

Goda Nyheter

20 kr

i Göteborg med omnejd

Alternativ läsning för människor som fyra gånger om året vill glädja sig åt positiva händelser

ÅRGÅNG 18, NR 3 HÖSTEN 2009

Låt fettets få upprättelse

Jag var diabetiker i 17 år ända till min fru för tre år sedan läste en bok skriven av en skattejurist. Efter den händelsen är jag bara en potentiell diabetiker. I Sverige har 370 000 personer diagnosen diabetes typ II. Mörkertalet är troligen lika stort. En trefaldig ökning på 30 år!

När det upptäcktes att jag hade förstadiet till diabetes fann jag väl fungerande rutiner i vården för att hantera sjukdomen med medicin, kostråd och diverse hjälpmedel. Jag skriver medvetet "hantera" därför att det aldrig var frågan om att bota eller att hindra sjukdomsförloppet. Trots all uppmuntran jag fick av de medicinska proffsen, vet jag nu att det fanns en hemlig agenda, som alla utom jag kände till, nämligen att sjukdomen förväntas följa ett naturligt förlopp som förr eller senare slutar med insulinbehandling och i värsta fall leder till allvarliga komplikationer.

STÄNDIGT HUNGRIG. Att maten är viktig förstår man av att dietisten intar en central roll i behandlingsteamet. Om man är över-

känslig för till exempel gluten eller laktos, så utesluter man självklart detta ur kosten. Men samma sak gäller inte om kroppen inte kan hantera kolhydrater. Som diabetiker är man rekommenderad att äta potatis, bröd, pasta, ris och frukt, trots att man därigenom höjer de farliga socker- och insulinnivåerna i blodet, på samma sätt som rent socker, och trots att det är sockret som ger komplikationerna.

Desto bestämdare var rekommendationerna kring fett – det mättade fettets var fullständigt demoniserat. Endast lättmargariner och växtoljor i mindre mängder var godkänt.

Jag efterföljde lydigt råden, men jag var hungrig jämt. Det blir man om man äter mycket kolhydrater och lite fett. Vad gör man då? Man kan ju inte stilla hungern genom att dricka olivolja, eller knäpa på protein i form av mager biff eller ägg med sitt påstådda farliga kolesterol. Återstår kolhydrater som frukt eller grovt bröd med lättmargarin. De var ju trots allt godkända livsmedel. Ironiskt nog kallas detta "kostbehandling". Men hur jag än ansträngde mig att äta magert, fiberrikt och frukt och grönsaker som föreskrivet, så var jag snart i en neråtgående spiral och det

blev till slut oundvikligt med insulin och med tiden i ökande doser. Ett moment 22!

SLIPPER TA INSULIN. Så kom vändpunkten för tre år sedan, mitt blodsocker normaliserades på en vecka och jag blev således insulinfri och är så fortfarande efter tre år. De komplikationer jag fått av att kolhydratmisshandla min kropp så länge förbättrades med tiden.

Det var boken "Fettskrämd" skriven av Lars-Erik Litsfeldt, som fick mig att förstå sammanhanget. Lars-Erik Litsfeldt är jurist till professionen och drabbades av diabetes, hjärtinfarkt och var överviktig. Han tog sin sjukdom i egna händer. Genom egen research upptäckte han att de officiella kostråden till både friska och sjuka saknade vetenskaplig grund. Snarare handlade det om ekonomi, politik, och myter.

Han gjorde tvärtemot de råd han fått och fick då normalt blodsocker och blev normalviktig. Han har senare skrivit ännu en bok, "Diabetes.inte", och en kokbok med LCHF-recept. Även boken "Ideologin, pengarna och kostråden" är skriven av honom.

FRISK MED FLÄSK. Jag och min fru följer Lars-Erik Litsfeldts exempel. Vi äter inte



En glad och lättad Per-Lars Lundström berättar om sitt nya välbefinnande

bröd, potatis, ris, pasta, spannmål, frukt, margariner eller växtoljor. Vi äter kött, fläsk, fisk, skaldjur, ägg, feta såser, alla feta varianter av mejerivaror och ovanjordsgrönsaker. Det är i enlighet med LCHF (Low Carb High Fat). Man utesluter eller minskar kolhydrater (socker och stärkelse) och ersätter med animaliskt fett. Både gott och nyttigt. Det resulterade i viktneigång och medförde en rad andra hälsofördelar också, men det är en annan historia.

Jag är fortfarande en potentiell diabetiker. Gör jag avsteg från min kost så är jag tillbaka i min sjukdom. Men det är så stora vinster med LCHF att jag inte saknar det jag måste avstå ifrån.

"Mättat fett, kolesterol, hjärt-kärlsjukdomar", tänker kanske några. Dem vill jag bara rekommendera att läsa "Fett och kolesterol är nyttigt" av docent Uffe Ravnskov. Den boken förklarar den obefogade fettskräcken, som gastkramar hela världens och som gett upphov till fetmaparadoxen, det vill säga ju mindre fett vi äter, desto mer ökar fetma och diabetes. Vi är inte annorlunda än andra djur. Vi blir sjuka av det som vi inte är anpassade att äta.

Detta är egentligen ingen nyhet utan en kunskap som återkommit till heders. För 50-60 år sedan var det självklart att en person med diabetes inte skulle äta kolhydrater men däremot mycket fett. Fläsk och gräddstuvad vitkål!

Per-Lars Lundström

Observera att detta inte handlar om diabetes typ I, som oftast drabbar barn och ungdomar och som alltid kräver insulinbehandling. Då är det bra att det finns insulin. Men även för en person med diabetes typ I är det fördelaktigt att minska på kolhydraterna och byta ut dem mot fett.



Hösten är här

Glöm inte att ett äpple om dagen håller doktorn borta!



Hästen börjar komma tillbaka som konkurrent till maskindrivna gräsklippare. Läs mer om vad en hästkraft kan åstadkomma på sid 12.



Jubilerande säkerhetschefer på Volvoblagen visade runt på Volvo-museet i samband med att man firade trepunktbältets 50-årsdag. Läs mer på sid 6 om jubileet och säkerhetsarbetet.



Goda Nyheter finns även på nätet: www.godanyheter.se
Läs om våra prenumerations- och gåvoalternativ.