

# Wai Start: Hur börjar man?

Oscar Bannink

Okej, du har bestämt dig för att ge Waidieten en chans, men nu då? Hur går du från ditt nuvarande sätt att äta till det sätt på vilket det är meningen att Waidieten ska fungera? Tid, anpassning och experimenterande behövs. Precis som en person som vill springa ett maratonlopp först måste träna en hel del måste även vi träna oss själva och vår kropp.

Innan du börjar, se till att du har läst informationen på sajten, särskilt delen "Wai Diet" (eller "Wai Cure" om det gäller akne), och även forumet Wai Talk. Ställ dina frågor där, om du har några. Artikeln "[Wai Short](#)" på sidan Wai Diet är en nyttig sammanfattning av dieten och dess bakgrund.

## Del Ett: Strukturera Upp Din Diet

### Steg 1: Välj ditt sätt

Väl ett av två sätt att följa när du ska ta till dig dieten: direkt eller gradvis. Båda har sina fördelar och nackdelar. Att börja direkt innebär att du kommer att få ta alla svårigheterna i början, medan den gradvisa vägen har faran att det är lätt hänt att man fuskar eller tappar motivationen, och att ta de där sista stegen kan vara rätt så svårt. Trots detta kan det senare ibland vara lättare att uppnå.

#### Direkt

Välj detta sätt om det inte gör dig något att du får göra en enorm ändring, med stora anpassningar och att du får gå igenom alla de möjliga avvänjningssymptomen på en gång, i början. Välj även detta sätt om du börjar på **Provdieten mot Acne**.




#### Gradvis

Välj detta sätt om du föredrar att göra små ändringar och anpassa dig lite i taget, och om du är säker på att du kan hålla din motivation stark ända tills det sista steget är taget. Metoden som är föreslagen här är bara en av många. Om du tror att du har ett sätt som fungerar bättre för dig: med all rätt, kör på det!



## Steg 2: Räkna ut det dagliga behovet

Surfa in på [self/NutritionData](#) och finn detta:

 **DAILY NEEDS CALCULATOR**

Calculate the number of calories that you burn, your body mass index (BMI) and recommended daily values for key nutrients.

Sex\*

Height\*

Age\*

Weight\*

Lifestyle

[Add exercise options](#)

\* Required fields

Skriv in passande information och klicka på "Calculate". Du kommer att komma till resultatsidan. Där kommer du att se något i stil med detta:

### CALORIES BURNED

#### Your Calories Burned

Daily Energy Expenditure: **2081 kcal** ( 8713 kJ)

Som du kan se, är mängden nödvändiga kalorier per dag i detta exempel 2081 kcal.

Valet av aktivitetsnivå (Livsstil) kan utgöra en stor skillnad, så välj klokt eller ta det mellersta av två kategorier.

Ett alternativ till detta är att skriva in en vanlig dag på sin nuvarande diet, inklusive alla snacks och drycker. Notera mängden kalorier.

## Steg 3: Räkna ut den genomsnittliga storleken på måltiderna

Dividera antalet dagliga kalorier med 10. Om vi följer exemplet ovan innebär detta:  $2081 \div 10 = 208,1$  kcal. Eftersom det skulle vara praktiskt taget omöjligt att göra varje måltid exakt 208,1 kcal bör du hålla dig till en skala på mellan 200 och 220 kcal.

## Steg 4: Sprid ut måltiderna

Schemalägg dessa måltider över dagen, från det att du går upp till ca 30 minuter till en timme innan du går och lägger dig.

Exempel: 08:30 - 23:30

Måltid 01: 09:00

Måltid 02: 10:30

Måltid 03: 12:00

Måltid 04: 13:30

Måltid 05: 15:00

Måltid 06: 16:30

Måltid 07: 18:00

Måltid 08: 19:30

Måltid 09: 21:00

Måltid 10: 22:30

Det är viktigt att inte hoppa över någon måltid, men det är okej att ta dig tid att äta din måltid. Planera dagens sista måltid så att du inte är hungrig när du går till sängs.

## Steg 5: Skapa måltiderna

Nästa steg är att fylla schemat med måltider, som alla på ett ungefär motsvarar storleken som vi räknade ut i Steg 3. Du kan använda [Wai-kalkylatorn](#) eller kalkylatorn på sajten *selfNutritionData*. I början är det en bra idé att kombinera varje fruktmåltid med lite olja/fett för optimalt hushållande av energi. I avocadons fall är detta inte nödvändigt eftersom avocado redan innehåller mycket fett. Var försiktig med att kombinera hela frukter med protein, då detta kan orsaka illaluktande gaser.

