

Runner World har fått detta officiella uttalande från professor Tim Noakes om den senaste tidens rabalder och ramaskri om hans lågkolhydratkost och fettrika kost. Runners World kommer att publicera en detaljerad intervju med Noakes i majnumret av Runners Värld.

Observera att detta inte nödvändigtvis representerar de åsikter som Runner World står för.

Här är vad professor Noakes har att säga:

Tack så mycket för din e-post-fråga om lågkolhydratkost, en livsstil som jag för närvarande följer och har antagit för livet.

Förra veckan fick jag mer än 200 förfrågningar som vill ha information och eftersom jag inte har en extra sekreterare för att hantera denna korrespondens, kan jag inte svara på varje brev själv. Jag har därför utarbetat ett utkast till brev som förklarar varför jag tror att de som, liksom jag, är insulinresistent (IR) (eller pre-diabetiker med en familjehistoria av diabetes) kan förbättra sin hälsa avsevärt genom att avsevärt minska på mängden kolhydrater som de äter.

Det kan vara så att många andra kan dra nytta av en liknande kostförändring, men för närvarande drar jag slutsatsen att det är de som är mest IR som kommer att gynnas mest. Med tiden tror jag att vi kommer att lära oss att vi inte behöver vara insulinresistent för att dra nytta av denna kostförändring. Men jag är inte beredd att den slutsatsen ännu.

Även om många begärt att få särskilda dieter, vill jag ogärna ge sådana råd. Jag föredrar att ge allmänna råd och ber dig kontakta en dietist genom att ge detta brev till honom eller henne och be om hjälp att konstruera en hälsosam kostplan.

Så den första punkten är att detta inte är en diet, det är en kostförändring för livet - det är en livsstil. Om du vill gå ner i vikt och förbättra din hälsa genom att ändra dina matvanor under en kort tid bara, så är detta inte rätt väg att gå. När du går in i denna matrutin måste du hålla fast vid det för livet. För om du börjar äta på det här sättet och framgångsrikt går ner i vikt, får du tillbaka din vikt och mer därtill om du går tillbaka till att äta som du gjorde tidigare - det vill säga om du går tillbaka till att äta den mat som orsakade problemet från första början.

Poängen är att om du är som jag att din ämnesomsättning fungerar inte bra när du äter för mycket kolhydrater. Det kommer inte att ändras oavsett hur mycket vikt du förlorar eller ens hur mycket du orkar motionera. För dem av oss som är IR, är vår ämnesomsättning problemet och om vi vill göra det bästa för våra kroppar då måste vi, för alltid, förändra vilken typ av mat som vi äter. Men jag hävdar att denna förändring är mycket lättare än de flesta någonsin skulle tro. Tyvärr är detta också råd som många dietister kommer att vara minst benägna att ge dig.

Så om du inte är redo att göra en förändring som du kommer att fortsätta med under resten av livet, så är det nog bäst att du inte börjar.

För att ändra måste du göra dig av med ett beroende av kolhydrater - ett beroende som är minst lika kraftfullt som förknippas med konsumtion av cigaretter och vissa droger. Som ni vet är det inte lätt att ge upp ett missbruk. Och som alla missbrukare vet, missbrukare måste ta varje ögonblick av tillfrisknande med en dag i taget. Vi som inte kan metabolisera kolhydrater blir aldrig botade från vårt beroende. Vi är alltid i ett tillstånd av tillfrisknande. Vi måste se varje ny dag som en del av vår bot, en dag i taget.

Men om, du som jag, är övertygad om att du har en riktigt bra anledning att ändra (i mitt fall för att undvika att dö av diabetes - det öde som drabbade min far och hans bror) och är beredd att ändra på vad du äter under resten av ditt liv, då kan du svara upp på utmaningen. Observera också att detta inte är en ny kost-modelfluga - anledningen till att det fungerar så bra beror på att det är starka biologiska skäl till varför kosten kan producera ett framgångsrikt resultat om det följs på rätt sätt av dem med IR.

