer for deg og som du kan leve med resten av livet, sier Sofie Hexeberg.

(Kilde: Dr. Sofie Hexeberg ved Dr. Hexebergs klinikk, Drhexeberg.no.)

Kost som gir stabilt blodsukker

Lavkarbo er ren og naturlig mat som gir et stabilt blodsukker. Stadig flere forskere interesserer seg for helsegevinstene ved lavkarbo.

Lege dr.med. Sofie Hexeberg forklarer grunnprinsippene slik:

● Kroppen får i all hovedsak energi tilført fra karbohydrat, fett og protein. Her bruker du fett som hovedenergikilde, både det du spiser og det du har på kroppen. Resultatet blir lengre metthetsfølelse og stabilt blodsukker. Etter hvert går du ned i vekt og får bedre helse. Lavkarbo kan også justere undervekt som ofte har årsak i feil mat og redusert

næringsopptak fra tarmen.

● Karbohydrater er sukker og stivelse. Sukker finnes særlig i matvarer og drikke tilsatt sukker samt i frukt og bær. Stivelse er i prinsippet sukker fordi det er kjeder av suktermolekyler. Stivelse finnes særlig i brød, knekkebrød, mysli, bakervarer, pizza, pasta, mais, ris, poteter, gulrot og kålrot.

● Et måltid med mye karbohydrater vil øke blodsukkeret

og dermed øke utskillelsen av insulin. Etter hvert kan vi bli insulinresistente og kan få diabetes type 2.

● Har du allerede diabetes type 2 og vil ha normalt blodsukker igjen, må du være veldig streng med inntaket av karbohydrater. Det vil spare deg for mange lidelser og øke livslengden med mange år.

● Når du kutter karbohydratkilder, må de erstattes med fett som næring og for forbrenning.

● Hva som er riktig mat for din kropp er individuelt. Noen stortrives på bare 20 gram karbohydrat daglig, mens andre trenger 100 gram for å føle seg på topp.

● Har du en kronisk lidelse bør du følges av en lege ved radikal endring av kostholdet.

(Kilde: «Lavkarbo for alle – 100 nye oppskrifter», Sofie Hexeberg og Gunn-Kari Sakariassen, Cappelen Damm)

Se Katrines favorittoppskrifter →