Exempel:

1 mellanstort äpple = 73 kcal  
1 liten banan = 89 kcal  
1 tesked olivolja = 40 kcal  
----- +  
Totalt = 202 kcal

Titta i Receptsektionen för fler varianter.

När du tittar på din totala diet för en dag skall skalan kolhydrater : fett vara åtminstone 2:1. Ju mer aktiv du är, desto högre är skalan. Någon som är väldigt aktiv under dagen kan slutligen få en skala på 4:1.

Använd en av måltiderna för ditt intag av protein. För fisk eller kött är 100 gram en bra startmängd. Börja med 0,5 eller 1 äggula per dag och öka mängden efter några dagar. Att alternera fisk och ägg är också möjligt. För de flesta människor är 100-150 gram protein om dagen tillräckligt.

**Provdieten mot Acne:** Observera den maximala mängden protein (see [Provdieten mot Acne](#)).

**Det gradvisa sättet:** välj 0-9 måltider att ersätta med Wai-livsmedel och utöka antalet måltider allteftersom tiden går, ända tills alla 10 måltider är Wai.

***Det var allt! Du är du redo att börja.***



## Del Två: Bra att veta

### Logistik

Äggulor kan köpas en vecka i förväg. Förvaring i kylskåp hjälper, men gör det något svårare att kolla hur färska de är. För att göra detta enklare, ta ut äggen du tänker äta ur kylen ett par timmar innan du kollar dem. Ekologiska ägg kan köpas på ekoaffärer eller bondmarknader, eller i livsmedelsaffärer. Särskilt om du befinner dig i USA bör du försäkra dig om att de inte är pastöriserade!

Fisk kan förvaras i frysen åtminstone i några dagar. TIPS: om du har bråttom med att tina upp, lägg fisken (invirad i en plastpåse) i en skål med kallt till ljummet vatten.

Köp fisken hos din lokala fiskhandlare, på bondmarknaden eller i en livsmedelsbutik. Ett annat (dyrare) sätt är att köpa sashimi från en japansk restaurang.

De mognaste frukterna är bäst och innehåller mest näringsämnen. När vi köper frukt är den vanligtvis inte mogen än, så vi måste planera i förväg. Att köpa i mängder direkt från producenterna gör det lättare och oftast billigare. Apelsiner behöver oftast en vecka för att mogna innan de blir söta och saftiga. Ananaser och mangor behöver också en hel del tid för att mogna. Det bästa sättet att gå till väga för att bedöma mognad är att använda dina händer och din näsa.

## Ekologiskt vs Icke-ekologiskt

Trots att ekologiskt alltid är att föredra är det också dyrare. Om du måste välja, kom ihåg följande tumregel: Ju tjockare skalet är, desto mindre är "behovet" av att köpa ekologiskt. Således kan avocado köpas icke-ekologisk, medan jordgubbar bör köpas ekologiska. Skala all frukt, om möjligt.

Det är föredraget att kött och ägg är ekologiska. Försäkra dig också om att köttet inte är bestrålat.

Om möjligt, köp odlad fisk (t ex odlad lax) ekologisk.



## Fisk, kött & ägg

Ju färskare desto bättre. När du ännu inte är van vid att äta rått är det bra att vara lite försiktig. Läs sidan [Fish & Eggs](#) för mer info om hur man kollar färskheten och mot parasiter.

Vad ska man äta fisken med? Soja-sås är en no-no eftersom den är gjord på upphettad soja, och vete är tillsatt för att göra den mer beroendeframkallande. Det ultimata är att äta fisken för sig själv för att på bästa sätt uppskatta dess subtila smak, men en del människor föredrar att använda äggula som en dip, andra använder citron/lime.

Strömming är aldrig färsk, alltid fryst och behandlad med mängder med salt. Och därför en no-no om du är på **Provdieten mot Akne**.

Innehåller inte fisk en massa ohälsosamt kvicksilver? Vi vet ännu inte vidden av farorna med kvicksilver, så vi måste vara försiktiga. Enligt de [officiella rekommendationerna i USA](#) är odlad lax, tilapia, bläckfisk och Nordatlantisk makrill helt okej. Tonfisk innehåller mer kvicksilver, och svärdfisk innehåller en hel del.

