

<https://healthandhappinezz.blogspot.com/2013/04/ray-peat.html>

## ÖVERSIKT

Ray Peat är en biolog som har studerat hormonsystemet ingående. På sin hemsida har han flera artiklar om ämnena kvinnliga hormoner, sköldkörtel, näring etc.

Han föreslår att äta mest frukt (helst juice), mjölk, kött/gelatin, ägg, och du bör undvika spannmål, baljväxter, fleromättade fetter. Grönsaker kan ätas men är inte nödvändiga och kan ibland innehålla anti-näringsämnen.

Huvudbudskap:

1. Undvik alla PUFA (fleromättade fetter). Inga vegetabiliska oljor, ingen majonnäs, inget margarin. Inte heller nötter och frön är optimala. Använd istället mättade fetter som kokosolja och smör. Med reducerade PUFA kan du bearbeta mycket bättre fruktos, säger han.
2. så du bör långsamt öka din fruktkonsumtion tills du helt kan eliminera spannmål som din kolhydratkälla. Han föredrar apelsinjuice utan fruktkött (lätt för tarmen)
3. Den bästa kolhydratkällan är frukt. Näst bäst är potatis.
4. Protein från mjölk, ägg och kött. Muskelkött är dock inte så att föredra utan kan balanseras ut med gelatin. Lever två gånger i månaden för b-vitaminerna. Efter att ha ätit kött eller lever bör du dricka kaffe med mjölk för att minska järnupptaget (för mycket järn är farligt, säger han)
5. Du kan konsumera hur mycket choklad, kaffe, honung, socker och vatten du vill. Han äter regelbundet glass.

Okej, den här typen av diet låter inte så illa men är tvärtom mot allt du kanske har lärt dig.

Mättat fett är bra. Järnupptaget bör minskas. Kaffe är nyttigt, och även glass och choklad kan hjälpa till att hålla sig frisk.

Saken är den att han på sin hemsida förklarar bakgrunderna i sina artiklar, och att läsa igenom dem är allt vettigt. Och han är inte bara en galning, han har studerat dessa ämnen, och han ser också ganska bra ut för sin ålder och är fortfarande väldigt tydlig i hjärnan (jag tror att han är i mitten av 70-årsåldern).

Vissa före detta veganer eller före detta lågkolhydratanhängare svär på Ray Peat nu och hävdar att de återställer sin ämnesomsättning med sin kost, särskilt genom att öka kolhydraterna.

Det finns fantastiska artiklar på Ray Peats hemsida som jag bara kan rekommendera att läsa.

## Hormonella saker

- för mycket östrogen är dåligt. Det kan blockera sköldkörtelhormonerna (hypotyreos) och orsaka brist på progesteron. Östrogen kan göra att binjurarna producerar mer kortisol (vilket kan leda till förlust av benmassa och åldrande av hjärnan). Du bör ha 50-100 gånger mer progesteron än östrogen.
- med närvaro av sköldkörtelhormoner och vitamin a, och utan hämmande faktorer som för mycket karoten och PUFA, kan äggstockarna, binjurarna och hjärnan bygga upp kolesterol till pregnelonon och progesteron
- vid hypotyreos ofta är TRH förhöjd, vilket ökar TSH. TRH kan orsaka takykardi, hjärtklappning, högt blodtryck, högt ögontryck och hyperventilation med alkalos.
- vid hypotyreos producerar kroppen ofta mer adrenalin (snabb puls, vakning på natten, mardrömmar etc)
- mängden glukos i levern reglerar enzymet som omvandlar T4 till T3. Hypoglykemi och diabetes kan orsaka hypotyreos. Om du fastar eller äter lågkolhydrater interagerar de mobiliserade fettsyrorerna med användningen av glukos, och vissa aminosyror hämmar sköldkörteln
- för mycket aerob träning stoppar T3-produktionen
- för lite protein kan orsaka hypotyreos. Du behöver animaliskt protein. Muskelkött kan dock dämpa sköldkörteln. Hellre mer mjölk, ost, ägg, skaldjur och potatis.
- Kokosolja stöder mitokondriernas oxidation, höjer energiproduktionen
- råa morötter hjälper till att minska upptaget av östrogen
- hypotyreos kan leda till en minskad absorption av magnesium, natrium och koppar, och en minskad proteinsyntes. Du är ofta sugen på salt, vilket är till stor hjälp för att höja kroppstemperaturen och sänka aldosteronet
- Mjölk och ost är väldigt bra för sköldkörteln. Muskelkött innehåller mycket tryptofan och cystein som är negativt för sköldkörteln. Kan minskas med konsumtionen av gelatin
- kelp och andra jodkällor är inte bra för sköldkörteln

