



Sonedietten


Dr. Barry Sears



Barry Sears PhD




- Doktorgrad i biokjemi
- Arbeidet innen bioteknologi med transportsystemer for medisiner mot kreft og hjerte kar sykdommer



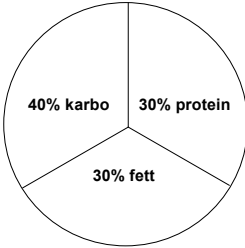
Finn din Sone




- Den første boken
- Utgitt i 1995
- Introduserer forholdet K:P:F = 40:30:30
- Solgt i store opplag
- Fått mye kritikk fra det medisinske miljø fordi han ikke er lege



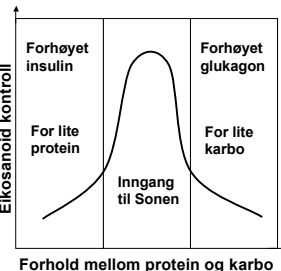
Hva er kjernen i Sone dietten



- Hormonell balanse
- Oppnås gjennom kosten
- Hvert måltid skal ha
 - 40% karbohydrater
 - 30% protein
 - 30% fett
- Kontroll av eikosanoider



Hormonell balanse



Insulin – glukagon akse

- Karbohydrater stimulerer insulin
- Proteiner stimulerer glukagon
- Fett er nøytralt
- Gjennom riktig sammensetning av måltidene oppnås denne balansen



Matpyramiden i Sonen



The Zone Food Pyramid

- Brød, korn, stivelse og pasta
- Enumettet fett
- Protein med lite fett
- Frukt og grønnsaker
- Vann

Sonen i kortformat

- Det er umulig å bli overvektig på fett alene
 - Insulin forårsaker fettlagring
 - Insulin stimuleres av karbo eller for mange kalorier i ett måltid
- Magen er lite politisk korrekt, den kjenner ikke forskjell på en sjokolade og pasta
 - Begge deler er karbohydrater som brytes ned til sukker

Flere Sone prinsipper

- 25% er så heldige at de har liten insulinrespons på karbohydrater – de blir aldri overvektige
- De resterende 75% har et problem
 - Lite fett og mye karbohydrater gjør dem syke og overvektige

Hva har skjedd i historien

- For 10.000 år siden fantes det ikke korn på jorden
- I prinsippet to matvaregrupper
 - Vilt (lavt fettinnhold)
 - Frukt og grønnsaker
- Hva skjedde med menneskene da kornet kom
 - De ble mindre pga for lite protein
 - Livsstilssykdommene oppsto
 - Overvekt ble et problem

Hvordan vet vi det

- Gjennom studier av mumier i Egypt
 - Sammenlignet med steinalder skjelett
 - Antagelig like mye overvekt som hos oss i dag
 - De levde på mye av den samme kosten som vi gjør i dag

Hvordan er det med oss i dag

- Et gjennomsnittsmenneske har 100.000 kcal lagret som fett på kroppen
- Tilsvarende 1700 pannekaker
- Fordi vi har all den energien vi trenger i oss allerede må vi finne frem til nøkkelen som kan friggi den
- Nøkkelen er streng kontroll med insulinet

Hvordan kontrollere insulin

- Vi trenger fett for å brenne fett
 - Forsinker opptaket av karbo
 - Redusere insulinbehovet
- Det største problemet for hjertesykdommer er ikke kolesterol men forhøyet insulin
- Forhøyet insulin fører til
 - Høyt nivå av triglyserider i blodet
 - Lavt innhold av HDL, det "gode" kolesterolet

Hva med karbohydrater

- Vi trenger noe for å opprettholde blodsukkeret – nærmest som en medisin
- Som de fleste medisiner kan for mye være like galt som for lite
- Overdose karbo fører til overdose insulin som er skadelig for helsen
- For lite karbo fører til for høyt glukagon

Hvordan virker Sonen

- Den epidemiske utbredelse av overvekt skyldes ikke fett – forbruket er redusert de siste 30 årene.
- Karboinntaket har øket betraktelig, særlig de raffinerte som hvitt mel og sukker
- God helse er avhengig av insulin kontroll
- Det eneste som kan sikre det er maten
- Det er prinsippet til Sone dietten

Hold deg ung i Sonen



- En mer vitenskapelig bok om temaet
- Diskuterer eikosanoidenes betydning for helsen i detalj

Omega 3 Sonen



- En siste boken
- Går spesielt inn på fiskeoljenes egenskaper