

Den svenska matrevolutionen sprider sig i världen

Om DietDoctor – hur det började, hur det gått och vart vi är på väg

Av Kjell Granelli, som sedan 2013 arbetar för DietDoctor som moderator samt sedan april 2016 även med översättning och textning av engelskspråkigt material till svenska

Den 19 juli 2016 kunde DietDoctor stolt meddela att vi efter år av envist arbete nått det viktiga målet att bli den största low carb-sajten i världen, mätt på antalet dagliga besökare. Gissa om vi blev glada och stolta! Under många år hade atkins.com varit den största sajten, vilket vi tyckte var olyckligt eftersom den fokuserar så mycket på low-carb chokladbars och annan skräpmat. Vi menar tvärtom att det en grundstomme för ett vinnande kostkoncept är att äta riktig mat! Att döma av antalet besökare på våra hemsidor märker vi att allt fler hälsomedvetna människor därute tycker det samma.

DietDoctor's grundare, allmänläkaren Andreas Eenfeldt säger: "Jag anser att det behövs en pålitlig hemsida för lågkolhydratkost, utan reklam, produkter eller sponsorer. En sajt som gör det enkelt med lågkolhydratkost och som hjälper människor att revolutionera sin hälsa. Just det är det vårt mål att vara."

När man når viktiga mål i livet är det ofta ett bra tillfälle att blicka tillbaka på vad som hänt. Vad var det egentligen som ledde oss framåt från en mycket enkel och liten början. Låt oss med Andreas hjälp göra en tillbakablick!

Precis som Charles Darwin beskrev ursprunget till allt liv på jorden som "en enkel början" var det faktiskt också med DietDoctor. "Det hela började med en enkel fråga: Varför blir folk inte friskare?", säger Andreas. "Efter min läkarutbildning på 1990-talet var jag, som andra, övertygad om att mättat fett var farligt. Men mättat fett är naturlig människomat sedan miljoner år. Våra kroppar består till stor del av det och bildar det enkelt själv. Det finns många skäl att ifrågasätta rädslan för naturligt mättat fett. 2006 blev jag övertygad. Efter mycket läsande och frågande kom jag till en ofrånkomlig slutsats. Det fanns inga studier som bevisade någon hälsofara med mättat fett. Inte en enda. Den enda riktigt stora undersökningen på fettsnål kost, WHI (Women's Health Initiative), kom 2006. Råd om mindre fett liksom mindre mättat fett visades vara värdelösa för hälsan. Jag började rekommendera striktare lågkolhydratkost till mina patienter med övervikt och diabetes. Resultaten var ofta fantastiska. Hösten 2007 läste jag den nyutkomna 'Good Calories, Bad Calories', av Gary Taubes. En tjock bok som ändrar hur man ser på mat, hälsa och vikt. Det var som att svälja det röda pillret, för er som sett *The Matrix*. Plötsligt föll bitarna på plats. Evolutionen, vetenskapen och praktisk erfarenhet pekade alla åt samma håll. Jag var tvungen att berätta för andra."

Så 2007 startade Andreas sin hälsoblogg "Kostdoktor". Han arbetade heltid som familjeläkare på en vårdcentral i Karlstad, där han bor med sin familj. Inom ett år blev "Kostdoktor" den största hälsobloggen i Sverige, så nog träffade Andreas rätt, alltid! Hans första tanke hade egentligen varit att skriva en bok, men han fastnade för bloggen i stället. Men några år senare, 2011, kom hans bok "Matrevolutionen" ut. "Den blev en bästsäljare med 70,000 sålda ex bara i Sverige och har nu kommit ut på fem språk", berättar Andreas stolt.

Genom internet och sin bok kunde Andreas nå ut till betydligt fler än de patienter han mött under sina år inom vården. Så här minns Andreas tillbaka på den tiden: "Jag hade sett fler patienter än jag kunde minnas som sade sig äta precis enligt de tidigare kostrekommendationerna 'våldigt lite fett', och 'mycket frukt'. Dessa patienter var ofta påtagligt bukfeta. Inte sällan hade de redan gjort en eller ett par ballongvidgningar av åderförkalkade kärl till hjärtat." Det var alltså hög tid för en revolution!

