

16 veckors hälsoutmaning !



Av: Gustaf Axelryd, Leg Fysioterapeut inom primärvård



Förord

Med det här materialet vill jag på översiktligt och förenklat vis åskådliggöra hur vi kan bana in nya hälsovanor i våra liv vad gäller – träning, kost, och generellt goda vanor. Min erfarenhet ligger främst inom mitt yrke som fysioterapeut, med patientinriktad träning och rehabilitering, där jag varit verksam i 10 år. Men jag har även stor erfarenhet av träning för mig egen del, då jag utövat fitness, och många bollsporter, och således har jag även engagerat mig i kostens och vanornas betydelse för vilka resultat man får. Jag har insett att varje detalj i vilka förändringar man gör, kan betyda stor skillnad. Jag har genom ovan erfarenhet därav ställt mig många frågor under årens lopp, som jag sedan sökt svar på, En hel del frågor och svar är utöver min universitetskompetens, men som jag ändå känner att jag på det stora hela vågar stå för. Materialet riktar sig till friska individer, och kostråden skulle jag klassa som "enkla", och känner du som läser detta att du bär på en sjukdom, skada eller liknande, så rekommenderar jag dig att konsultera vederbörande vårdgivare först. Jag ska också vara öppen med att säga att jag tagit hjälp av Chat-gptn för att framställa stora delar av materialet, och för att få en vidareutveckling på många av de svar som jag själv redan hade framställt sedan innan. Jag reserverar mig därmed för eventuella fel som finns. Dock har jag har läst igenom detta en hel del gånger och tycker att det mesta känns igen och ransonerar väl inom mig, samt verkar rimligt. Med detta vill jag önska Er en god och trevlig läsning

Innehållsförteckning (tryck på länkar för att komma till avsnitt):

V.1-V.4

- Läs pdf-filen "En enkel guide till bättre hälsa" samt påbörja din hälsoresa genom denna. Börja skapa nya hälsorutiner utifrån denna guide.
- V.1: Utmaning 1 - Påbörja daglig träningsrutin
- [V.2 - Läs på om fasta i detta avsnitt \(tryck här\)](#)

V.5-V.8

- Läs pdf-filen "En guide till Viktnedgång", de två delar som är grönmarkerade och särskilt handlar om viktnedgång.
- V.5: utmaning 2 – 24h fasta.
- V.6: utmaning 3 - Påbörja snäll diet, gå på 250 kcal i kaloriunderskott

V.9-V.12

- [V.9 Läs på om detox-kur i detta avsnitt \(tryck här\)](#)
- V.9: Utmaning 4- testa 48h fasta
- V.10: Utmaning 5- Påbörja 30-dagars detox-kur

V.13-V.16

- V.13 klar med detox-kur
- V. 14 Utmaning 6: 72h fasta
- V. 16 Samtliga utmaningar avklarade. Klar med diet.

Fasta

Fördelar med fasta och hur man lägger upp det:

Inledning. Vilka positiva effekter finns med fasta?

- Det finns flera positiva effekter med fasta, både för kroppen och hjärnan, inklusive:
- 1. Viktnedgång: Fasta kan bidra till viktnedgång genom att begränsa kaloriintaget och öka fettförbränningen i kroppen.
- 2. Förbättrad blodsockerkontroll: Fasta kan bidra till förbättrad blodsockerkontroll genom att minska insulinnivåerna och öka insulinets känslighet.
- 3. Förbättrad hjärthälsa: Fasta kan bidra till förbättrad hjärthälsa genom att sänka blodtrycket och LDL-kolesterolnivåerna.
- 4. Förbättrad hjärnfunktion: Fasta kan bidra till förbättrad hjärnfunktion genom att öka frisättningen av hjärntillväxtfaktorer som är viktiga för kognitiv funktion och minne.
- 5. Minskad inflammation: Fasta kan bidra till minskad inflammation i kroppen genom att minska produktionen av cytokiner, som är proteiner som är inblandade i inflammatoriska processer.
- 6. Förbättrad cellreparation: Fasta kan bidra till förbättrad cellreparation genom att öka produktionen av autofagi, en process där kroppen bryter ner och återvinner skadade celler.
- Det är dock viktigt att notera att fasta kan vara olämpligt för vissa personer, särskilt de med undernäring, diabetes eller andra hälsotillstånd. Det är viktigt att rådfråga en läkare innan man påbörjar en fastningsrutin och att gradvis öka tiden för fastan för att undvika negativa biverkningar.