Vilket sorts kött ska man äta? Tunt skivad biff tenderloin (carpaccio), mald biff, oxhjärta, kycklinghjärta är en del av möjligheterna. Undvik fläsk.

Hur delar man äggen?

1. Knacka försiktigt ägget på en jämn yta för att knäcka det. Alternativt kan du använda kanten på en skål eller en kniv.
2. Dela halvorna över en skål och låt vitan rinna ut så mycket som möjligt.
3. Häll ut äggulan i din hand för att låta mer vita rinna ut.
4. Använd båda händerna för att rensa bort all äggvita.
5. Gör ett hål i äggpåsen och låt gulan rinna ut. Släng bort "påsen".



Hur äter man äggulorna? Antingen för sig själva, med apelsinjuice, med mosad banan eller som en dip till fisk, beroende på vad du föredrar. En del gillar att äta dem med avocado som ett sömngivande kvällsmål.

Försök att vara relativt inaktiv efter en större proteinrikt måltid. Vanligen kommer du att känna dig benägen att göra så ändå.

## Fett/olja

Hur mycket fett skall man använda med frukt? Inte mycket. För varje banan eller äpple 2 teskedar. Det behöver inte vara så exakt, men det ger en uppfattning. I fall av tvekan, använd Kalkylatorn för näringsämnen.

## Nötter

På Waidieten är det valfritt att äta nötter. Om du väljer att äta dem är paranötter och makademianötter (du kommer att behöva en särskild nötknäppare för dessa) de mest näringsrika. Vilka nötter du än väljer, se till att de är råa. Det enklaste sättet att försäkra dig om detta är att

knäcka dem själv, eftersom inte alla skalade nötter är helt råa, även om det står att de är det. Dessutom är pistagenötter rostade, cashewnötter nästan aldrig råa och jordnötter är inte nötter.  
**Provdieten mot Akne:** Börja endast experimentera med nötter efter det att du är fri från akne.

### socker

Att lägga till socker är valfritt. Även om socker inte innehåller några vitaminer eller mineraler är det en enkel energikälla. Men se dock till att du har tillräckligt med mikronäringsämnen innan du lägger till socker. TIPS: Om du har slut på mat/dryck och inte kan få tag på frukt, är sockervatten en bra lösning. Det enklaste är att lösa upp socker i hett vatten och låta det svalna innan du dricker det.

### Recept

Det finns många möjliga kombinationer, men ett par av "standardrecepten" är:

1. Avocado + tomat + gurka. Vilken som helst kombination mellan två av dessa funkar också.
2. Mosad banan + kokosolja + äggula. Socker valfritt.
3. Dadelbollar. Använda stora dadlar av sorten Medjool. Skala dem och kärna ur. Använd 2:1 till 2:3 dadlar : kokosolja och blanda ihop det väl till en smet. Rulla bollar och ställ i kylskåpet för att stelna. Att lägga i hackade eller malda nötter eller kokosstrimlor är valfritt. Det behövs en del experimenterande för att hitta den rätta mixen. För fler recept kolla Receptsektionen på WaiTalk-forumet (inte alla recept är 100% Wai).

### Cravings

Förr (direkta sättet) eller senare (gradvisa sättet) kommer du att uppleva sug/cravings efter beroendeframkallande mat/substanser. Du kan komma att försöka lura dig själv på olika sätt, och förutom bilder och dofter av din före detta favoritmat kan en av följande fraser dyka upp in i dina tankar:

"Frukt är så tråkigt, jag behöver mer variation."

"Allt är så smaklöst, jag behöver kryddor."

"Jag vill ha något krispigt."

"Jag BEHÖVER choklad!"

"Den här dieten funkar inte för mig."

Och andra liknande tankar. Så vad ska man ta sig till?

1. Se till att du aldrig är hungrig. Vanligtvis är det redan en stor hjälp att stoppa i sig något.
2. Ät någonting inom dieten som du verkligen tycker om, ofta äggulor eller någonting fett.



