

## Kig dig for. Der er sukkerstads alle vegne.

### Her finder du sukker i store mængder:

- Chokolade
- Chokoladebarer
- Energibarer
- Is–alleslags
- Juice af koncentrat
- Kager
- Kiks
- Morgenmadsprodukter
- Muffins
- Müslibarer
- Måltidserstatningsbarer
- Nøddesmørcremer som Nutella
- Proteinbarer
- Saftevand
- Slik som vingummi, lakrids, skumslik
- Småkager
- Sodavand
- Wienerbrød

## Her finder du ofte sukker – i mindre mængder (men det er der!)

Læs grundigt på indpakningen, og vælg de bedre varianter.

- Fastfoodretter
- Færdigretter fra fryseren
- Indbagte nødder
- Kartoffelbåde, rösti, chips
- Krydderblanding
- Kød pålæg
- Light dressinger
- Mayonnaise
- Pomesfrites
- Pølser
- Remoulade
- Supper – konserves/glas/pulver
- Sushi

### Du bliver glad af at spise sukker – men ikke i længden

Der er få gode ting at sige om sukker, ud over at det smager godt og at det på kort sigt kan give en forbedring af humøret og/eller virke smertestillende. Derfor får man ofte mere lyst til sukker, når man er ked af det eller ved store smerter. Sukker sætter humøret i vejret, fordi det påvirker flere neurotransmittere i hjernen, der giver en tilfredshedsfølelse i kroppen, som du også kan opleve lige efter du har spist, og sidder og "slår mave". Hvis man føler sig nedtrykt eller dødtræt, eller hvis man synes at man trænger til en belønning, er det en normal og udbredt reaktion at putte et eller andet sødt i munden.

## Er du afhængig af sukkerstadsset?

Hvistanken om at skulle undvære sukker, slik, kager, kiks, sodavand, saftvand eller andet sukret stads i 3 dage skræmmer dig, så er du stensikkert afhængig af det. Af sukkeret. Af stimulansen. Alt hvad vi ikke kan undvære er vi afhængige af. Ilt, vand og god næring er vi afhængige af, men vi skal ikke være det af cigaretter, alkohol, kaffe og sukker – for de stoffer er ikke nødvendige. Er du blevet slave af sukkeret, så du skjuler hvor meget du indtager eller er din dag styret af mængden af sukker du kan få skovlet indenbords, så vil du have stor gavn af at slippe sukkerindtaget i en periode. Når du er vant til at spise masser af sukker, så mærker du ikke alt det dårlige det gør ved dig. Lige som man heller ikke mærker hvor dårligt det er at ryge, når man er vant til det. Jeg kalder det for afhængighed, når der er noget man ikke kan lade være med at gøre – så man føler at man er styret af det udefra, hvor det er sukkeret (eller hvad man er afhængig af) der bestemmer og det skal spises og ikke dig, der bestemmer om du vil spise det. Vil du bryde din afhængighed, så det er dig der skal have kontrollen over dit sukkerindtag og ikke omvendt. Det tager ca. 7-14 dage at blive den store sukkertrang kvit, hvis du vel at mærke slet ikke indtager noget der kan påvirke dit blodsukker eller hjerne kemi meget i den periode. Efter de 7-14 dage kan det være, at du stadig har lyst til sukker, men så er det kun af ren vanetænkning – og ikke fordi kroppen fysisk beder om det.

## Er kunstige sødemidler en god idé i stedet for sukker?

Ja og nej. Det hører du om senere på forløbet. Indtag det nu, hvis du ikke kan lade være. Men lad være, hvis du kan. 😊

## Hvad kan du så spise af søde sager?

- ✓ Se opskrifter
- ✓ Tørret frugt: abrikoser, figner, rosiner, æbler, dadler, blåbær
- ✓ Fibersirup (fx CLEAR)
- ✓ Yaconsirup
- ✓ Urtelakrids fra Coalas Naturprodukter
- ✓ Brug xylitol eller sukrin (købes i velassorterede supermarkeder, i helsekostforretningen eller på nettet)
- ✓ Stevia - flydende (købes i velassorterede supermarkeder, i helsekostforretningen eller på nettet)
- ✓ Kokossirup (kun små mængder)
- ✓ Kokosukker (kun små mængder)
- ✓ Energibarer: Ganefryd, Rawbite, nødde- og frugtbarer (tjek for tilsætning af sukker og hvedemel)