Den andra punkten är att denna kostförändring kräver lite disciplin för att lyckas. Som jag har sagt tidigare, det krävs disciplin för att försäkra oss om att vi inte återfaller i vårt tidigare beroende. De som verkligen gynnas mest är de som har störst anledning till en förändring och som önskar en förändring. Från början bytte jag kost eftersom jag inte vill utveckla diabetes så jag hade en väldigt bra motivation redan från starten. Då upptäckte jag att när jag hade blivit av de beroendeframkallande delarna av min mat, så kände jag mig så bra av denna kostförändring att jag aldrig skulle vilja gå tillbaka till mina gamla sätt att äta.

Så nu har jag två anledningar att hålla fast vid denna kostförändring - på lång sikt hälsa och känslor av en förnyad ungdom.

Poängen är att ju större dina skäl är för att ändra, desto mer sannolikt är det att du kommer att lyckas.

Den tredje punkten är att den enda disciplin du behöver är mycket enkel: Du måste kraftigt begränsa intaget av följande livsmedel. Jag har funnit det enklast att helt enkelt ta bort allt från min diet.

Socker (Måste bort helt från din kost)

Alla söta drycker, inklusive cola drycker och sötade fruktjuicer

Bröd

Ris

Pasta

Potatis

Gröt

Frukostflingor

Några högenergi frukter som bananer

Allt godis - kakor och godis

Desserter

Konstgjorda sötningsmedel och produkter som innehåller dessa produkter (som "diet" cola)

Du bör också vara mycket försiktig med så kallade "låg fetthalt" alternativ, yoghurt speciellt, eftersom dessa är fullastade med socker och mycket farligare än de fullfeta alternativen. Faktum är att du behöver kontrollera alla de livsmedel som du äter. Du kommer bli förvånad av antalet som innehåller dolt socker.

Jag tror att de flesta dietister håller med om att inga av de livsmedel som anges ovan är avgörande för vår hälsa och att vissa som socker och andra raffinerade kolhydrater är definitivt ohälsosamt. Vissa dietister hävdar att hela korn av spannmål bör ingå eftersom de är "friska" men jag har haft svårt att hitta hela korn spannmål som inte har starkt förfinats/processats. Det är också klart att allergi mot spannmål är mycket vanligare än vad tror.

Men är den verkliga poängen är att om du är IR som jag, måste man göra val av hur mycket/många gram kolhydrater man vill äta varje dag - jag begränsar mig till ca 50 gram

per dag eftersom det är den siffra som gör det enkelt att reglera mina kroppsvikt utan hunger - och som kolhydratkällor ger mig 50 gram. Jag har valt att få mina 50 gram kolhydrater från grönsaker och mejeriprodukter, inte fullkorn spannmål. Andra kan göra ett annat val.

Som ett resultat, begränsar jag mitt val av mat till följande livsmedel och grupper av dryck:

Ägg

Fisk

Kött - organiskt eller gräs utfodras, inte bearbetats

Dairy Produce - mjölk, ost och yoghurt - allt oskummad

Grönsaker, främst bladgrönsaker, låga kolhydratkällor

Nötter - makadamianötter och mandel speciellt men inga jordnötter eller cashewnötter som dessa är höga i kolhydrater

Frukt - mycket ibland och då endast de som har ett lägre kolhydratinnehåll som äpplen och bär.

Vatten, te och kaffe (alla osötade!)

Jag också för närvarande drygat ut min kost med omega-3 kapslar (1,6 g per dag). Värdet av omega-3-tillskott verkar vara allmänt accepterad. Jag har också experimenterat med tillskott av olika vitaminer, men detta är fortfarande ett pågående arbete, så mitt val är de bästa grönsakerna och salladerna.

Jag tror inte att jag har de sista svaren och jag kommer ständigt att läsa den vetenskapliga litteraturen och googla på Internet om min diet. Jag kommer att fortsätta att ändra mitt ätande genom att studera litteraturen, att äta annorlunda under perioder och se om jag märker några skillnader i hur jag känner av i mitt blods markörer och i mina körföreställningar. Men den grundläggande mönstret för att undvika kolhydrater förblir intakt.

Uppenbarligen är det dumt att besvära sig med att ändra på sin kost, om man fortsätter med andra beteenden som är ohälsosamma. Så rökning är inte tillåten och massor av motion uppmuntras - 30 till 60 minuter om dagen av svettig träning de flesta dagar i veckan.

