



**Thor testet datteren:  
Gikk ned 10 kilo  
første måneden**

# Maten som får kiloene til å renne av

**Tips!**

For å opprettholde maksimal for-  
brenning er det viktig  
at du spiser lite og  
ofte – gjerne fem  
ganger daglig.

–Det er ikke vanskelig å spise seg slank, sier Thor Foseid (58).

Han og datteren Ann Cathrin har selv kvittet seg med til sammen 70 kilo, og har ingen problemer med å holde vekten nede.

**–Hemmeligheten er å spise mat som genene dine trives med, sier han.**



## HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Ann Britt Hangeras Foto: Svein Brimi

På 90-tallet gjorde Thor Foseid stor suksess med Olapakken, ferdigsmurte matpakker med grovt brød og sunt pålegg. Det ble merkelig nok begynnelsen til hans «spis deg slank»-konsept, der vanlig brød er blant de matvarene som er bannlyst.

–Årsaken er det jeg erfarte på min egen kropp. I løpet av fem år på en diett bestående av mine egne matpakker og norsk husmannskost la jeg nemlig på meg 30 kilo — til tross for et alt annet enn stillesittende liv. Her var det noe som ikke stemte. Etter å ha solgt bedriften min bestemte jeg meg derfor for å studere ernæring og alt tilgjengelig forskningsmateriale på området og ikke gi meg for jeg fant svaret på det store spørsmålet: Hvorfor blir mange av oss overvektige av å spise vanlig norsk mat?

### Enkel oppskrift

Det er gått syv år siden Thor begynte å lete etter svar, og i dag opplever han ikke lenger overvekt som et mysterium.

–Å gå ned i vekt er enkelt. Hemmeligheten ligger i kun å spise mat som er tilpasset genene våre, sier han.

Thor hevder at 30 prosent av oss har en genetisk arv som resulterer i at kroppen reagerer «allergisk» på det som kalles *raske karbohydrater*. Når vi blir eldre, antas det at hele 70 prosent reagerer feil på raske karbohydrater.

–Raske karbohydrater, som finnes i for eksempel sukker, poteter, kornprodukter, pasta og ris, har i sin nåværende form kun eksistert en kort periode av menneskets historie. De er derfor ukjente for organismen og oppfattes hos mange som fremmedelementer, sier han.

◀**LETTERE:** Thor Foseid og datteren Ann Cathrin har spist seg ned i vekt med Thors diett.

Foseids oppskrift på et slankere liv er derfor blant annet å utelukke sukker, kornprodukter, ris og poteter fra menyen.

–Disse næringsmidlene ødelegger forbrenningen vår, sier han, og forklarer:

–Så fort det kommer karbohydrater inn i blodet, begynner kroppen å produsere hormonet insulin. For mye insulin i kroppen hindrer fettforbrenningen. Et karbofattig kosthold, derimot, bidrar til en korrekt hormonbalanse, slik at kroppen begynner å utnytte sitt eget fett som energi. Det må også færre kalorier inn enn det du forbruker. Ved å spise riktig, slik at kroppen begynner å tære på det lagrede fett, vil imidlertid sultfølelsen forsvinne.

### Slankere, sprekere, friskere

I motsetning til mange andre slankerådgivere er han ingen teoretiker. Hvert minste lille råd han gir, er prøvd ut både på egen og andres kropp, og han har fått foretatt kliniske tester som bekrefter det han forfekter: Ved å kutte ut de matvarene kroppen vår ikke er skapt for, og spise mer som våre forfedre gjorde, blir du ikke bare slankere, du får også mer energi og kan få bukt med en hel rekke lidelser.

–Jeg er 58 år, veier det samme som jeg gjorde i ungdommen, jobber 12–14 timer i døgnet, sover aldri middag, er aldri sliten og føler meg full av energi. Det er gevinsten jeg har oppnådd ved å spise riktig. Det er jeg så begeistret over at jeg har lyst til å dele mine erfaringer med andre, sier han.

Thor Foseid driver i dag Norsk senter for riktig ernæring.

