

Eric Westman i Breckenridge 2017 – förhandstitt 1

Eric Westman: Vad kan man äta på LCHF? Det här ser jag bland mina patienter: Ägg, bacon, sockerfri yoghurt med bär, caesarsallad, hamburgare utan bröd, oliver, ost, pepperonikorv, fläsksvål, biff med mögelost, broccoli, lax med färskost, sardiner, vatten, sockerfria drycker, kaffe med grädde...

Min metod, som är inspirerad av flera andra läkare, är att ge patienten ett pappersark med kost att hålla sig till. Och lika säkert som att antibiotika hjälper mot bihåleinflammation vet jag att det kommer att fungera.