

I korthet kan man dela in oss människor i tre olika kroppstyper; protein-, kolhydrat- eller blandtyp. Det nya sättet att äta enligt detta ger dig en unik möjlighet att ge din kropp och din själ precis vad de behöver.

TEXT: MARIANNE WILÖF
FOTO: MICHAEL BRANNÄS ILLUSTRATIONER: HELENA OLSSON

I mitten av 70-talet arbetade jag på tidningen Allt om Mat. Då fanns det knappast någon i svensk press som intresserade sig för sambandet mellan mat och hälsa. När jag intervjuade auktoriteter på temat var svaren svävande; man visste inte eller trodde inte att maten spelade så stor roll för vårt välbefinnande. Ät varierat eller ät husmanskost, var de vanligaste svaren.

För mig verkade det ändå självklart att det vi äter påverkar oss till både kropp och själ. Vi tankar inte bilen med fel oktanhalt på bensinen. Så varför tror vi att vi kan äta skräpmat utan att det ska få konsekvenser för vårt välmående?

Intresset för mat har vuxit lavinartat under de senaste tio åren. Aldrig har vi intresserat oss så för mat och hälsa som nu!

Själv har jag skrivit om detta ämne sedan 70-talet och jag har provat allt ifrån att fasta och vara vegetarian till att äta lågkaloriluncher med keso och salladsblad. Och så har jag ätit pasta, det vill säga kolhydrater, i alla varianter. Oavsett metod har jag nästan alltid drabbats av det stora suget bortåt tre-tiden på eftermiddagen. Hungrig, frusen och trött.

Nu vet jag att jag är en proteintyp. Det betyder att min kropp behöver mycket mera kött och fisk. Mera proteiner, mindre kolhydrater. Tvärt emot hur jag ätit tidigare!

Krångligt? Inte alls. Jag äter fisk, kyckling eller kött med massor av grönsaker. I princip så avstår jag från ris, potatis och pasta. Jag äter mera mat än någonsin, fem mål om dagen: Tre huvudmål och mellanmål, både för- och eftermiddag.

Efter ett år med den nya dieten kan jag bara säga att energin förbättrats och eftermiddagssuget är borta. Det enda som kan vara svårt är att hinna med att äta så ofta! ◆

Kolhydrat- protein- eller blandtyp?

Nu när jag vet
vilken kroppstyp jag är
äter jag äntligen rätt mat

PS! chefredaktör Marianne Wilöf har tillsammans med frilansjournalisten Leni Söderberg skrivit boken *Hela dig – din personliga väg till hälsa*. Där beskrivs ett helt nytt och revolutionerande sätt att äta. Utifrån din kroppstyp!