**Tilsæt fedt til din kost,** hvis du vil klare sukkerstoppet på den letteste måde.

- ✓ Smør på brødet
- ✓ Fløde i kaffen eller på fx flødeskum på revne æbler
- ✓ Olie i dressingen
- ✓ Nødder og mandler i salaten eller som snacks
- ✓ Kokosolie i kager og brød
- ✓ Humus eller peanutbutter på din sandwich
- ✓ Pesto på dine grønsager
- ✓ Frø og kerner i dine brød
- ✓ Avocado i sandwichen eller smoothien



Og indtag gerne ét olieshot  
– morgen og aften.

1 spsk. hørfrø-, raps- eller olivenolie pr. shot/gang.  
Det virker bedre end det er til at forestille sig.

Bland det i et snapseglas – med juice, så glider det nemmere ned.



## **Udrensnings-symptomer - abstinens-symptomer - afgiftnings-symptomer – aflastnings-reaktioner.**

... Kært barn har mange navne.

Ovenstående dækker over de ubehageligheder, der kan opstå i de første dage, når du fjerner sukker fra din kost og dagligdag.

### **Du kan blandt andet opleve:**

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| - Træthed       | - Muskelspændinger   |
| - Irritation    | - Lysfølsomhed       |
| - Uro           | - Stortørst          |
| - Rastløshed    | - Kvalme             |
| - Svedeture     | - Ledsmarter         |
| - Svimmelhed    | - Smagsforstyrrelser |
| - Hovedpine     |                      |
| - Migræne       |                      |
| - Sukkertrang   |                      |
| - Madtrang      |                      |
| - Søvnproblemer |                      |
| - Mareridt      |                      |

## Det er fint at få det dårligt

Hvis du får mange af de ovenstående symptomer ved at spise kød, fisk, æg, grønt og fedtstoffer, så er det fordi din krop trænger til aflastningen. Ligesom hvis du var alkoholiker, og lagde alkohol på hylden, så ville du også få det dårligt, men kun fordi alkoholen var usund for dig og havde skabt en kunstig balance i din krop.

Så når du får det dårligt af at undlade bestemte fødevarer (som ikke er essentielle for din krop), så er din krop ude af balance. Det tager naturligvis lige nogle dage at komme i balance igen. Forsæt med at spise 5-6 daglige måltider. Det tager toppen af abstinenserne. Også er det bare at holde ud. Du får det snart bedre.

Du kan også opleve at have det forrygende allerede fra første dag. Det betyder ikke, at du har haft bedre af at spise usund kost end dem, der får det dårligt her i de første dage. Vores kroppe reagerer forskelligt.

### Når symptomerne er værst, kan du hjælpe dig selv ved at:

- hvile
- drikke vand
- drik te
- gå en tur
- tage 20 dybe vejrtrækninger
- meditere
- træne
- læse en bog
- se tv-serie
- lytte til en podcast, afspændingsmusik, din favorit-komiker
- tage et olieshot
- tænke; "jo værre jeg har det jo bedre får jeg det bagefter.
- tænke; "at jeg har det ikke værre end det er nødvendigt".
- tænke; "det går over om lidt". (Du har det ikke rigtigt dårligt i mere ned 5-10 min af gangen.)
- tag et shot (2-4 cl.) ingefærkoncentrat (eller fortynd det med vand, varmt, koldt)

## Ingefærkoncentrat

Detskaldu bruge:

3 dl vand

150-200 g frisk økologisk ingefærrod (detskalvære økologisk, ellerskaldu skrælle roden)

Sådan gør du:

- Rens ingefæren med en børste, skær den i skiver/stykker, og kom den i blenderen sammen med vandet. Blend i 2-3 min.
- Sisaften fra med en fin maskesi.
- Opbevar i et lufttæt glas i køleskabet. Det kan holde sig i en måned tid og måske længere.