Stamcellernas förnyelse under fasta är ett komplext biologiskt fenomen som påverkas av hur länge och hur ofta man fastar. Här är en översikt baserat på aktuell forskning:

- **1. Korttidsfasta (24–72 timmar)**
- Fasta i 48–72 timmar har visat sig aktivera regenerativa processer i kroppen, inklusive:
 - **Förbättrad stamcellsaktivitet:** En studie från USC (University of Southern California) 2014 visade att fasta i 72 timmar kunde trigga regenerering av immunsystemet genom att stimulera hematopoetiska stamceller (de som bildar blodceller) att börja nybildas.

- **Autofagi och reparation:** Redan efter 24–48 timmar aktiveras autofagi, en process där celler rensar bort skadade delar, vilket banar väg för regenerering.
- **2. Stamcellsförnyelse – Tidsramar**
 - **Tydlig stamcellsaktivering:** Börjar märkas efter **48–72 timmars fasta**.
 - **Långvarig påverkan:** Upprepade fastecykler (t.ex. periodisk eller intermittent fasta under veckor/månader) kan ge **långsiktigt förbättrad stamcellsfunktion**, särskilt i tarmar, blod och muskler.
- **3. Fasta och typ av stamceller**
 - **Hematopoetiska stamceller:** Aktiveras efter längre fasta (72 timmar).
 - **Tarmstamceller:** Påverkas positivt efter kortare fasta (24–48 timmar).
 - **Neurala stamceller:** Har visat ökad aktivitet efter kalori restriktion eller fasta, men ofta efter upprepade cykler.

Varför just 72 timmar?

- Efter den tiden börjar kroppen gå in i ett mer **djupgående ketogent och katabolt tillstånd**, där:
 - **Elektrolytbalansen** kan bli rubbad (risk för lågt natrium, kalium, magnesium).
 - **Muskelnedbrytning** kan öka, särskilt om man är underviktig eller har lågt proteinintag innan fastan.
 - **Blodsockret** kan falla till riskabla nivåer hos vissa (särskilt personer med diabetes eller insulinproblem).
 - **Kortisolnivåer** kan stiga och påverka både humör och immunförsvar negativt.
- **För vem är längre fasta riskabelt?**
 - Personer med **hjärt- eller njurproblem**
 - Personer med **ätstörningar**
 - **Äldre**, underviktiga eller personer med låg muskelmassa
 - **Gravida eller ammande**
 - De som tar insulin eller andra blodsockersänkande läkemedel

Sammanfattning:

- **Upp till 72 timmar:** Generellt säkert för friska vuxna, med tillräckligt vätske- och elektrolytintag.

1. Fettförlust – hur mycket kroppsfett förbränns?

- Under fasta använder kroppen främst fett som bränsle efter 24–36 timmar. Din fettförbränning beror på kroppsvikt, muskelmassa och aktivitet.

Uppskattat fettunderskott på 72 timmar fasta:

- Du förbrukar ca **2000–2500 kcal/dag** i vila (beroende på kropp)
- På 3 dagar = **ca 6000–7500 kcal totalt**
- 1 kg fett = ~7700 kcal

Du förbränner alltså ungefär:

0,8–1 kg kroppsfett

Men detta är **ett tak**, och kan vara **lägre** (0,4–0,7 kg) om kroppen går in i energisparläge.

2. Vätskeförlust – glykogen & urin

- När du inte äter, förbrukar kroppen snabbt glykogen (kolhydratsförrådet i muskler & levern), och varje gram glykogen binder ca **3–4 gram vatten**.
- **Glykogenförlust:**
 - Totalt glykogenlager: ~500–600 gram
 - Vattenförlust kopplat till detta: ca **1,5–2,5 kg**

Totalt vätsketapp från glykogen:

2–3 kg vätska

- Ytterligare vätskeförlust sker via:
 - Urin (ketoner, salter)
 - Minskad tarmvolym
 - Svett (om du rör dig eller svettas mycket)

1. Rekommenderad stegring för att nå 72 timmar

Här är en trygg och effektiv progression:

- **Steg 1: 16:8 eller 18:6 (korttidsfasta)**
- Börja med att fasta 16–18 timmar per dygn under några dagar

Detta hjälper kroppen att vänja sig vid att använda fett som bränsle (s.k. “metabol flexibilitet”)

Steg 2: 24-timmarsfasta

- T.ex. middag till middag
- Gör detta 1–2 gånger och känn efter hur kroppen reagerar (humör, energi, törst, sömn)

Steg 3: 48-timmarsfasta

- Kör en gång när du känner dig trygg
- Se till att du är ledig eller har låg stress, och att du sover bra

Steg 4: 72-timmarsfasta

• När 48 timmar känns stabilt (inte extremt tungt), kan du sikta på 72 timmar. Det här kan ta **1–3 veckor** beroende på din vana och dagsform.