Han holder kurs og foredrag, og tilbyr et vidt spekter av ferdigmat til personer som ønsker å gå raskt ned i vekt. Han har også skrevet bøkene «Spis deg slank uten sult» og «Din innkjøpsguide til et slankere liv».

# Slik spiser du deg slank

–Maten vi spiser, er ikke tilpasset genene våre. Vil du ned i vekt, må du begynne å spise på steinaldervis, sier Thor Foseid.

**Her er hans guide til et slankere liv.**

### Tips!

Frukt inneholder tre ganger mer karbohydrater enn bær og nøtter. I en slankeperiode kan det derfor vært lurt å holde litt igjen på fruktinntaket og heller spise bær.



### Drink så mye du vil av:

Vann, Farris, lettbrus, lettsaft, kaffe og te.

### Drink kun små mengder av:

Rødvin, hvitvin og brennevin.

### Tips!

For å få fart på fettforbrenningen er det smart å holde karbohydratinnholdet på et minimum. Thor Foseid anbefaler at du maksimalt spiser 25 g karbohydrater. Dette tilsvarer 1½ skive grovt brød eller 2,5 dl appelsinjuice, eller 145 g poteter eller 1 kg blandet salat av for eksempel agurk, blomkål, brokkoli, isbergsalat, stangselleri, paprika og tomat. Når karbohydratinntaket er så lavt, vil kroppen komme i såkalt *ketose*, en tilstand der kroppen begynner å frigjøre fettsyrer som kan brukes som energi i stedet for karbohydrater.

### Spis så mye du vil av:

Salat og grønnsaker.

### Spis til sammen inntil 400 g daglig av:

Fisk, skaldyr, storfekjøtt, kylling, svinekjøtt, ost (ikke brunost) og pålegg av fisk/skaldyr og kjøtt.

### Spis kun små mengder daglig av:

Bær, nøtter, rotfrukter, fløte, sauser, dressinger og delikatesser (som rekesalat, italiensk salat osv.).

### Unngå:

Alt brød laget med mel, sukker, frokostblandinger, ris, pasta, poteter.

### Tips!

For å øke metthetsfølelsen kan du røre ut 1 toppet teskje loppefrøskall (fås i helsekostbutikker) i et glass vann før hvert måltid, og drikke alt umiddelbart, før loppefrøene blir geléaktige.

Drink ytterligere et glass rent vann. Loppefrøskallene vil legge seg som en geléaktig ballong i magen og bidra til å redusere sultfølelsen.