( <http://www.thyroid-info.com/articles/ray-peat.htm> )

## Näring

- Fasta bör endast göras när PUFAs är ute ur vävnaderna och glykogenlagret i levern är tillräckligt stort för att undvika stress. kokosolja hjälper
- frukt och potatis har bara 2 % protein, nötter, spannmål och baljväxter har 15-40 %. MEN du måste se detta i förhållande till den höga vattenhalten i frukt och potatis. Detsamma är med mjölk (3% protein). Proteininnehållet i spannmål kan försummas, eftersom proteinet är i en form som är rik på kväve men fattig på essentiella aminosyror. Den behöver speciell förberedelse för att minska frönas toxiner, och när det kommer till baljväxter räcker det aldrig.
- levern från djur innehåller endast få gifter eftersom levern utsöndrar dem. Giftorna finns mer i urinen och djurens fett
- växter innehåller massor av gifter för att försvara sig mot att bli uppätta. Frukt är mer eller mindre fri från gifter, eftersom växten vill att de ska ätas. Rötter innehåller en del gifter mot mikroorganismer men inte mycket, eftersom de är skyddade under jorden.
- så basen i din mat bör vara frukt och animaliska produkter
- Brist på protein kan leda till en ansamling av toxiner eftersom leverns avgiftningskapacitet beror på proteiner. Brist på protein leder också till en ansamling av östrogen.

( <http://raypeat.com/articles/articles/vegetables.shtml> )

- man ska inte äta protein i sig, det kan sänka blodsockret. Det ska alltid kombineras med frukt
- 1 rå morot per dag hjälper till att minska östrogenet, bäst att äta innan lunch
- för detox av tungmetaller Peat rekommenderar succinater, som natrium- eller magnesiumsuccinater (200 mg två gånger per dag, i en vecka)
- personer med kaseintolerans bör ta en titt här: <http://www.glutenfreeshoponline.com/gluten-free-casein-free-diet/gluten-free-casein-free-diet-gfcf/>

## socker och diabetes

- Diabetes innebär att patienten tappar mer socker än han får i sig, även när han inte äter något socker längre. Så rekommendationen, att inte äta socker som diabetiker, är värdelös, eftersom kroppen också kan producera socker från sina egna vävnader.
- Ursprungligen hade diabetes varit en slöserisjukdom, patienterna gick ner i vikt. Idag är det mer relaterat till att vara överviktig, tillsammans med högt blodsocker och högt blodtryck. Det sägs att socker orsakar den höga vikten, speciellt fett runt vikten, och speciellt är det tänkt att det är fruktosen istället för glukosen
- År 1874 fick E. Kulz reda på att diabetiker kan tillgodogöra sig fruktos mycket bättre än glukos, och behandlingen av diabetes med fruktos var mycket mer framgångsrik.
- Blodfetter ökar arterioskleros och hjärtsjukdomar, MEN mättade fetter är inte orsaken till höga triglycerider och kolesterol
- Experiment med fettfri kost (bestående av socker och protein från fettfri mjölk) ledde till en förbättring av hälsan. PUFA interagerar med glukosmetabolismen.
- En kost rik på sockerarter, fri från PUFA, leder till en hög ämnesomsättning
- Stärkelse leder till övervikt och hyperglykemi
- Råttor på en stärkelsebaserad kost med brist på vitamin d hade brist på kalcium i blod och skelett. Råttor på en sackarosdiet med brist på vitamin d hade ingen förlust av kalcium i blod eller ben
- Tidigare hade diabetes diagnostiserats som en förlust av socker (mycket socker i urinen). Idag diagnostiseras det när det är för mycket socker i blodet (även utan socker i urinen)
- Budd gav 1857 socker till en diabetespatient (ca 225 g vitt socker) eftersom personer med diabetes förlorar mycket socker i urinen. Hon blev bättre och hon tappade mindre socker i urinen
- insulinproducerande celler i bukspottkörteln kan återhämta sig när de ges DHEA
- Möjlig orsak till autoimmun sjukdom Diabetes: cellskador har inträffat på grund av metaoliska gifter, och immunsystemet försöker attackera de skadade cellerna
- 1940 Houssay finner att kokosolja skyddar mot toxin-inducerad diabetes. Senare upptäcktes att glukos i sig skyddar bukspottkörtelns celler
- 1963 fann Randle att sockeroxidationen hindras av fria fettsyror

