

LCHF FÖR LÄKARE Del 1 – Inledning

David Unwin: Jag heter David Unwin. Jag är allmänläkare och verksam i Nordengland. Jag har suttit på den här mottagningen i 30 år. De senaste 20 åren har jag ägnat mycket tid åt att utbilda nya läkare. Det är ett stort intresse. De senaste fem åren har jag använt LCHF som metod för patienter med typ 2-diabetes. Det ska bli ett nöje att få dela med mig av våra fantastiska resultat och vad det har inneburit för mig och mina patienter. Vi har 9 000 patienter här och vi har fem läkare. För fem år sen började jag försöka hjälpa personer med prediabetes. Det gick så bra att vi gick vidare till typ 2-diabetiker.

Vi spenderar nu 40 000 pund mindre varje år på diabetesläkemedel jämfört med snittet för regionen. Det väcker stort intresse i hela världen. Men för oss handlar det inte om att spara pengar på läkemedel, utan om kvalitativ vård och ett givande och nära samarbete med entusiastiska patienter. Det är nytt, åtminstone för mig. Syftet med de här kortfilmerna är att dela med mig av en del av de saker som jag har lärt mig de här fyra, fem åren. I synnerhet praktiska råd, så att ni som ser det här kan ta med er och pröva i er egen praktik. Vi ska gå igenom fall som är bra att börja med. Patienter som är enkla att börja med. Vi ska gå igenom värden som man bör ha koll på.

Sen ska vi prata om hur man tar de första stegen till att prata om LCHF med patienter. Hur kommer man igång på ett lätt sätt? Hur pratar man hövligt om fetma med en patient? Jag undvek att prata om fetma i många år för att det kändes oförskämt, men det kan skötas hövligt. Vi behöver fundera på vilka läkemedel patienten tar och vad vi ska göra med dem. Säkerhetsaspekten kanske vi också ska beröra. Vad kan vi behöva oroa oss för och vad ska vi göra åt det? Jag brinner också för att göra patienter motiverade. När det handlar om att förändra beteenden är motivationen viktig. Hur kan vi motivera patienter att vilja åstadkomma en förändring? Vi ska prata om återkoppling i anknytning till det. Jag hoppas att ni är intresserade. Den här metoden har verkligen varit ett enormt lyft för mig. Jag kunde gå i pension för fem år sen, men jag är kvar här och är entusiastisk. Det har varit en fantastisk resa, så nu sätter vi igång.