### Unngå:

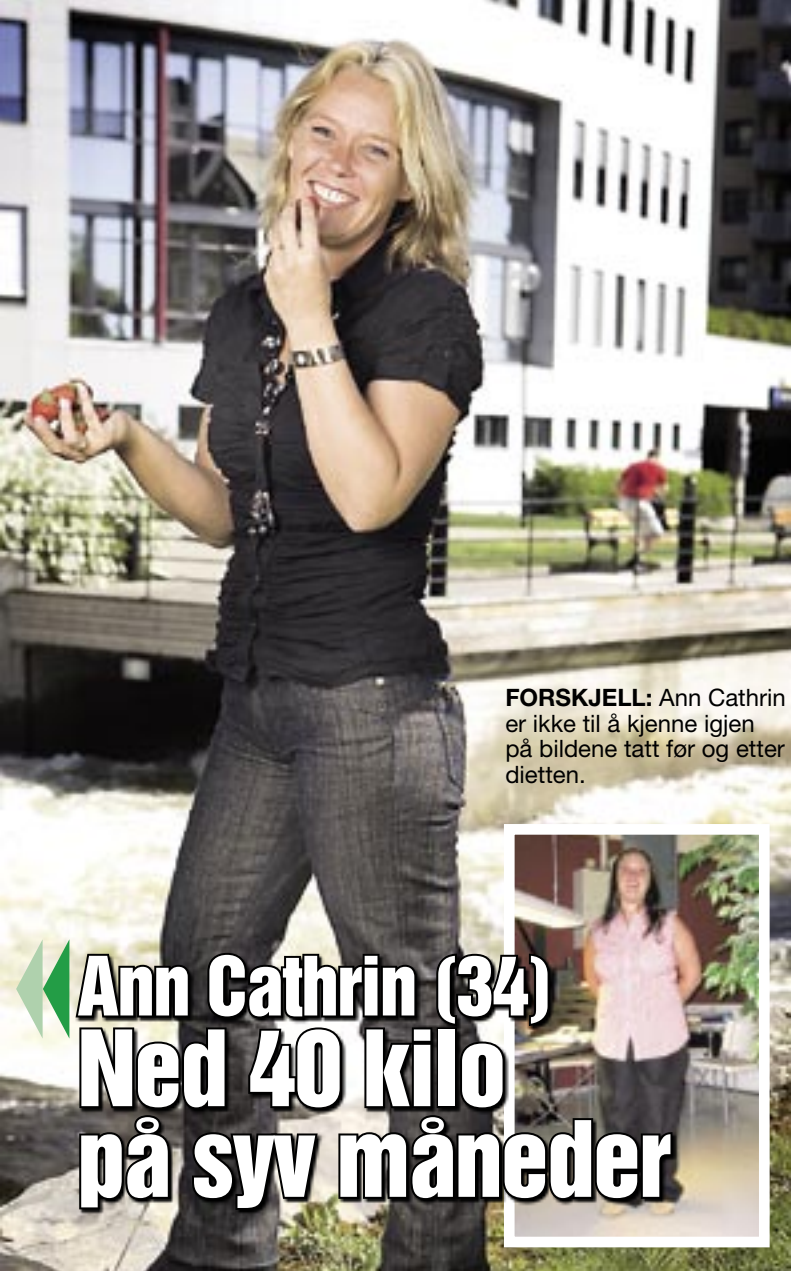
Øl, sukkerholdig brus og melk.

### Vil du vite mer?

På [www.spisdegslank.no](http://www.spisdegslank.no) finner du mer informasjon om Thor Foseids slankeopplegg.



Illustrasjonsfotos: colourbox.com



**FORSKJELL:** Ann Cathrin er ikke til å kjenne igjen på bildene tatt før og etter dietten.

# Ann Cathrin (34) Ned 40 kilo på syv måneder

Ann Cathrin Foseid er 150 centimeter høy. For tre år siden veide hun 89 kilo. En forkjærlighet for kanelboller og skolebrød hadde satt sine spor. I dag er 34-åringen blitt slank og sprek.

Forandringen kom da hun sa ja til å bli prøveklut for farens slankeopplegg.

Ann Cathrin Foseid har bodd i Spania i en årrekke. Der jobber hun som servitør. For tre år siden tok hun permisjon fra jobben og flyttet til en nærmest isolert tilværelse på familiens hytte i Trysil. Målsettingen var klar: Ann Cathrin skulle dramatisk ned i vekt. Den som skulle få henne dit, var faren hennes, Thor Foseid.

– Han var redd for at jeg ville ta livet av meg om jeg ikke endret livsstil. Og jeg hadde det ikke bra. Overvekten satte mange hindringer for fri livsutfoldelse, og formen var elendig. Den kunne knapt bli verre, sier Ann Cathrin.

Hun var derfor motivert for en total snuoperasjon — og forandringer ble det. Alt den unge kvinnen hittil hadde kost seg med, som alle former for gjærbackst, pasta, sjokolade og potetgull, ble fjernet fra menyen. I stedet ble hun satt på et kosthold med kun 25 gram karbohydrater og 1100 kalorier daglig. Samtidig skulle hun ut på tur — hver eneste dag.

– Det er ingen overdrivelse å si at kiloene raste av meg. Den første måneden forsvant hele 10 av dem, sier Ann Cathrin.