- östrogen och stress kan orsaka diabetessymptom, och de hindrar också glukosoxidationen och ökar fettoxidationen. Stress kan orsaka diabetes. Östrogen ökar de fria fettsyrorna och minskar glykogenförrådet. P-piller kan orsaka diabetes.
- socker är inte orsaken till diabetes
- hyperglykemi är istället ett tecken på att det finns för lite glukos, och det behövs mer energi (socker kan inte komma in i cellerna)
- Vid diabetes finns det brist på socker i de sockerbehövande cellerna, så hjärnan ökar blodsockret för att få in mer socker i cellerna
- Fett hindrar sockret att ta sig in i cellerna. Om du äter större mängder sockerarter undertrycks fettoxidationen, vilket innebär att lite fett frigörs från fettdepåerna och mindre fria fettsyror finns i blodet. Insulin hindrar också frisättningen av fettsyror. Fria fettsyror hindrar mitokondriernas andning
- 1988 Wright finner att brist på PUFA förhindrar toxin-inducerad diabetes och inflammation. En undertryckt fettoxidation förbättrar hjärtkontraktionen och syreflödet (Chandler, 2003). Niacinamid hjälper till med det, eftersom det minskar koncentrationen av fria fettsyror
- glukos stöder de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln, som stöds av bikarbonater och natrium. Natrium aktiverar cellerna och reglerar kalciumbalansen. För mycket intracellulärt kalcium skadar de insulinproducerande cellerna
- Oxidativ stress och cellskador är en konsekvens när glukos inte metaboliseras på rätt sätt
- T3 skyddar hjärtat genom att stödja glukosoxidationen. Mängden producerat T3 beror på mängden socker
- progesteron ökar glukosoxidationen istället för fettoxidationen
- 2008 visar Jetton-studien att bukspottkörtelceller kan återhämta sig snabbt när de får glukos som balanserar blodsockret
- Blodsockret är förmodligen bara lite påverkat av insulin. Mycket mer av kalium
- brist på vitamin d och/eller kalcium kan leda till en ökning av bisköldkörtelhormonet som främjar inflammation och diabetes
- Vitamin D och K skyddar mot diabetes, men de behöver tillräckligt med koldioxid. Om det finns brist som till exempel vid hypotyreos kan kalcium komma in i cellerna (förkalkning). Du behöver optimal koldioxid för den optimala balansen av kalcium
- gelatin (innehåller mycket glycin) skyddar proteiner mot cellskador
- optimal näring: mycket socker och salt och en balanserad mängd protein

- Socker från frukt är bättre än spannmål eller baljväxter på grund av PUFA.
- Användbara kosttillskott vid diabetes: niacinamid, tiamin, sköldkörtelhormoner, progesteron och pregnelonon. Även vitamin D och K.
- Kaffe skyddar mot diabetes på grund av niacin och magnesium och antioxidanterna. Bra för nominella sköldkörtel- och progesterontal. Kakao förmodligen liknande effekt. Även aspirin skyddar mot inflammation, bra för diabetes

