

## LCHF FÖR LÄKARE Del 2 – De bästa patienterna

**David Unwin:** Vilka patienter är bäst att pröva den här metoden på? Ironiskt nog så var de patienter som nu är mina bästa förut mina värsta. Jag blir glad när jag får in en överviktig patient, gärna med bukfetma, eftersom det är där jag kan åstadkomma bäst resultat. Och i den gruppen, alltså överviktiga med typ 2-diabetes, finns det guldgrubbor. Det kan vara personer som nyligen har fått diagnosen pre-diabetes. De har lämnat blodprov och man går igenom resultatet. Man förklarar att deras HbA1c är högt, vilket de blir lite oroad av, så det är ett perfekt läge att erbjuda dem en lösning.

Samma sak gäller för dem som man måste ge beskedet att de har typ 2-diabetes. Ett gyllene tillfälle: en patient med en färsk diagnos, som undrar hur det ska gå. Har man en typ 2-diabetiker med riktigt dåliga värden och kanske överväger att sätta in ett nytt läkemedel, så kan man i stället erbjuda dem ett alternativ. Hur ställer de sig till långtidsmedicinering? Vore de intresserade av att pröva att ändra sin livsstil i stället? I 4,5 år har jag sagt till patienter: "Du har typ 2-diabetes och jag överväger att skriva ut metformin. Hur ställer du dig till livslång medicinering? Om du vill kan vi pröva ett alternativ." Det är mycket bättre att fråga patienten hur den vill göra och i stället för att ordinera en sak erbjuda ett alternativ. Jag har märkt att det får patienten att fundera på vilken funktion de själva kan fylla i sin sjukdomshantering. Så tar man vara på ett gyllene tillfälle, genom att låta patienten frivilligt förändra sin livsstil.

Jag kan tillägga att några av de bästa resultat vi har fått har varit med patienter som redan står på maximal oral dos, som tyvärr har ett mycket högt HbA1c, och där det kan bli aktuellt med insulin. De är tacksamma att arbeta med, för de vill hemska gärna slippa injektioner. Man nämner för dem att deras värden är oroande och att insulin kan behövas, men att det finns alternativ som är värda att utforska. "Hur ställer du dig till det?" Om man ställer öppna frågor och väntar in svaret, märker man att det finns stort intresse för alternativ, särskilt till insulin. Kan vi undvika att ge insulin så har vi antagligen gjort rätt. Det skulle jag säga är gyllene tillfällen.