Da hun begynte snuoperasjonen, brukte Ann Cathrin størrelse 46 i klær. I dag får hun plass i størrelse 36. I løpet av de syv månedene hun levde i frivillig eksil som farens forsøksprosjekt, forsvant

nemlig hele 40 kilo. Det er nå tre år siden, og i løpet av denne perioden har Ann Cathrin aldri hatt problemer med å holde vekten.

– I en periode ble jeg nesten litt for tynn. Da fulgte jeg nok en gang min fars råd: Jeg spiste litt mer karbohydrater i form av frukt, og kom raskt opp til ønsket vekt. Det hele er jo ganske enkelt, sier hun.

## Savner ingenting

De syv månedene slankeprosjektet pågikk, levde Ann Cathrin utlukkende på sin fars selvkomponerte ferdigretter. Til frokost spiste hun gjerne omelett, til lunsj besto menyen for eksempel av kylling og litt grønnsaker, og til middag spiste hun kjøtt, fisk eller fugl og masse grønnsaker.

– Til å begynne med var det tøft ikke å skulle spise brød, for ikke å snakke om potetgull og sjokolade, men behovet forsvant gradvis. Og da jeg så og kjente hva som skjedde med kroppen, var det en motivasjonsfaktor i seg selv. Selv om 1100 kalorier ikke er mye, var jeg likevel ikke sulten, sier Ann Cathrin.

I dag benytter hun seg ikke av ferdigrettene lenger, men lager sin egen mat basert på farens slankekonsept.

– Jeg holder meg fortsatt helt unna sukker, kornprodukter, ris, poteter, pasta og melk, og er litt forsiktig med frukt. Alt annet kan jeg fråse i, sier Ann Cathrin. ♦ [ann-britt.bangeraas@bm-media.no](mailto:ann-britt.bangeraas@bm-media.no)

## Menyforslag

### Forslag til frokost

#### Omelett

2 egg  
ost, skinke, bacon, kylling, reker eller grønnsaker (velg det du liker best)  
litt rapsolje  
litt salat  
1 paprika i ringer  
1 tomat i skiver  
litt slangeagurk i skiver

• Skyll grønnsakene. Ha rapsolje i pannen. Visp eggene og hell dem i pannen. La eggene steke i noen sek, legg deretter fyllet over den ene halvdel av omeletten og vend straks den andre halvdel over.

La omeletten steke på svak varme til den begynner å få litt farge. Legg den over på en tallerken sammen med salat, paprika, tomat og slangeagurk.

### Forslag til lunsj

#### Ost og skinkesalat

1 liten pakke ferdig salatblanding  
1 tomat  
1 paprika  
noen asparges (gjærne hermetiske)  
litt purre  
ost i terninger (bruk mager ost)  
70–80 g skinke i terninger  
1 kokt egg  
dressing uten sukker



### Forslag til middag

#### Hamburger med grønnsaker og ostesaus

Brokkoliblanding (pose fra frysedisken)  
4 hele hermetiske sjampinjonger  
litt rapsolje til steking  
salt, pepper, hvitløkpulver  
200 g hamburgere (bruk gjerne ferdigstekte karbonader fra frysedisken)  
2 ss revet ost  
1/2 dl soyamelk (med 0,1 g karbohydrater pr. 100 g)

• Stek grønnsaker og sjampinjong i litt rapsolje. Krydre med salt, pepper og eventuelt hvitløkpulver. Stek hamburgerne.

Bland revet ost og soyamelk og kok opp under omrøring.

Ha de ferdigstekte grønnsakene på en tallerken. Legg hamburgerne ved siden av og hell over ostesausen. Pynt med litt kryddergrønt.

### Forslag til dessert

#### Cottagekrem med søt topping

Det er ikke nødvendigvis noen motsetning mellom søtt og sunt. Thor Foseid anbefaler denne antioksidantbommen:

Visp krem. Sot den med xylitol, natreen eller candrel. Bland én del krem med én del cottage cheese. Topp blandingen med granateple, valnøtter, blåbær eller en skogsbærblanding.

**OBS!** Fløte inneholder lite karbohydrater, men er rik på både mettet fett og kalorier. Overdriv derfor ikke inntaket.