( <http://raypeat.com/articles/articles/glucose-sucrose-diabetes.shtml> )

## Osteoporos

- för mycket östrogen leder till förlust av benmassa och till hål i tänderna. Sköldkörtelhormoner kan minska det
- Uttorkad sköldkörtel leder till högre ämnesomsättning och större benmassa
- T3 ökar benmassan. Aspirin och vitamin K2 ökar kalcium i benen
- PUFA är förknippade med benmassaförlust. Frukt och grönsaker hjälper till med benmassan

<http://raypeat.com/articles/articles/osteoporosis-aging.shtml> )

## Vatten

- i torrt klimat kan du dricka mycket utan att behöva kissa, men i fuktigt klimat kan för mycket vatten vara farligt för personer med långsam ämnesomsättning
- Vid hypotyreos kan kroppen inte hålla natrium och håller tillbaka vatten (ödem). Muskler behåller vatten och trötthet snabbt
- Sömnpblem=brist på salt
- Näring rik på proteiner och lite extra salt kan lösa många problem som ödem, högt blodtryck eller dålig blodcirkulation
- för lite natrium leder till en högre produktion av aldosteron. Vilket minskar förlusten av natrium i urinen, men kroppen tappar mer kalium, magnesium och förmodligen även kalcium. Brist på kalium kan leda till hjärt- och njurskador och högt blodtryck. Lite extra salt hjälper till med upptaget av magnesium

- progesteron är en antigon mot aldosteron och hjälper mot högt blodtryck, ödem, hjärtsvikt, hjärtklappning, diabetes, njurproblem och andra inflammationer
- dricksvatten endast när du är törstig

( <http://raypeat.com/articles/articles/water.shtml> )

## Salt

- Brist på salt leder till ödem
- Studier visar samband mellan kost med låg salthalt och högre dödlighet. Salt kan höja blodtrycket, men ett lägre blodtryck betyder inte nödvändigtvis en bättre hälsa
- en begränsning av salt leder till mer adrenalin
- protein, salt och sköldkörtel reglerar kroppstemperaturen
- brist på salt saktar ner ämnesomsättningen, främjar inflammation, stress och degeneration
- snabb ämnesomsättning=livslängd

( <http://raypeat.com/articles/articles/salt.shtml> )

## Hypotyreos

- TSH ska vara under 1
- Hypofyshormoner reglerar sig själva när mer protein och socker äts
- stress leder till hypotyreos
- frisk puls är 85 slag per minut
- Adrenalin kan höja pulsen i hypotyreos situation, ökad av brist på salt

( <http://raypeat.com/articles/articles/hypothyroidism.shtml> )

## Progesteron

- progesteron är det viktigaste hormonet för att skydda kroppen (höga nivåer under graviditeten)
- progesteron är viktigt för stressresistens (brist leder till fett runt midjan, benskörhet, åldrande av huden och hjärncellsskada)

- progesteron hjälper till att minska östrogen (högt östrogen på grund av kost med hög PUFA)
- Progesteroncreme från den 14:e till den 28:e dagen av cyklus
- Progesteron är mer effektivt när tillräckligt med protein äts
- brist på progesteron leder till en förstoring av sköldkörteln

( <http://raypeat.com/articles/articles/progesterone-summaries.shtml> )

## Kaffe

- skyddar mot sköldkörtelproblem
- skyddar levern mot alkohol och andra gifter
- skyddar mot cancer på grund av strålning, virus mm
- höjer mängden progesteron i blodet
- kan skydda mot bröstcancer
- ger mycket magnesium och vitamin B1
- skyddar mot självmord
- skyddar mot tungmetaller
- skyddar mot för mycket järn
- skyddar mot parkinson
- negativa reaktioner av kaffe reduceras ofta av socker

( <http://raypeat.com/articles/articles/caffeine.shtml> )