Vad är då kärnan i resonemangen kring lågkolhydratkost? "Jag blev alldeles chockerad när jag upptäckte nyckeln till att förbättra så många hälsa! Dessutom var det inte någon ny eller okänd

kunskap, för low carb var känt sedan många decennier före fettskräckens tidevarv som till exempel det enda som hjälpte vid autoimmun diabetes”, förklarar Andreas.

Samtidigt som Andreas började sprida lågkolhydratbudskapet var det en annan läkare i Sverige som upptäckte samma sak: Annika Dahlqvist som efter många års fruktlösa försök att banta sig till en lägre vikt och bättre hälsa av en slump testade lågkolhydratkost. Det fungerade på henne, och hon började rekommendera det till sina patienter med metabola problem. Så bra fungerade det att Annika blev anmäld för de livsfarliga råden att öka intaget av det förment farliga mättade fett. Men 2008 kom utslaget från Socialstyrelsen att råd om lågkolhydratkost är fullt tillåtna och stämmer med ”vetenskap och beprövad erfarenhet”. Under de kommande åren spred sig LCHF som den populäraste metoden att tappa vikt och förbättra hälsan. Andreas säger skrattande: ”Det resulterade till och med i allvarlig brist på smör inte bara här i Sverige utan i vårt grannland Norge!”

Den svenska LCHF-rörelsen trycker på att kosten inte ska kallas bara ”low carb”. Tillägget ”high fat” är viktigt eftersom så många efter decenniers överätning av raffinerade kolhydrater får resultat först då de minimerar samtliga kolhydrater, inte bara de raffinerade som mjöl och socker. Andreas förklarar: ”Då behöver man ersätta energin med något för att kunna bli mätt och nöjd: fett.”

Ytterligare en milstolpe för LCHF kom 2013, då en expertrapport beställd av Sveriges regering konstaterade att low carb-dieter visat sig vara effektivast för viktminskning. ”Senare har andra internationella expertgrupper kommit fram till samma slutsats”, berättar Andreas. ”Idag 2016 är LCHF fortfarande den populäraste kosten, om man ska döma av antalet sökningar på Google”, fortsätter han.

Kring 2010 började Andreas besöka internationella low carb-konferenser för att vidga sin horisont. Han tog intryck av personer som Gary Taubes, Dr. Eric Westman, professor Steve Phinney, Jimmy Moore, Dr. Jay Wortman och andra.

2011 var det dags att starta den första generationens engelskspråkiga blogg, och namnet ”DietDoctor” föddes. Andreas berättar om starten: ”Det var ingen omedelbar dundersuccé. Under flera år bestod den engelska sajten främst av artiklar från den svenska bloggen som översatts till engelska. Men det började så smått röra på sig!” Inkomster från bokförsäljningen och föreläsningsturnéer i Sverige gjorde det möjligt att bilda en liten stab av medarbetare utöver dem som hjälpte till helt ideellt. Först in var Andreas bror Johan, som råkade vara mycket duktig på IT och kunde förbättra hemsidorna radikalt. Dessutom började Andreas sambo Kristin Berglund arbeta bakom kulisserna med allt som löpande behöver göras även i ett litet företag. Sedan kom det till några frilansare: Inger Swanberg för översättning och redaktionellt arbete, Victor Simon för att filma och redigera föreläsningar och intervjuer samt Bjarte Bakke som bidragit starkt till olika strategiska överväganden för Diet Doctors utveckling.

