

## Intervju med Kesar Sadhra (Manchester 2017) – förhandstitt 1

**Andreas Eenfeldt:** Har du några patienter som har ätit LCHF i mer än fem år med goda resultat?

**Kesar Sadhra:** Ja, det har jag. Jag har redovisat resultaten för en som hade 101 i HbA1c. Yrkesaktiv, smal och frisk i övrigt. "Vad vill du göra? Du kan välja medicinering eller att ändra på kosten." – "Vad behöver jag ändra på?" – "Du måste sluta äta chapati på kvällen, och dra ner på smörgåsarna till lunch. Resten kan du behålla som det är." Så det gjorde han, och efter två månader var han nere på ett normalt HbA1c. Efter tre månader var det under 40. Kolesterolvärdena blev bättre och han gick ner i vikt. Han var så glad över det att han 3,5 år senare ligger kvar på samma nivå. Andra har gjort det längre, men det är ett bra exempel för att sänkningen var så kraftig och för att han har bibehållit värdet.