2. Vätska & elektrolyter – så håller du balansen

- Under fasta kissar du mycket mer än vanligt, vilket spolar ut **natrium, kalium och magnesium**. Därför är vätska + elektrolyter absolut avgörande.
- **Vätska – drick mycket**
 - Drick **minst 2–3 liter vatten per dag**
 - Lägg till koffeinfritt te om du vill variera
- **Salt & elektrolyter – rekommendation**
- Du kan köra **Resorb** 1–2 gånger per dag **eller göra egen blandning:**

Hemmagjord elektrolytdryck:

- 1 liter vatten
- 1/4 tesked **himalayasalt eller mineralsalt** (natrium + spårämnen)
- 1/4 tesked **NoSalt** eller liknande (kaliumklorid – valfritt men bra)
 - 1/2 tesked **magnesiumcitrat** (eller kapsel)
 - Eventuellt lite citron

Tips: Magnesium på kvällen → förbättrar sömn och minskar kramp

3. Viktiga saker att undvika

- **Ingen hård träning** under längre fasta (lätt promenad är OK)
- Undvik fasta om du har **ätstörning, är gravid, har diabetes typ 1 eller tar insulin/sockersänkande medicin**
- Var försiktig med fasta om du har **lågt blodtryck** eller migrän

Hur ofta?

- Var 1-3 månad.
 - För de flesta räcker det att göra en 2-3 dagars fasta var tredje månad. Det ger kroppen tid på sig att återhämta sig mellan fastorna, och man minskar risk för näringsbrist eller utmattning. Om man fastar flera gånger per månad kan det rubba ämnesomsättningen.

Personer med vissa hälsotillstånd, gravid, eller ammar bör rådgiva med läkare innan fasta

Mina egna tankar på fördelar med fasta förutom ovan nämnda fördelar:

- Disciplin
- Andliga perspektivet
- Veta hur kroppen svarar
- Nystart

Detoxkur 30 dagar – Bakgrund & Syfte

Vad kan en detox-kur bilda med

- Hjälpa kroppen att avgifta från
 - Metaboliska restprodukter
 - Avgiftningssystem:
 - Njurar
 - Lungor
 - Lever
 - Antioxidanter
 - Potentiella mikrober (svampinfektioner & parasiter)
 - Avgiftningssystem:
 - Immunförsvaret
 - Tarmfloran
 - Magsyra och matsmältningsensymer
 - Miljötoxiner (mikroplaster, tungmetaller, kemikalier)
 - Avgiftningssystem:
 - levern
 - galla & avföring

Optimera din tarmflora genom att:

- Minska belastning på tarmfloran
 - Mindre socker och processad mat
 - Mindre alkohol och tillsatser
 - Minskad inflammation i tarmväggen
- Tillföring av näring för de goda bakterierna
 - Prebiotiska fibrer
 - Polyfenoler
 - Fermenterad mat
- Miljöförbättring i tarmen
 - Mindre "läckande tarm"

- Bättre PH-balans i tjocktarmen
- Bättre galla och enzymflöde
- Skärper din mentala skärpa indirekt genom att hjärnan får:
 - Stabilare blodsocker och energi
 - Jämnare energinivå och koncentration
 - Minskad inflammation
 - Inflammation i kroppen påverka signalsubstanser i hjärnan och på så vis bidra till nedstämdhet och oro
 - Mindre inflammation -> klarare tankar och bättre humör
 - Bättre hjärn—tarmkommunikation
 - Bättre tarmflora -> förbättrar produktion av serotonin, GABA -> påverkar stressnivåer, sömn och humör
 - Mer återhämtning
 - Genom minskat koffeinintag, alkohol, och skärmtid → bättre sömnkvalitet -> avgörande för minne, inlärning & kreativitet. Man fattar bättre beslut, och är mer stresstålig.
 - Mindre toxisk belastning
 - En lättare belastad kropp frigör resurser för mental klarhet istället för att ständigt hantera inre "brandkårsuttryckningar".
 - Bonuseffekt:
 - Underlättar viktnedgång på flera sätt:
 - Lägre inflammation ger bättre insulinkänslighet och ökar ämnesomsättning
 - Jämnare blodsocker, vilket minskar hunger och sötsug
 - Förbättrad matsmältning: vilket minskar sug efter ohälsosamma livsmedel