”I november 2013 tog vi ett ödesmättat beslut”, berättar Andreas ivrigt. ”För att kunna finna och sprida sanningen skulle DietDoctor i all framtid vara 100% oberoende i förhållande till sponsring från näringslivet, reklam eller försäljning av produkter.” Företaget skulle heller inte acceptera investeringar från utomstående intressen. DietDoctor skulle finansieras fullt ut av människorna som använder sajterna, men samtidigt skulle det också finnas grundläggande delar av hemsidorna som förblir gratis. ”Vår lösning var att lansera medlemskap 2014, för att få tillgång till nytt och högkvalitativt videomaterial, expertråd och andra bonusar. Men allt som fram till 2014 hade varit gratis förblev tillgängligt för alla. Till och med medlemsajten är gratis under en första provomånad. Bara om en medlem stannar längre än en månad kostar det 79 kr per månad vilket även understödjer de kostnadsfria delarna.”

Efter otaliga timmars arbete kom dagen då den svenska medlemssajten skulle lanseras. "Gissa om vi var nervösa!", minns Andreas. Det blev en enastående succé och flera tusen personer blev medlemmar redan den första dagen. 2015 fräschades den engelskspråkiga bloggen upp och medlemssidor lanserades även där. "Återigen blev det en fantastisk framgång", konstaterar Andreas med stolt min. Nu har de båda medlemssajterna över 18.700 betalande medlemmar, och antalet ökar stadigt i takt med att allt mer intressant och högkvalitativt material blir tillgängligt.

I mars 2015 tog Andreas ett personligt beslut av stor vikt. Han hade under flera år arbetat halvtid som läkare och tagit ut halvtidslön för sitt arbete på Diet Doctor. "Det var fantastiskt att arbeta öga mot öga med så många patienter som blev hjälpta av LCHF, men jag sa upp mig för att kunna hjälpa så många fler genom Diet Doctor", förklarar Andreas sitt beslut. Sedan har fler anställningar följt, och en del av frilansarna har fått fasta tjänster på företaget. "Nu är vi sju fast anställda och omkring 20 frilansare och moderatorer", berättar Andreas.

"Nu jobbar vi för fullt enligt vårt motto för 2016: *make low carb simple*", säger Andreas. Målet är att ytterligare förbättra Diet Doctors guider för enkel och njutbar viktnedgång, god hälsa och reversering av typ 2-diabetes med LCHF. Samtidigt ska Diet Doctor bli världens mest trovärdiga, lättillgängliga och inspirerande källa för kost- och hälsoråd. "Fast även om detta är jätteviktigt är det bara början", myser Andreas. "Vi har långt större planer för framtiden, bortom de nuvarande målen."

Andreas förklarar att världen står inför hälsoproblem av enorma proportioner. Lidandet är gigantiskt och i många avseenden blir det sämre och inte bättre. Samtidigt så vet vi att många av dessa hälsoproblem inte är nödvändiga. De kan förebyggas eller rentav botas. "Någon måste få ut detta budskap så att något sker!" dundrar Andreas. "Vi måste med öppna ögon slänga bort de gamla misslyckade föreställningarna, vi måste utrota den pest som är resultatet av finansiering från läkemedels- och livsmedelsindustrin, och vi måste fokusera på enkla lösningar som verkligen fungerar!"

Andreas och hans hängivna stab av medarbetare är fast beslutna att göra det som krävs för att åstadkomma allt detta. Arbetet fortsätter för att hjälpa människor överallt revolutionera sin hälsa. "Att vi nu blivit världens största lågkolhydrat-sajt ger oss verkligen välbehövlig vind i seglen!", avslutar Andreas.

Länkar

Engelsk hemsida: dietdoctor.com

Engelsk Facebook-sida www.facebook.com/TheDietDoctor/

Svensk hemsida: kostdoktorn.se

Svenskt forum: <http://forum.kostdoktorn.se/>

Svensk Facebook-sida: www.facebook.com/Kost1doktorn/

Instagram: www.instagram.com/diet_doctor/

Youtube: www.youtube.com/user/eenfeldt

"Matrevolutionen" på tyska: https://www.amazon.de/Low-Carb-High-Food-Revolution/dp/B01FIW4ODI/ref=sr_1_fkmr0_1?ie=UTF8&qid=1472395966&sr=8-1-fkmr0&keywords=eenfeldt+k%C3%B6stliche+revolution

