

## **Ron Rosedale – intervju (Miami, jan 2017) – förhandstitt 1**

**Ron Rosedale:** Man resonerade mycket enkelt: att fett man åt satte igen artärerna. Att man blev fet för att man åt fett... Ett barnsligt enkelt resonemang. Men det var djupt rotat, så i synnerhet diabetiker åt mycket fettsnål kost, vilket också innebar att de åt mycket kolhydrater som alltså omvandlas till socker, som de sen fick läkemedel för att sänka. Det var ju rent ut sagt idiotiskt. Så redan i början bestämde jag mig för att det var befängt och att den enda kosten som inte snabbt skulle bli till socker var högfettkost. För fett omvandlas inte till socker, som icke-fibrösa kolhydrater och till och med protein i överskott gör, så högproteinkost fungerade inte heller. Så jag lutade tidigt åt en fet kost med den mängd protein som kroppen behöver, och mycket lite kolhydrater.