Kroppens naturliga avgiftningssystem

- Njurar
- Lungor
- Levern
- Antioxidanter
- Immunförsvaret

- Tarmfloran
- Magsyra och matsmältningsenzymer
- galla & avföring

Vad ingår i en detoxkur

- Kostförändringar
 - Minskning eller eliminering av processad eller raffinerad mat
 - Reducerat intag av socker och snabba kolhydrater
 - Minskad eller ingen konsumtion av alkohol, koffein och tobak
 - Ökat intag av fiberrika grönsaker, rotfrukter och frukt
 - Fokus på rena proteinkällor
 - Ökad konsumtion av vatten och vätska
 - Tillägg av fermenterade livsmedel
 - Uteslutning av allergener och svårsmälta livsmedel
 - Tillskott som kan stödja avgiftning: mjölkdistel, Chlorella och spirulina, NAC (N-acetylcystein)
- Bastu
 - Ökad svettproduktion & blodcirkulation
- Motion
 - Stimulerar lymfsystem
 - Ökad svettproduktion
- Djupandning
 - Effektivare borttransport av koldioxid (en stor metabol restprodukt) via lungorna -> optimerar syreupptagningen, nervsystemets funktion, förhindrar koldioxidförgiftning (trötthet, yr osv)
 - Sänker stressnivåer -> mindre kortisolpåslag -> gynnar immunförsvar & matsmältning

Detoxkur – hur ofta

- Kortare detox (3-7 dagar)

- Kan göras varje- till varannan månad om man vill
- Längre detox (15-30 dagar)
 - Kan göras var 3:e till 6:e månad
- Årlig detox
 - För vissa räcker det med en detox/ "storstädning" ca 1 ggr/år, i kombination med löpande hälsovanor under året.
- Varför inte året runt?
 - Kroppen behöver balans, inte ständig restriktion -> kan leda till näringsbrist och stress i kroppen
- Vad skiljer detoxkur från fasta i korthet?
 - Detox: **Effekt:** Ger näring och rensar kroppen utan att svälta den.
 - Fasta: **Effekt:** Kroppen använder reserver (fett) och renar celler, men utan näringstillförsel.
- Vilka bör undvika eller rådgöra med läkare innan detoxkur?
 - Kroniskt sjuk, gravida, personer med ätstörning eller näringsbrist, de som ammar, barn & äldre (som behöver näringsrik kost), personer med lågt blodtryck eller lågt blodsocker eller andra metabola obalanser

Förslag på 30-dagars kostupplägg för detoxkur

- [I tillhörande pdf-fil finner ni förslag på kostupplägg, inköpslista, veckoplanering m.m.](#)

Bilaga 8 - Detox inköpslista



Exempel på Inköpslista för 30 dagars detox

1. Grönsaker (färska och gärna ekologiska)

- Spenat
- Grönkål
- Broccoli
- Blomkål
- Brysselkål
- Zucchini
- Morötter
- Rödbetor
- Gurka
- Paprika (gärna röd, gul, grön)
- Selleri
- Tomater
- Sparris
- Lök (röd & gul)
- Vitlök
- Färsk ingefära

2. Fukt & bär (gärna ekologiska)

- Äpplen
- Citroner
- Apelsiner
- Kiwi
- Blåbär (färska eller frysta)
- Hallon (färska eller frysta)
- Jordgubbar

Bilaga 9 - Detox syftet med kosten

Grönsaker

- **Grönkål, spenat, broccoli, blomkål, brysselkål**
Effekt på avgiftning: Innehåller svavelhaltiga ämnen som sulforafan som stimulerar leverns avgiftningsenzymmer (fas I och II), vilket stärker leverns kapacitet att bryta ner och eliminera toxiner.
Effekt på tarmflora: Fibrerna fungerar som prebiotika och främjar tillväxt av goda bakterier.
- **Rödbetor**
Avgiftning: Betain hjälper levern att avgifta och minskar inflammation i kroppen.
Tarmflora: Fibrer och polyfenoler i rödbetor främjar en divers och hälsosam tarmflora.

