

## **Joanne McCormack – intervju (Manchester 2017) – förhandstitt 1**

**Joanne McCormack:** När man äter ketogen kost får man mycket mer ork. Och man tänker klarare. Det känns normalt. Inte alls konstigt. Jag åt så i ungefär fyra månader och insåg att det skulle vara värdefull kunskap för de med fetma och diabetes. Så jag började fråga mina patienter om de ville ner i vikt. "Ja, men jag har redan provat allt." - "Skulle du vara intresserad av nåt lite annorlunda?" Jag visste då inte att vi faktiskt uppmuntras till individuella vårdplaner. Jag förklarade att det finns respekterade läkare, specialiserade på fetma, som de själva kunde kolla upp på nätet, som rekommenderar så kallad ketogen kost. En lågkolhydratkost som mer är en livsstil än en diet. Jag sa att jag åt så själv, och faktiskt hade blivit för smal. Annars är det lätt att bli avfärdad som smal. "Jag hade faktiskt 12 kilos övervikt förut och det är enkelt att äta så här. Jag kan äta utan att få skuldkänslor. Jag kan ta grädde till jordgubbarna. Jag kan äta ägg, bacon och tomater till frukost och sen inte behöva tänka på mat förrän jag blir hungrig igen framåt eftermiddagen." Patienterna gillade det. Inte alla. Vissa var inte redo för förändring, men många tyckte: "Man kan ju pröva." Och det gick ofta väldigt bra. Jag uppmuntrade dem att prata om det med sina familjer. Så främlingar kom fram och sa: "Jag följer din diet." - "Så trevligt. Det är ingen diet och den är inte riktigt min, men det kommer att göra dig gott."