Ordentlig sömn och kontroll av stress är givetvis mycket viktigt. Mitt experiment har visat mig att jag kan motionera så som jag önskar utan att öka mitt kolhydratintag (jag gick i 6 timmar på berget en söndag och tävlade upp till 21km utan att behöva några fler kolhydrater än 50 gram per dag som redan är i min diet).

Jag är också medveten om att vi alla är olika och medan för mycket kolhydrater och spannmål och för lite fett och protein i kosten var klart mitt problem så det finns andra som kan ha problem med mejeriprodukter, kött och de kan få svårt att äta tillräckligt av dessa livsmedel för att ersätta kolhydraterna i sin kost och att det finns en märkbar skillnad i hur de känner.

Men jag tror att problemet jag har - IR - är mycket vanligare än vad som allmänt erkänns. Så jag uppskattar, att medan vissa inte kommer att finna denna kostförändring som stor hjälp, kommer en mycket större majoritet av människor som alltid har kämpat för att kontrollera sin vikt när man följer den konventionella "hjärta frisk" låg fetthalt kosten, kommer att finna att deras liv förändras dramatiskt liksom jag gjorde vid mitt kostbyte. Jag tror också att fler människor än för närvarande kommer att utveckla mindre medicinska besvär som en följd av att äta spannmål, spannmål och mycket raffinerade kolhydrater och

de kommer också att gynnas av denna förändring. I själva verket finns det en bra anledning till att man mår bättre av en kostförändring kan bero på att oredovisade giftiga ämnen som finns i högförädlade livsmedel som vi vanligen äter nu tas bort.

Det finns ett antal skäl till varför jag tycker att du bör rådfråga en dietist först. Om han eller hon är ointresserad av dessa idéer, så måste du shoppa runt tills du hittar någon som är beredd att överväga alla bevis. Först måste vi informera dietisterna om att vi är missnöjda med de konventionella råd som många fortsätter att ge oss. Om det inte har fungerat för oss kanske det är dags för dietist-yrket att inse att den traditionella "one size fits all" "hög andel kolhydrater, låg fetthalt, hjärta frisk" inställning till kost är inte den bästa lösningen för alla.

För det andra måste vi se till att fler dietister exponeras för bevis för värdet av hög protein / fet / lågkolhydratkost. Vi närmar oss en brytpunkt när värdet av denna kostförändring kommer att bli allmänt erkänd. De skandinaviska länderna - som redan har de friskaste människorna i världen - har snabbt antagit denna matmodell i den utsträckning att Norge har slut på smör! (Norrmännen har alltid ätit fettrik kost och är kanske världens friskaste nation).

För det tredje kommer en dietist att kunna försäkra sig om att när man äter från denna begränsade grupp av livsmedel kommer du att optimera ditt intag av vitaminer och mineraler.

Det är dock klart för mig att vissa Slim Wellness Kliniker kommer att främja de idéer som jag har hittat. Även om detta är inte ett specifikt godkännande, kanske du vill komma åt deras hemsida på www.sure-slim.co.za eller www.living-slim.co.za eller ringa dem avgiftsfritt nummer 0861-000-100.

Slutligen finns det en enorm reservoar av resurser på Internet för att hjälpa dig att bestämma vad du ska äta.

Skriv in lågkolhydrat-eller Paleo diet på Google och börja söka.

Jag listade några (i ingen speciell ordning) och inkluderar böcker som kan vara till hjälp. Gary Taubes - Bra kalorier dåliga kalorier och varför vi får fett och vad man ska göra åt det.

Kanske två av de viktigaste hälso-böckerna de senaste 50 åren.

Mark Sisson - The Primal Blueprint - Bok-och webbplats.

Dr Westman och kollegor - Ny Atkins diet för New dig - Bok-och webbplats.

Pierre Dukan - Den Dukan Diet - Bok-och webbplats.

Loren Cordain - The Paleo Diet - Bok-och webbplats.

För extra motivation för att se vad som kan uppnås på så kort tid prova detta:

The Brentwood Diet - 121 lbs förlorade i 7 månader! - Eric David. Åtkomst till den här på: www.ericdavid.info / Hem / Brentwood-diet

Jag hoppas att denna information är till stor hjälp för dig och önskar dig lycka till på din resa till förnyad livskraft och hälsa.