Om du inte är säker på om du är hungrig på energi eller om det är ett sug, gör frukttestet: Känner du för att äta frukt eller inte? Ja = okej, Nej = sug. **Underskatta inte beroendet!**

### Restauranger

Det enklaste för oss är en japansk restaurang. Några sashimival:

Sake = lax

Maguro = tonfisk

Toro = fet tonfisk

Hotate-gai = pilgrimsmussla

Hamachi = yellowtail

Tai = havsabborre

Ama-ebi = söta räkor

Saba = makrill (marinerad, så ej idealisk för aknepatienter)

Ika = bläckfisk

Uni = sjöborre

Gyu sashimi = rått nötkött



Franska restauranger kan ha Steak Tartare (råbiff med äggula) eller Saumon/Thon Tartare (lax/tonfisk). Italienska restauranger kan erbjuda Carpaccio (rått nötkött), vilken oturligt nog inte alltid är rå och ofta har salt/peppar och/eller ost plus en sås (inte för aknebenägna). Se till att du frågar efter endast själva köttet. En del restauranger som har lax eller tonfisk på menyn kan gå med på att servera den rå. Andra val inkluderar ostron eller en sallad på tomat-gurka-avocado. De sydostasiatiska köken har oftast ingenting som vi kan äta, eftersom alla deras maträtter är tillagade och upphettade.

### Vilken juicepress/blender?

För apelsiner funkar vilken som helst typ av citruspress, som t ex denna:



För andra frukter rekommenderar vi en långsam tuggande juicepress som the Hurom Slow Juicer HU-100 (kallas även Oscar Pro 930; i Nederländerna kallad Versapers):

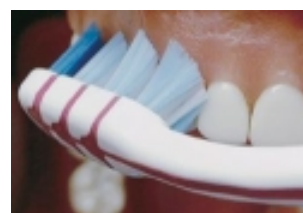


Eftersom blenders ibland hettas upp, använd en som du kan kontrollera hastigheten på (en del blenders har även pulskontroll), och använd den lägsta möjliga hastigheten. Blending är inte rekommenderat för människor som är aknekänsliga.

### Kroppsvård

Dina tänder är antagligen inte vana vid denna mängd socker, och är kanhända inte i optimalt tillstånd. Se därför till att du använder sugrör när du dricker (apelsin-) juice och skölj med vatten efter varje sockerrik måltid, om möjligt.

För rengöring, använd en mjuk tandborste utan tandkräm. Borsta normalt, utan att trycka för mycket, och använd även Bass-metoden. Placera borsten 45 grader på kanten av tänderna och tandköttet som på bilden. Gör små cirklande rörelser och arbeta dig igenom hela munnen.



Detta kan ta ett tag, så ha tålamod. Användande av triangelformade tandpetare och/eller tandtråd hjälper också.

Förutom att de är vitaminbomber är äggulor även superba som shampoo/balsam. Äggvitor kan användas som rakgel.

### Framtiden

Det vanligast förekommande misstaget är att inte äta (ofta) nog. Vi är vana vid att äta 3 stora mål mat om dagen och behöver komma till en situation där vi idealiskt äter en frukt varje halvtimme, eller 2 frukter varje timme, några klunkar juice per timme osv. Detta kräver tid och träning. Tids nog kommer du att lära dig att "lyssna" på din kropp, och de där 10 måltiderna/snacksen om dagen kan utvecklas till den punkten då din kropp "säger" till dig när det är dags för nästa måltid genom en väldigt lätt hungerskänsla.

**Direkta sättet:** Efter att ha kommit över de inledande förändringarna, anpassningarna och problemen, är det en fråga om finjustering och experimenterande för att hitta vad som är idealiskt och optimalt för just dig.

**Gradvisa sättet:** Fortsätt att byta ut tillagade måltider mot Waimåltider. Håll dig motiverad, för de sista stegen är de svåraste. Lita på detta: allt sug efter och alla tankar på beroendeframkallande mat kommer att sina så fort du har klarat av det sista hindret.

**Provdieten mot Akne:** Efter två veckor bör du se en märkbar förbättring. Fortsätt nu så tills din hy är klar och fri från akne. Du kan välja att fortsätta på waidieten eller börja att försiktigt experimentera med att lägga till tillagade livsmedel i din diet igen.

Att följa dieten delvis är möjligt, och allt hjälper, men de fulla fördelarna kommer endast att upplevas när dieten följs till 100%. Som någon sa: 99,9% är 2 gånger så bra som 50%, men 100% är 50 gånger bättre än 99,9%!

# Lycka till!