Frukt och bär

- **Citrusfrukter (apelsin, citron, lime)**
Avgiftning: Rik på C-vitamin och flavonoider som stödjer antioxidativt skydd och leverns avgiftningsprocesser.
Tarmflora: Prebiotiska fibrer hjälper till att stödja goda bakterier.
- **Bär (blåbär, hallon, jordgubbar)**
Avgiftning: Innehåller antioxidanter som skyddar kroppens celler från oxidativ stress orsakad av toxiner.
Tarmflora: Polyfenoler i bär fungerar som prebiotika och kan öka andelen nyttiga bakterier.

Fullkorn & baljväxter

- **Havre, quinoa, linser, kikärter, bönor**
Avgiftning: Fiber binder toxiner och metaboliska restprodukter i tarmen, vilket hjälper till att transportera ut dem ur kroppen via avföringen.
Tarmflora: Viktig källa till prebiotiska fibrer som stimulerar nyttiga bakterier.

Fermenterade livsmedel

- **Surkål, kimchi, kefir, yoghurt**
Avgiftning: Hjälper till att balansera tarmfloran och kan minska kolonisering av skadliga mikrober som svamp och parasiter.
Tarmflora: Tillför probiotika som stärker tarmens mikrobiom.

Hälsosamma fetter

- **Extra virgin olivolja, avokado, linfröolja, fet fisk (lax, makrill)**
Avgiftning: Omega-3 och enkelomättade fetter minskar inflammation, vilket gör det lättare för kroppen att hantera och eliminera toxiner. Vissa fetter stödjer leverfunktion.
Tarmflora: Hjälper till att bibehålla en frisk tarmbarriär och minskar inflammation i tarmen.

Örter och kryddor

Bilaga 10 – Detox Veckoplanering

Här kommer ett **exempel på en veckoplan i tabellform** för en detoxvecka, som innehåller måltider som hjälper till att avgifta kroppen, stöder tarmflora, och är fullpackade med näringsrika, rena råvaror. Alla rätter är enkla, goda och bygger på principerna vi pratade om.

Dag	Frukost	Mellanmål	Lunch	Mellanmål	Middag	Kvällst
Måndag	Grön smoothie (spenat, gurka, äpple,	En näve nötter &	Quinoasallad med rödbetor, avokado,	Gurkstavar &	Ugnsbakad lax med ångad	Maskrosté
Tisdag	Havregrynsgröt med bär och linfrön	Äpple med mandelsm	Linssoppa med spenat och	Fermenterad	Grönsakswok med tofu och	Peppar mintté
Onsdag	Kefir med nötter och blåbär	Morotsstavar och	Sallad med kyckling,	Ett litet päron	Stekt torsk med blomkålsmos och	Nässelte
Torsdag	Grön smoothie (spenat, selleri,	En näve valnötter	Bovetesallad med rödbetor och	Hummus med	Ugnsrostad sötpotatis med	Ingefärste
Fre dag	Bovetegröt med kanel och äpple	En liten handfull	Grönsakssoppa med vitlök och	Fermenterad	Kycklingfilé med ångad broccoli och	Kamomillté
Lördag	Chiapudding med kokosmjölk och bär	Nötter & torkad	Quinoasallad med avocado och	Morotsstavar &	Linsgryta med spenat och	Maskrosté
Söndag	Grön smoothie med ingefära och citron	Äpple med mandelsm	Sallad med ugnsbakad lax,	Gurkstavar &	Ugnsrostad grönsakspytt med	Peppar mintté

Viktiga tillägg:

- Drick vatten kontinuerligt under dagen (minst 2 liter).
- Använd extra virgin olivolja eller kallpressad rapsolja till sallader och matlagning.
- Byt gärna ut fisk mot vegetariska proteinkällor som linser, bönor och tofu 1-2 gånger per vecka.
- Fermenterade produkter som surkål, kimchi eller kefir ger tarmfloran extra stöd, ta gärna 1-2 gånger/dag.
- Välj ekologiska råvaror så långt möjligt för att minska intag av kemikalier och toxiner.

Söndagsförberedelse för detoxveckan — steg för steg

Totalt uppskattad tid: 2–3 timmar (beroende på rutin)

1. Planera & skriv inköpslista (15-20 min)

- Gå igenom måltidsschemat

